

# Prepárate para el INVIERNO

¡Cuida tu salud!

En México, el mayor impacto de las heladas y bajas temperaturas ocurre de noviembre a enero

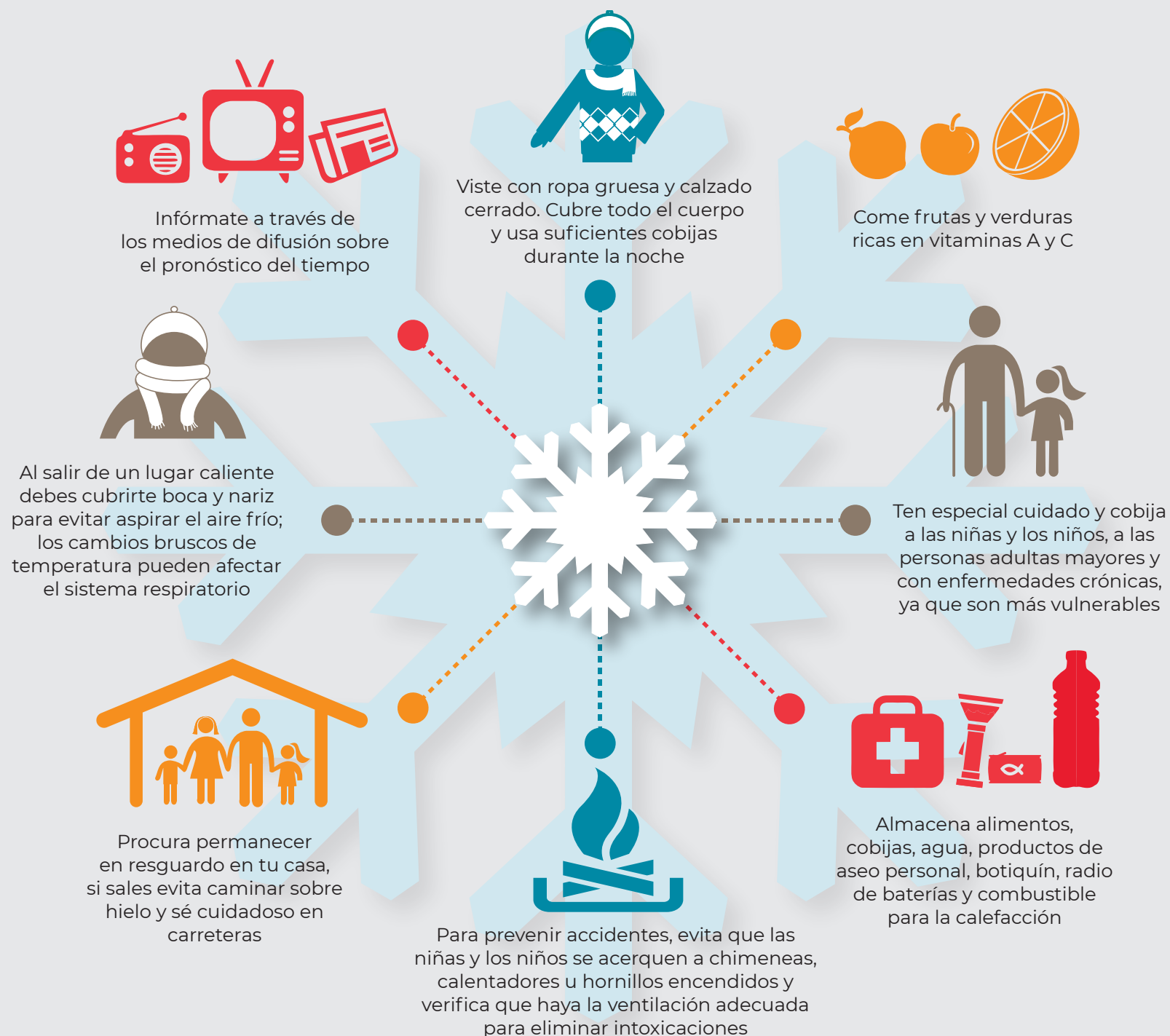
En esta temporada, conoce y aplica las medidas de prevención para que no te enfermes

Los estados con mayor afectación por heladas son Baja California, Chihuahua, Ciudad de México, Michoacán, Morelos, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas

Una de las consecuencias de las bajas temperaturas es el incremento en **enfermedades respiratorias** en la población

Cualquier emergencia, repórtala al 911

**¡Recuerda!**  
**Ten especial**  
**cuidado con las**  
**niñas y los niños,**  
**personas enfermas**  
**y adultas mayores**



Centro Nacional de Prevención de Desastres / Comisión Nacional del Agua



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SEGURIDAD  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD  
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC  
COORDINACIÓN NACIONAL  
DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED  
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN  
DE DESASTRES



[gob.mx/cenapred](http://gob.mx/cenapred)

[gob.mx/conagua](http://gob.mx/conagua)