

# PREPARADOS ANTE BAJAS TEMPERATURAS



## RECOMENDACIONES ANTE HELADAS Y NEVADAS

### 1. PREPÁRATE:

- Elabora tu Plan Familiar de Emergencia.
- Vacúnate y vacuna a tu familia contra el neumococo y la influenza.
- Acondiciona tu casa reforzando el techo y las ventanas, recubriéndola con material para conservar calor.



### 2. ABRÍGATE:

- Abrígate bien la cabeza, nariz y boca, evitando cambios bruscos de temperatura.
- Aliméntate con frutas, verduras y alimentos altos en proteínas, que generen energía y calor. Por ejemplo: sopas, bebidas calientes, frutos secos, cítricos, menestras, maca, quinua, azúcares, grasas y papas o camote.
- En caso de problemas respiratorios, consulta a un médico o contacta con el centro de salud más cercano.



### 3. INFÓRMATE:

- Mantente alerta a los pronósticos diarios y recomendaciones ante heladas, nevadas y granizadas a través de la radio, la municipalidad o el Tambo de tu localidad.
- Ten en cuenta sólo información oficial, que es proporcionado 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.