

La Comisión de Vigilancia de Protección Civil y la Dirección de Protección Civil del Consejo de la Judicatura del Distrito Federal te dan algunas sugerencias para que las platiques con tu familia y amigos a fin de extremar precauciones durante la temporada de frío y para ello te recomienda:

- Utilizar ropa adecuada para el frío.
- Evita la entrada de aire frío a las vías respiratorias.
- Procura respirar por la nariz y no por la boca.



- Utiliza una bufanda, pañuelo o tapaboca.
- Evitar realizar actividades físicas al aire libre en caso de hacerlo se recomienda utilizar una bufanda, pañuelo o tapaboca.
- No exponerse a cambios bruscos de temperatura.



- En esta temporada se lleva a cabo la campaña de vacunación contra la influenza estacional a población de riesgo: niñas y niños de seis meses a cuatro años; adultos de 60 años o más, mujeres embarazadas, niñas y niños de cinco a nueve años que padezcan diabetes, artritis, enfermedades del corazón, la sangre, crónica del riñón, asma y otras pulmonares crónicas.

También se recomienda la vacuna contra el Neumococo para adultos de 60 años y más, y niños de dos meses a dos años.

Otra recomendación importante es no fumar en espacios cerrados o donde se encuentren niños y adultos mayores.

Consumir alimentos ricos en vitamina "C" como naranjas, limones, mandarinas, piñas y guayabas, es de gran ayuda.

Recuerda que en caso de presentar síntomas de alguna enfermedad respiratoria no debes automedicarte; lávate las manos continuamente con agua y jabón, evitar lugares concurridos como cines, teatros y estadios, y acude al médico.



NOTA. Con información de la Secretaría de Salud del Distrito Federal.

En caso de tener dudas sobre las acciones que debes realizar acude a la Dirección de Protección Civil e infórmate, estamos para ayudarte.

### TELEFONOS DE AYUDA.

**Secretaría de Protección Civil del Distrito Federal : 56-83-22-22**

**Locatel: 56-58-11-11**

**Cruz Roja:  
065 y 53-95-11-11**

**Bomberos:  
57-68-37-00**

**Policía:  
066**

**Reporte de fugas de agua, baches y postes de luz:  
072**

**ERUM (Escuadrón de Rescate y Urgencias Médicas)  
5588 5100  
Ext. 8805, 8306 Y 8321  
Directo 5722 8805**

**Dirección De Protección Civil CJDF  
52313533 Ext. 35 35 y 35 33**



Río de la Plata No.48 Col. Cuauhtémoc,  
Del. Cuauhtémoc, C.P. 06500 México D.F.



## Cuídate de Enfermedades Respiratorias

