



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL

GUÍA DE PREVENCIÓN EN TEMPORADA DE INVIERNO



RECOMENDACIONES PARA EVITAR INCENDIOS EN TEMPORADA NAVIDEÑA



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.



RECOMENDACIONES PARA NUESTRAS CELEBRACIONES



Sujétala firmemente
y delimita el área



Toma precauciones
al pegarle



Procura una
participación segura



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.



Utiliza las de cartón
para evitar lesiones



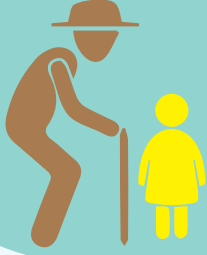
Evita rellenarlas con
objetos pesados o
puntiagudos



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



Apoya a menores de edad, adultos mayores, embarazadas y personas con alguna discapacidad.



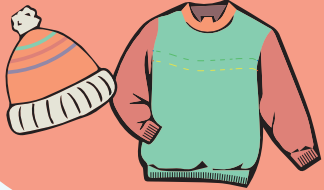
No portes objetos punzocortantes, envases de vidrio y otros que puedan causar lesiones.



Identifica las rutas de evacuación, y define un punto de reunión.



Usa al menos tres capas de ropa, de preferencia de algodón o lana, así como gorro y bufanda.



Porta tu tarjeta de seguridad. Descárgala de nuestra página web.

TARJETA DE SEGURIDAD	
DATOS PERSONALES	
Nombre:	_____
Tipo de sang. re:	_____
Alergias:	_____
Enfermedades:	_____
Seguro Social:	_____
(Privado (Cuat))	_____
EN CASO DE EMERGENCIA AVISAR A:	
Nombre:	_____
Teléfono:	_____
Frente	

CELEBRACIÓN DE

Año Nuevo

Si acudes al festejo de Fin de Año sigue las recomendaciones para evitar riesgos



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



No cortes demasiado su pelo

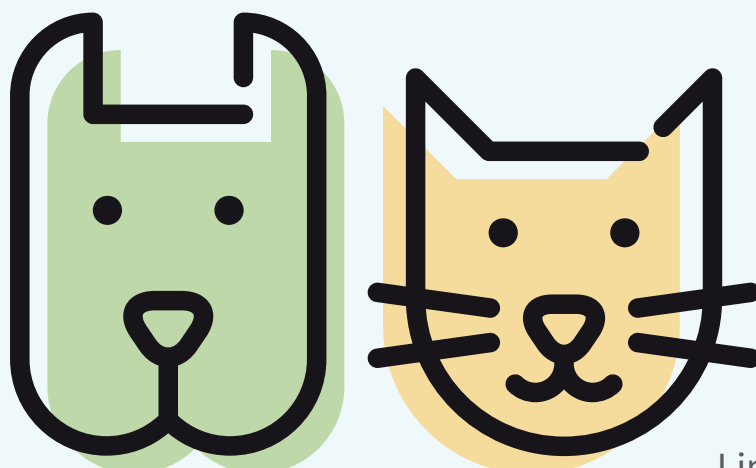
PARA TU ANIMAL DE COMPAÑÍA



Ejercítalo en casa



Coloca si es necesario botas, abrigos, capas, etc



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

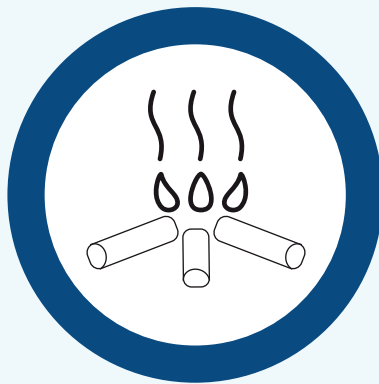


MONÓXIDO DE CARBONO PELIGRO INVISIBLE

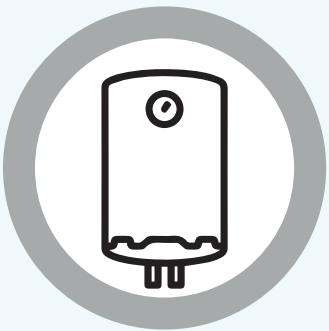
EVITA INTOXICARTE



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



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

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.



Mantén ventilada la cocina



Realiza mantenimiento a las instalaciones de gas

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



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