



Boletín Epidemiológico
Recomendaciones por Temporada Invernal,
Tlaxcala



Recomendaciones por Temporada Invernal

ANTES

Preparase para una eventual situación de emergencia por "inclemencias invernales", tomando las medidas aconsejadas a continuación:

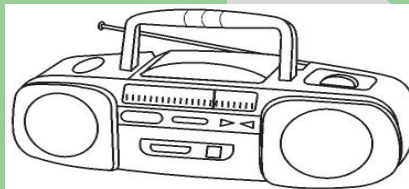
- a) Almacene alimentos y combustibles como mínimo para una semana.
- b) Prepare un botiquín de primeros auxilios.
- c) Prepare ropa y calzado adecuado para estas contingencias.
- d) Controle todos aquellos puntos por donde haya contacto con el exterior: ventanas, puertas, etc.
- e) Revise tejados y bajantes de agua.
- f) No utilizar el carbón y el gas para las calefacciones.

g) Si se vive en una zona rural propensa a quedar aislada en época de nieve, es necesario: tener a la mano provisiones mientras pasa la emergencia o evacuar la zona y buscar albergue que se tiene contemplado por el H. Ayuntamiento de tu municipio.

h) Infórmate como medida de prevención del estado del tiempo a través de los medios de comunicación.

DURANTE

Preste atención a las emisoras locales de radio o T.V. para obtener información del Centro Meteorológico o Protección Civil. (Avisos de Alertamiento)



a) Si pasa mucho tiempo en el exterior lleve prendas que lo mantengan protegido del frío como abrigo, guantes bufanda, tapabocas etc.

b) Evite la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones. Protéjase rostro y cabeza.

c) Las personas de avanzada edad y niños no es recomendable que salgan a la calle si no es necesario.



d) El frío ejerce sobre el corazón una tensión extra. Si se realizan ejercicios físicos excesivos se corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o dañar en exceso su organismo; procure evitarlo.

e) Sólo utilice el teléfono para llamadas de urgencia.

f) Debe disponer de radio con pilas suficientes para estar informado de la evolución del tiempo. Tenga a mano velas, linternas y pilas.

g) Tome precauciones para evitar el envenenamiento producido por braseros de carbón o estufas de leña o gas en lugares cerrados sin renovación de aire.



h) Tenga a mano un extintor ante la posibilidad de incendio e instrúyase sobre su manejo.

i) Desconecte todos los aparatos eléctricos que no sean necesarios.

j) Mantenga una llave de agua ligeramente abierta en casa, a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.

k) No propague rumores o informes exagerados sobre la “situación”.

l) Mantenga la calma y acuda a su municipio para que autoridades, grupos voluntarios y ciudadanía en general realicen las actividades de vuelta a la normalidad.

DESPUÉS

a) Evite el viaje siempre que no sea necesario.

b) Procure no viajar solo. Utilice, de ser posible, transporte público.

c) Si va a emprender un viaje lleve en su coche radio, pala, cuerda, una linterna, ropa de abrigo y una manta.

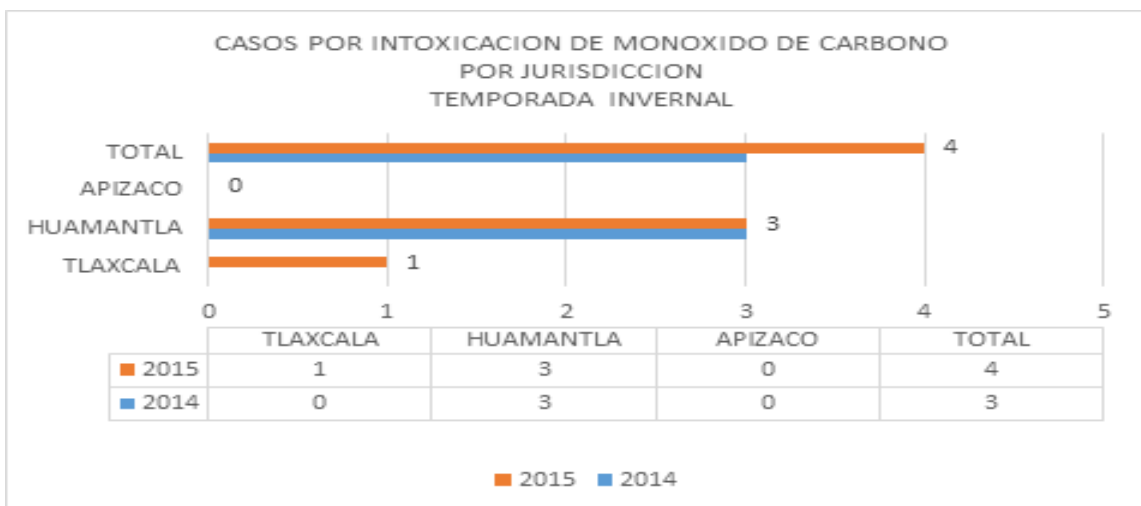
d) Infórmese a través de los diferentes medios de comunicación sobre la información emitida por el Centro Meteorológico, Protección Civil Municipal o de la Dirección General de Protección Civil de los riesgos de inclemencias en las zonas a las que va a desplazarse.

