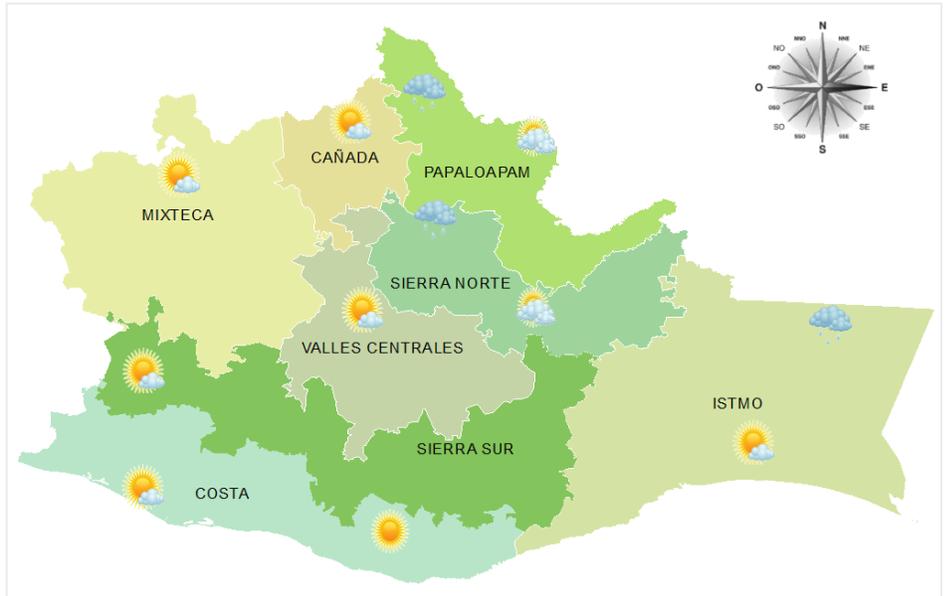


Pronóstico Regional para las próximas 24 horas

ESTADO DEL TIEMPO			
Despejado		Lluvias fuertes (25.1-50 mm)	
Nubosidad Dispersa		Lluvias muy fuertes (50.1-75 mm)	
Medio Nublado		Lluvias Intensas (75.1-150 mm)	
Nublado		Lluvias Torrenciales (150.1-250 mm)	
Lluvias (0.1-25 mm)		Lluvias Extraordinarias (> 250.1 mm)	



De acuerdo con información de los Organismos de Cuenca Pacifico Sur y Golfo Centro de la CONAGUA, en las últimas 24 horas, se registraron lluvias puntuales fuertes en la Cuenca del Papaloapan con ambiente caluroso en algunas zonas del Istmo de Tehuantepec, Cañada, Costa y Oaxaca Capital. La temperatura máxima fue de 37.5 °C en Nejapa de Madero; una mínima de 3.0°C en Ayutla, mientras que en la Oaxaca Capital se registró una temperatura máximas de 34.5°C. Las lluvias máximas registradas en mm fueron de 37.0 en San Felipe Usila y 6.8 en Valle Nacional.

RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA CALOR

A LA POBLACIÓN EN GENERAL.

Incluye esta temporada en tu Plan Familiar de Protección Civil y sigue las recomendaciones que se te indican a continuación:

- Extremar precaución ante temperaturas altas, dar especial atención a personas enfermas y de la tercera edad, niños e indigentes.
- Protegerse y evitar la exposición al sol entres las 11:00 am y 16:00 pm.
- Utilizar ropa y calzado ligero para esta temporada, de preferencia en colores claros, para evitar que aumente la temperatura corporal e incluso se presente un “golpe de calor”.
- No realices actividades físicas intensas bajo los rayos solares.
- Mantenerse fresco e hidratado, tomar abundantes líquidos.
- Usar lentes oscuros, gorra y/o sombrero.
- Evitar consumir bebidas alcohólicas.
- No permanecer en un vehículo con las puertas cerradas.
- No dejar en un vehículo al sol a bebes, niños, personas adultas mayores o con alguna discapacidad.
- Acude al centro de salud más cercano y vacúnate contra la influenza estacional, con el objeto de reforzar tus defensas durante este periodo.
- Es importante señalar que estas condiciones propician la generación de incendios de pastizales y arbolado joven, por lo que se exhorta a la población para evitar encender fogatas, tirar colillas de cigarro y material que pueda propiciar ignición.
- Solicita a la Dirección de Protección Civil de tu municipio, la ubicación de los refugios temporales destinados para tal fin.
- ¡QUE ES UNA ONDA DE CALOR!
- La onda u ola de calor es un periodo de temperatura excesiva que se mantiene durante varios días consecutivos.
- CARACTERISTICAS
- Su duración e mayor a 3 días.

EFFECTOS QUE PROVOCA EN LA POBLACIÓN:



Insolación



Golpe de calor



Enfermedades diarreicas agudas



Desmayos



Deshidratación



Enfermedades en la piel