

## RECOMENDACIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TEMPORADA INVERNAL



**ABRÍGATE BIEN  
CUBRE NARIZ,  
BOCA Y MANOS**



**LÍQUIDOS CALIENTES  
PARA MANTENER LA  
TEMPERATURA DE  
TU CUERPO**



**EVITA CAMBIOS  
BRUSCOS DE  
TEMPERATURA**



**VITAMINAS A Y C  
CONSUMIENDO  
FRUTAS Y VERDURAS**



**ACUDE AL MÉDICO  
EN CASO DE  
MALESTARES**



**EVITA BRASEROS  
Y HORNOS PARA  
CALENTAR TU CASA**

**CUIDA DE LOS NIÑOS Y PERSONAS MAYORES  
YA QUE SON LOS MÁS VULNERABLES**

# SEGURIDAD AL CONDUCIR



## PREVENCIÓN AL MANEJAR



- ASEGÚRATE DE QUE FRENOS Y LLANTAS Y LUCES ESTÉN EN BUEN ESTADO.
- NO MANEJES SI ESTÁS FATIGADO O CON SUEÑO.
- USA EL CINTURÓN DE SEGURIDAD Y RESPETA LAS SEÑALES.

- NO CONDUZCAS BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL O SUSTANCIAS PSICOACTIVAS.
- RESPETA LOS LÍMITES DE VELOCIDAD Y EVITA DISTRACCIONES.
- NO EXCEDAS EL NÚMERO DE PASAJEROS EN TU VEHICULO.



## REVISIÓN DEL VEHÍCULO



## EMERGENCIAS

- CEDE EL PASO A VEHÍCULOS DE EMERGENCIA.

## EVITEMOS ACCIDENTES



H. AYUNTAMIENTO MUNICIPAL  
**IGUALA**  
DE LA INDEPENDENCIA  
CIUDADELA DE LA BANDERA NACIONAL, GRO.  
— 2024 - 2027 —



**GOBIERNO**  
HUMANO Y SOLIDARIO  
— 2024 - 2027 —

# MEDIDAS PREVENTIVAS PARA USO DE COHETES

Con el objetivo de salvaguardar la vida y el patrimonio de la sociedad, Protección Civil de Iguala de la Independencia, emite las siguientes recomendaciones para evitar accidentes con la pirotecnia:



**Ningún menor debe jugar o usar pirotecnia.**



**Evita utilizarlos bajo la influencia del alcohol**



**No quemar más de uno a la vez**



**Se deben manejar en lugares abiertos**



**No encenderlos cuando haya viento ya que las chispas podrían provocar un conato de incendio.**



**No detonarlos cerca de tanques de gas u otros objetos inflamables.**



**No tocar los que no detonaron**



**En caso de sufrir alguna lesión o quemadura llamar al 911 para que se le brinde atención**

## CUIDADO CON EL USO DE LA PIROTECNIA



El **mal uso de la pirotecnia** puede ocasionar daños permanentes como quemaduras, pérdida de extremidades, lesiones físicas y auditivas, entre otras.

También es muy frecuente que se provoquen **incendios de casa habitación.**



Las **quemaduras por fuegos artificiales**, aumenta en niños de 5 a 14 años, son los mas susceptibles debido a su inadecuada manipulación.

Ante el uso de pirotecnia, **protege a tus mascotas**, ya que su calidad auditiva es mucho más sensible que la nuestra.



# CUÍDATE Y CUIDA A LOS TUYOS DEL **Golpe de Calor**



**Evita la exposición prolongada a los rayos del sol**



**Usa sombreros y sombrillas**



**Usa ropa ligera y de colores claros**



**Aumenta el consumo de líquidos y evita la ingesta de bebidas alcohólicas**



**Evita exponerte al sol entre las 11:00 y las 15:00 hrs**



# ¿Cómo actuar ante un Golpe de Calor



**Buscar atención  
médica inmediata**



**Permanecer en  
un sitio fresco**



**Aplicar compresas húmedas  
o agua directamente**



**Solo si la persona está  
consciente, beber agua  
en pequeños sorbos**





H. AYUNTAMIENTO MUNICIPAL  
**IGUALA**  
DE LA INDEPENDENCIA  
CUNA DE LA BANDERA NACIONAL, GRO.  
2024 - 2027



**GOBIERNO**  
HUMANO Y SOLIDARIO  
2024 - 2027

SECRETARÍA  
**DE SALUD MUNICIPAL**  
H. Ayuntamiento de Iguala  
2024 - 2027



## Recomendaciones de preparación de **Alimentos** en temporada de **cuaresma**

**Evitar** en todo momento  
consumir **alimentos crudos**

Todos los **productos pesqueros**  
deben **lavarse perfectamente**  
antes de ser preparados

**Conservar** pescados y  
mariscos en refrigeración

Antes de comprar pescado, **revisa**  
que los **ojos y piel estén brillantes** y  
que las **escamas no se desprendan**  
con facilidad

**Coce o fríe** los **productos del mar**  
para **destruir bacterias y parásitos**





H. AYUNTAMIENTO MUNICIPAL  
**IGUALA**  
DE LA INDEPENDENCIA  
CUNA DE LA BANDERA NACIONAL, GRUPO  
2024 - 2027



**GOBIERNO**  
HUMANO Y SOLIDARIO  
— 2024 - 2027 —

## Factores que inducen a los jóvenes al tabaco



El deseo de ser independientes

Convivir con los amigos fumadores

Revelarse ante los padres

Querer experimentar

## Efectos del tabaco en tu salud

Cáncer de pulmón, laringe  
órganos digestivos y  
aparato urinario

Enfermedades  
cerebrovasculares

Infarto agudo al  
miocardio

Enfermedad pulmonar  
obstructiva crónica



¿Sabías que el tabaco es la primera causa prevenible de muerte?

# DI NO AL TABACO

# ¿Sabes cómo afectan el Alcohol y las Drogas

## en tu vida?



Pérdida de interés por el empleo y la familia.



Aumenta el riesgo de nacimiento con defectos.



Grandes dificultades para detener el consumo.



Expectativa de 5 o 10 años de vida.

El proceso de desintoxicación puede ser difícil, sin embargo los **beneficios para tu salud son aún mayores.** Cuídate a tí y a tu familia.