e) A través de emisoras de radio locales pueden llegarle informes acerca de posibles heladas o nevadas. Mantenga el contacto con ellas.

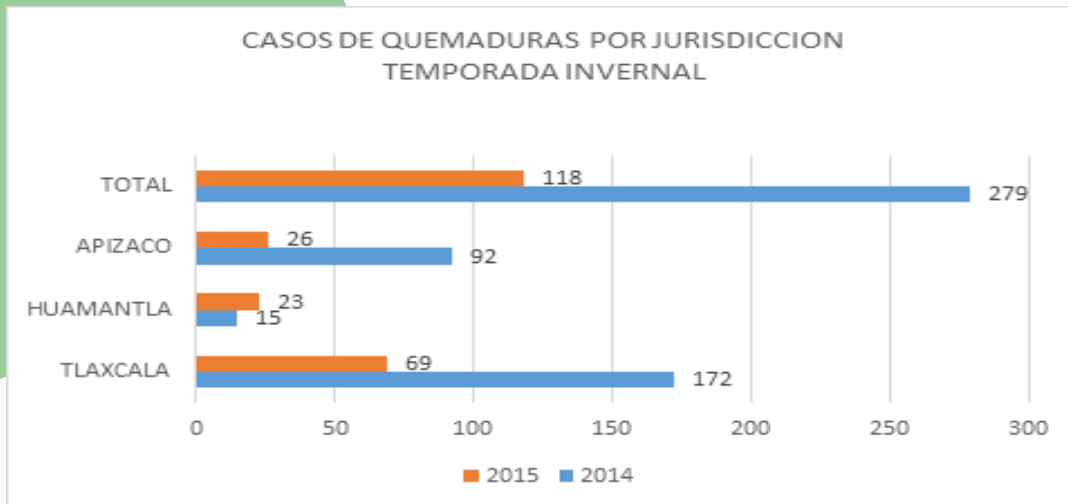


- f) Conozca antes de salir de viaje dónde se encuentran los lugares de refugio (albergues, hoteles de carretera, pueblos, etc.)
- g) Evite conducir de noche. Los peligros son más difíciles de detectar.
- h) Revise los frenos, neumáticos y sistemas de alumbrado de su automóvil. Lleve el depósito de gasolina lleno.
- i) Si el temporal le sorprende dentro del coche y lejos de un pueblo, debe permanecer dentro de él, es un lugar seguro.
- j) No realice cambios bruscos de dirección. Conduzca sin brusquedades, con movimientos suaves de volante y utilizando velocidad lenta.
- k) Si entra en una zona de hielo no pise el freno. Deje que el vehículo cruce la zona por su propia inercia.

Daños a la salud por la temporada invernal 2014 - 2015 estado de Tlaxcala



El total de casos por intoxicación de carbono en la temporada 2014 - 2015 fuer de 7 casos, registrando el 85.7% en la jurisdicción sanitaria No.2, se continuarán las acciones de vigilancia y capacitación para la disminución de los casos ya que la temporada invernal está comenzando y se espera la disminución de las temperaturas.



En este 2015 el total de los casos se ha disminuido comparado con el periodo anterior, sin embargo las acciones encaminadas a la capacitación en coordinación con las diferentes dependencias desarrollaran estrategias de mejora.

SALUD DE TLAXCALA

CALLE IGNACIO PICAZO NORTE No. 25
COL. CENTRO
SANTA ANA CHIAUTEMPAN, TLAXCALA
C.P. 90800

JEFATURA DE EPIDEMIOLOGÍA

TELEFONOS:
246 46 2 10 60
Ext: 8072 y 80 76
Directo: 246 46 2 53 23