

**RESUMEN:** Durante este día la masa de aire frío comenzara a modificar sus características lentamente, favoreciendo un ligera recuperación en las temperaturas mínimas, sin embargo aún se prevé ambiente frío en la Sierra Norte, Sierra Sur, Sierra Mazateca, Zona Mixe, Mixteca y Valles Centrales, con posibilidades de heladas en zonas mayores de 2000 metros con niebla densa al amanecer. En la región del Istmo el viento del norte seguirá soplando con intensidad moderada, mientras que en la línea de costa el ambiente es caluroso cielo casi despejado, abundante radiación solar y brisas frescas por la tarde.

c



**Condiciones meteorológicas registradas en las últimas 24 horas en el estado.** Se registraron lluvias y lloviznas en la parte alta de la Cuenca del Papaloapan. Soplo norte moderado con rachas fuertes en el Istmo y Golfo de Tehuantepec y se registraron temperaturas bajas en gran parte del estado.

**Pronostico para la capital del estado.** Ambiente frío por la mañana y noche, cielo despejado con algunas nubes. **La temperatura máxima será de 26 grados y la mínima de 08grados.**

## Pronóstico meteorológico por regiones

<b>Valles Centrales</b>	Frio a fresco durante la mañana y noche, cielo despejado con algunas nubes, soplaran vientos ligeros a moderados del norte en horas vespertinas. <b>La temperatura máxima será de 26 grados y mínima de 06 grados.</b>
<b>Istmo</b>	Caluroso, despejado con algunas nubes, lloviznas aisladas en la porción norte, soplara norte moderado con rachas ocasionales en el tramo La Venta-La Ventosa, oleaje elevado en aguas del Golfo de Tehuantepec. <b>La temperatura máxima será de 32 grados y mínima de 22 grados.</b>
<b>Papaloapan</b>	Fresco por la mañana, caluroso durante el día, medio nublado a nublado lluvias ligeras aisladas, niebla muy densa en zonas altas. <b>La temperatura máxima será de 28 grados y mínima de 13 grados.</b>
<b>Costa</b>	Caluroso, despejado gran parte del día, abundante radiación solar, soplaran brisas frescas por la tarde. <b>La temperatura máxima será de 33 grados y mínima de 22 grados.</b>
<b>Mixteca</b>	Frio a fresco al amanecer, templado el resto del día, despejado con algunas nubes, bancos de niebla densa en zonas altas y heladas en zonas altas. <b>La temperatura máxima será de 26 grados y mínima de 05 grados.</b>
<b>Cañada</b>	Fresco por la mañana, medio nublado a nublado por la tarde, lloviznas y niebla en zonas de montaña, vientos ligeros del norte y frio en zonas altas. <b>La temperatura máxima será de 29 grados y mínima de 11 grados.</b>
<b>Sierra Norte</b>	Muy frio durante el día, medio nublado, lluvias y lloviznas intermitentes, bancos de niebla densa al amanecer y durante la noche con heladas ligeras. <b>La temperatura máxima será de 11 grados y mínima de 1 grados.</b>
<b>Sierra Sur</b>	Frio por la mañana y noche, despejado a medio nublado, lloviznas intermitentes, bancos de niebla densa al amanecer y durante la noche con heladas ligeras al amanecer. <b>La temperatura máxima será de 12 grados y mínima de 1 grados.</b>

## 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.**