

RESUMEN: Se espera que este día la masa de aire frío que impulso al **frente frío No.10**, comience a modificarse. Sin embargo, seguirán registrándose temperaturas muy bajas con lloviznas y nieblas en zonas mayores de 1500 metros de las regiones de la Mixteca, Sierra Norte, Sierra Sur y Cañada. El viento seguirá soplando del norte con velocidades moderadas a fuertes con rachas mayores a 75 km/h en el tramo La Venta-La Ventosa y hacia el Golfo de Tehuantepec donde se espera oleaje elevado. En la línea de costa el tiempo es bueno con abundante sol y brisas frescas.



Condiciones meteorológicas registradas en las últimas 24 horas en el estado. Se registraron temperaturas bajas sobre zonas mayores de 1500 metros y lluvias ligeras en la Mixteca y Papaloapan., soplo norte moderado a fuerte en el Istmo y Golfo de Tehuantepec.

Pronostico para la capital del estado. Ambiente frio por la mañana y noche, cielo parcialmente nublado, soplaran vientos del norte. **La temperatura máxima será de 25 grados y la mínima de 08 grados.**

Pronóstico meteorológico por regiones

Valles Centrales	Frio al amanecer, cielo parcialmente nublado, soplaran viento frescos del norte por la tarde-noche. La temperatura máxima será de 25 grados y mínima de 08 grados.
Istmo	Caluroso, despejado a medio nublado, llovias con tormentas sobre la porción norte, soplara norte fuerte con rachas por la tarde especialmente en el tramo La Venta-La Ventosa. La temperatura máxima será de 32 grados y mínima de 21 grados.
Papaloapan	Fresco a caluroso, medio nublado a nublado, llovias con tormentas en zonas altas con neblina muy densa, soplara norte a moderado. La temperatura máxima será de 28 grados y mínima de 15 grados.
Costa	Caluroso, despejado a medio nublado, abundante radiación solar, soplaran brisas frescas por la tarde, La temperatura máxima será de 33 grados y mínima de 22 grados.
Mixteca	Ambiente frio a fresco al amanecer, algo caluroso durante el día, despejado a medio nublado, llovias escasas, bancos de niebla y lloviznas intermitentes en zonas altas, La temperatura máxima será de 26 grados y mínima de 10 grados.
Cañada	Frio a Fresco por la mañana, despejado a medio nublado y lloviznas intermitentes en zonas de montaña, vientos ligeros a moderados del norte. La temperatura máxima será de 30 grados y mínima de 13 grados.
Sierra Norte	Descenso en la temperatura, ambiente frio durante el día, medio nublado a nublado, llovias ligeras con tormentas aisladas, bancos de niebla al amanecer. La temperatura máxima será de 12 grados y mínima de 1 grados.
Sierra Sur	Ambiente frio durante el día, medio nublado a nublado llovias ligeras aisladas con chubascos ocasionales, bancos de niebla al amanecer. La temperatura máxima será de 13 grados y mínima de 2 grados.

RECOMENDACIONES

LLUVIAS

- Extreme precauciones al transitar por brechas y caminos rurales ante baja visibilidad, terreno resbaladizo, posibles deslaves de sierras o avenidas súbitas de agua con material de arrastre.
- Si hay riesgo de un deslave o rodamiento de piedras, desaloje inmediatamente.
- No transite por zonas inundadas; ya que puede haber sumergidos cables con energía eléctrica, no se acerque a postes o cables de electricidad.
- No intente cruzar cauces de ríos, arroyos, vados y zonas bajas porque puede ser arrastrado por el agua. • Si viaja en su vehículo, extreme precaución al desplazarse en carreteras especialmente en zonas de sierra y costa; así como en vados y brechas, debido a la presencia de vientos y lluvias, no se confíe del potencial y peso de su vehículo especialmente si es todo terreno.
- No cruce puentes si el agua lo pasa por encima
- No restablezca la energía eléctrica hasta que esté seguro de que no hay cortos circuitos. Si tiene duda sobre el estado de su casa, solicite el apoyo de las autoridades, mientras tanto no la utilice. • Aléjese de casas y muros en peligro de derrumbarse.
- No tome líquidos ni alimentos que hayan estado en contacto con aguas contaminadas o anegadas; siga las indicaciones de sanidad que dicten las autoridades.
- Evite que el agua quede estancada, ya que proliferan los mosquitos transmisores de enfermedades.
- En caso de tormentas eléctricas procure no utilizar equipos eléctricos y electrónicos, si se encuentra en el exterior procure buscar refugio en alguna edificación, si está viajando quédese en el interior de su automóvil

Se recomienda extremar precauciones para el tránsito de vehículos y atender las recomendaciones de la Policía Federal y Protección Civil, sobre la región del Istmo por evento de norte fuerte a intenso en el tramo La Venta-La Ventosa y sobre el Golfo de Tehuantepec a todo tipo de navegación marítima por oleaje elevado y rachas de viento.

TEMPORADA INVERNAL

- **Vestir con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo (chamarras, abrigo, bufanda, gorro, guantes, etc)**
- **Infórmate a través de los medios de comunicación sobre el pronóstico del tiempo**
- **Come frutas amarillas ricas en vitamina A y C**
- **Al salir de un lugar caliente cúbrete boca y nariz para evitar respirar aire frío**
- **Los niños, adultos mayores, enfermos crónicos y personas en situación de abandono, son más vulnerables, ten especial cuidado con ellos y cobíjalos**
- **Si quieres utilizar chimeneas, calentadores u hornillos verifica que haya ventilación adecuada para evitar intoxicaciones, cuida que los niños no se acerquen para evitar accidentes.**
- **Selle puertas y ventanas con papel periódico para evitar cruces de corrientes y salida de calor acumulado en su casa.**
- **No encienda estufas, anafres o braseros dentro de habitaciones que carezcan de ventilación adecuada ya que pueden generar monóxido de carbono, este es un gas que no se ve ni tiene olor y es altamente nocivo para la salud.**