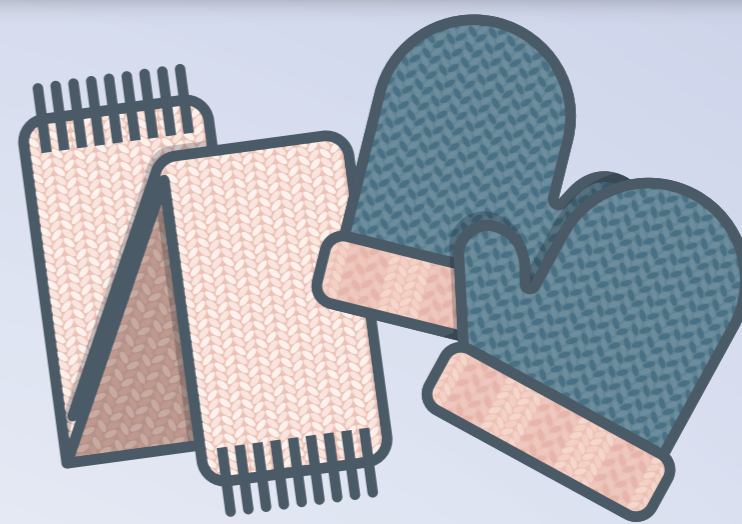


CUIDARNOS del FRÍO ESTÁ EN NOSOTROS

INFORMACIÓN GENERAL:

- ▶ Busca información en los medios de comunicación sobre el estado del tiempo y las recomendaciones que transmiten las autoridades de Protección Civil, Comisión Estatal de Aguas, Comisión Nacional del Agua o la Secretaría de Educación Pública.
- ▶ Solicita información a la Coordinación de Protección Civil de tu localidad sobre la ubicación de los albergues temporales, cocinas comunitarias, sitios de distribución de materiales de abrigo y víveres.
- ▶ Limpia con frecuencia las superficies de los muebles de tu casa y de tu escuela.
- ▶ Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar.
- ▶ Al estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el antebrazo y procura usar pañuelos desechables.
- ▶ Evita el contacto estrecho con personas que tengan infección respiratoria aguda.
- ▶ Si presentas fiebre o algún síntoma de enfermedad respiratoria, no te automediques, acude al médico o Centro de Salud más cercano. Sigue las indicaciones médicas, quédate en casa hasta que cumplas 24 horas sin presentar fiebre o algún otro síntoma de enfermedad.
- ▶ Cuando una persona ha sido afectada por frío intenso, cúbreala y mantenla bajo techo. Solicita ayuda médica al 911.



MAESTRO(A), EN ÉPOCA INVERNAL:

- ▶ Permite a tus alumnos el ingreso a la escuela portando ropa abrigadora como chamarra, suéter, gorra y en el caso de alumnas mallas, mallones o el pants del uniforme.
- ▶ Ventila y permite de manera cotidiana la entrada del sol a los salones y espacios cerrados, evitando corrientes de aire.
- ▶ Cuando el frío sea más intenso al normal en tu región, zona o localidad se puede posponer la activación física para otro momento, o realizar movimientos de calistenia al interior del salón.
- ▶ Refuerza el filtro escolar, si un estudiante presenta fiebre o algún otro síntoma de enfermedad respiratoria, se deberá llamar a su madre, padre o tutor para que lo lleven al médico o al Centro de Salud más cercano.

MAMÁ Y PAPÁ, CUANDO HACE FRÍO:

- ▶ Manda a tus hijos(as) a la escuela bien abrigados porque es el momento en el que se encuentran más expuestos a enfermedades.
- ▶ Dale de comer verduras y frutas amarillas ricas en vitaminas "A" y "C" como naranjas, guayabas, mandarinas y ciruelas, son las indicadas para prevenir enfermedades de vías respiratorias, y dales de beber líquidos tibios en cantidades suficientes.
- ▶ Si es necesario que salgan de un lugar caliente, recomiéndales cubrirse la boca y nariz para evitar que respiren el aire frío, los cambios bruscos de temperatura pueden afectar su salud.
- ▶ Si presentan fiebre, tos o gripe, no los mandes a la escuela, llévalos al médico o al Centro de Salud más cercano.

Direcciones de Internet:
Servicio Meteorológico Nacional
<http://smn.cna.gob.mx>

Centro Nacional de Prevención
de Desastres
www.cenapred.unam.mx

Comisión Estatal de Aguas
www.ceaqueretaro.gob.mx

CEPCQ
Coordinación Estatal de
Protección Civil Querétaro
442 309 14 31

Departamento de Educación Extraescolar
Programa Estatal de Protección Civil
y Emergencia Escolar
Av. del Magisterio No. 1000
Col. Colinas del Cimatarío
Tel. (442) 2-38-6000 ext. 1953
Directo: (442) 2-38-60-47
USEBEQ: 01- 800- 4-00- 98-00
(Lada gratuita)

Fuentes:
Fascículo: HELADAS (CENAPRED)
Folletos: Recomendaciones
durante el invierno, frío extremo,
heladas y nevadas (CENAPRED)



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN



Esta obra, programa o acción es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los ingresos que aportan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de esta obra, programa o acción con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de esta obra, programa o acción deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.