RECOMENDACIONES ANTE FRIAJES

1. PREPÁRATE:

- Elabora tu Plan Familiar de Emergencia.
- Vacúnate y vacuna a tu familia contra el neumococo y la influenza.
- Refuerza los techos y ventanas de tu casa ante vientos fuertes y asegura las antenas.

2. ABRÍGATE:

- Usa ropa abrigadora, impermeables o paraguas para cubrirte de la lluvia y evita cambios bruscos de temperatura.
- Aliméntate con frutas, verduras y alimentos que den energía y calor, como sopas y bebidas calientes, frutos secos, cítricos, menestras, yuca, plátanos, azúcares y grasas.
- En caso de problemas respiratorios, consulta a un médico o contacta al centro de salud más cercano.

3. INFÓRMATE:

- Mantente atento (a) a los pronósticos diarios y recomendaciones ante friajes a través de la radio, la municipalidad o el Tambo de tu localidad.
- Ten en cuenta que debes atender a información oficial, la cual es proporcionada por el SENAMHI y los Centros de Operaciones de Emergencia (COE).

RECUERDA: Siempre lávate las manos con agua y jabón para evitar enfermedades propias de la temporada y, por supuesto, la COVID-19.

PREPARADOS ANTE BAJAS TEMPERATURAS

PERÚ Ministerio de Defensa

INDECI DEFENSA CIVIL, tarea de todos

BICENTENARIO PERÚ 2021