



Autoridades de Protección Civil emiten recomendaciones ante frentes fríos

- **Se busca proteger la salud de infantes y adultos mayores, ya que son los más vulnerables ante el descenso de temperaturas**

Con la llegada de los frentes fríos las temperaturas disminuyen de manera considerable por lo que la Secretaría de Protección Civil del estado de Chiapas, emite una serie de recomendaciones para proteger la salud de infantes y adultos mayores durante el próximo invierno.

Dado que las personas menores y las de la tercera edad así como población con enfermedades crónicas degenerativas son las más vulnerables a sufrir enfermedades respiratorias causadas por las bajas temperaturas, es importante que acudan a recibir la vacuna de la influenza estacional esto con el fin de disminuir los riesgos de enfermarse.

A la entrada y salida de clases, por las mañanas y al atardecer, las y los menores deben portar suéteres que cubran pecho, espalda y garganta de una manera apropiada, de igual forma se recomienda intensificar el consumo de vitaminas “A” y “C” con el fin de incrementar las defensas en el organismo y protegerse de vientos fríos o helados para evitar problemas respiratorios.

De igual manera se recomienda lavarse frecuentemente las manos, así como evitar exponerse a contaminantes ambientales, no fumar en lugares cerrados y cerca de niños, ancianos y personas enfermas, y usar crema para proteger la piel; si el estudiante presenta síntomas de resfrío, no enviarlo a la escuela y acudir a consulta médica; evitar la automedicación y poner énfasis en el aseo personal, especialmente en niños y jóvenes.

Es muy importante que evite por completo el uso de anafres, esto debido a que año con año se presentan casos de intoxicación por monóxido de carbono el cual en severos casos han provocado hasta la pérdida de vida; si se va a salir de un lugar caliente, señaló, es recomendable cubrirse la boca y la nariz para evitar aspirar el aire frío, pues los cambios bruscos de temperatura pueden afectar el sistema respiratorio.

Hay que vigilar la temperatura de las habitaciones de los bebés y de los adultos mayores; en caso de que el frío sea muy intenso, se puede utilizar chimeneas, calentadores u hornillas, siempre y cuando se tenga una ventilación adecuada; asimismo, se recomienda no salir de casa en tiempo de frío extremo, a menos que sea necesario, y al hacerlo manejar con la debida precaución.

La hipotermia, quemaduras, intoxicación por monóxido de carbono y gas butano, son algunos de los factores que se manifiestan entre la población, durante la temporada de frío, por lo que los exhortó a seguir las recomendaciones de prevención.