



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE PROTECCIÓN
CIVIL Y DE LA GESTIÓN
INTEGRAL DE RIESGOS

GUÍA DE PREVENCIÓN EN TEMPORADA DE INVIERNO



RECOMENDACIONES PARA EVITAR INCENDIOS EN TEMPORADA NAVIDEÑA

Apaga todas las luces y adornos navideños cuando duermes.

Desconecta las series y adornos al salir de casa, evita sobrecargas en el voltaje.

Recuerda: después de quince días los árboles naturales se secan y pueden incendiarse fácilmente.

Evita colocar el árbol cerca de cortinas, telas, papeles, plástico, madera o cualquier material inflamable.

Revisa que las luces sean de buena calidad y no del comercio informal, éstas pueden generar cortos circuitos al no cumplir con las Normas Oficiales Mexicanas.

Las luces navideñas no deben estar en uso por más de 90 días.



De preferencia, arma tu nacimiento en materiales no inflamables, como mesas de fierro, vidrio o cemento.

Prescinde de las cajas de cartón como base del nacimiento, pues éstas son muy inflamables.

Evita colocar velas sobre o cerca del nacimiento, un movimiento en falso podría provocar un incendio.

Utiliza multicontactos que disminuyan sobrecargas en la corriente eléctrica.

No colocar las extensiones por debajo de alfombras ni pisar los cables.

Revisa que los cables e instalaciones eléctricas se encuentren en buen estado.

Evita encender velas o veladoras de cera, puedes utilizar artificiales que funcionan con batería.

Verifica que el árbol no obstruya, parcial o totalmente las Rutas de Evacuación, Salidas de Emergencia y cualquier puerta.

DATO:

Con base en datos proporcionados por el Heroico Cuerpo de Bomberos de la Ciudad de México, los árboles de navidad tanto naturales como artificiales pueden llegar a convertirse en "combustible puro" de presentarse un corto circuito debido a instalaciones eléctricas en mal estado, mala calidad de las series o luces colocadas en ellos, y en cuestión de minutos provocar un incendio de gran magnitud.



CUÍDATE DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Utiliza ropa adecuada para el frío.



No te expongas a cambios bruscos de temperatura.

Evita la entrada de aire frío a las vías respiratorias.



Toma líquidos calientes para que mantengas tu temperatura corporal.

Come frutas y verduras ricas en vitamina A y C.



Si realizas actividades al aire libre, cúbrete con tapaboca y bufanda.

Procura respirar por la nariz y no por la boca.



Usa bufanda, pañuelo o tapaboca.

PARA TU ANIMAL DE COMPAÑÍA



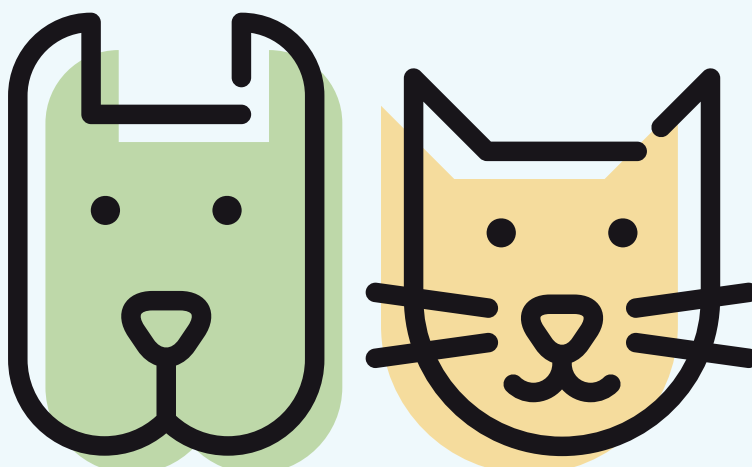
No cortes demasiado su pelo.



Ejercítalo en casa.



Coloca si es necesario botas, abrigos, capas, etc.





Limita los baños a un mínimo posible, usa shampoos hidratantes para baño en seco.





RECOMENDACIONES PARA NUESTRAS CELEBRACIONES




Sujétala firmemente y delimita el área. 


Utiliza las de cartón para evitar lesiones. 

Toma precauciones al pegarle. 

Evita rellenarlas con objetos pesados o puntiagudos. 

PIÑATAS
Las fiestas forman parte de nuestras tradiciones. Para hacerlas más vistosas, se utilizan adornos multicolores, luces, velas, incluso juegos pirotécnicos. Para disminuir los riesgos a la salud y evitar accidentes, sigue éstas recomendaciones.

Procura una participación segura. 

Evade piñatas de barro, los fragmentos de la olla podrían lastimarte. 





MONÓXIDO DE CARBONO PELIGRO INVISIBLE



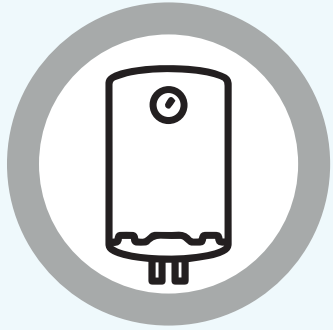
Si usas anafres para calentar habitaciones, colócalos en lugares ventilados y apágalos antes de dormir.

EVITA INTOXICARTE

El monóxido de carbono es un gas tóxico, incoloro, inodoro, producto de la combustión incompleta durante la quema de leña, al encender calentadores de agua, anafres, y/o chimeneas.



Revisa que la flama que emita la estufa o boiler sea de color azul y no roja.



El boiler y las instalaciones de gas deben estar al exterior del hogar para evitar fuga.

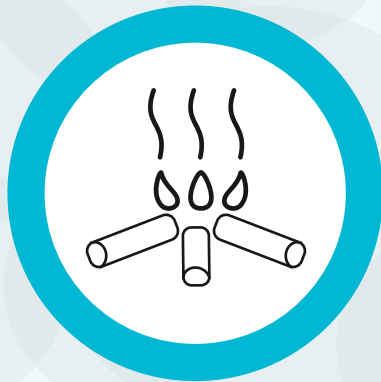
Es indispensable contar con un extintor y leer las instrucciones de su uso con anticipación. Se aconseja instalar, asimismo, un detector de humo por lo menos en cada piso del hogar.



Mantén ventilada la cocina.



Realiza mantenimiento a las instalaciones de gas.



No dejes encendido el motor de tu vehículo en un lugar cerrado o semicerrado.



Síntomas:

Dolor de cabeza, mareos, náuseas y pérdida de conciencia.



Recomendación:

En caso de presentar algún síntoma de malestar, oxigena a la persona y llévala a un Centro de Salud de inmediato.