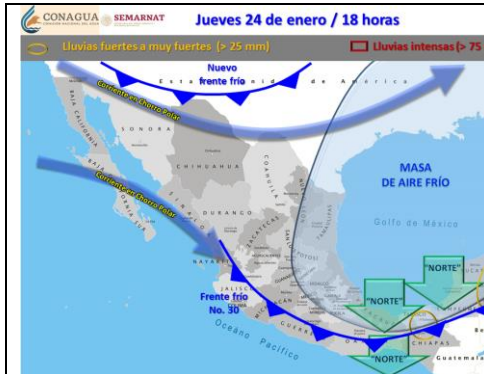


RESUMEN: El frente frío No. 30 continuara su recorrido por el sureste del país, atrás de la línea frontal la masa de aire frío que lo impulsa mantendrá ambiente frío a muy frío en las regiones de la Sierra Norte y Sur, Sierra Mazateca, zona Mixe, Mixteca y Valles Centrales con bancos de niebla y lloviznas ocasionales y posibilidad de heladas al amanecer, por otro lado el viento del norte se intensificara este día sobre el Istmo y Golfo de Tehuantepec con rachas fuertes que pudieran alcanzar los 75 km/h en el tramo La Venta- la Ventosa, oleaje elevado y marejadas fuertes en aguas del Golfo de Tehuantepec.



Condiciones meteorológicas registradas en las últimas 24 horas en el estado. Se presentó un ligero descenso en la temperatura en zonas mayores de 1700 metros, sopló norte moderado en el Istmo y se registraron lluvias con chubascos aislados en algunos sectores de Valles Centrales y porción norte del estado

Pronostico para la capital del estado. Ambiente frío por la mañana y noche, medio nublado a nublado, soplará norte ligero a moderado por la tarde con tolvaneras en los alrededores. **La temperatura máxima será de 26 grados y la mínima de 07 grados.**

Pronóstico meteorológico por regiones

REGION	Estado del tiempo en las próximas 24 horas	T. máx.	T.mín
Valles Centrales	Frio durante la mañana y al atardecer, despejado a medio nublado, soplaran vientos ligeros a moderados del norte por la tarde. con tolvaneras en la periferia	26	07
Istmo	Fresco por la mañana, caluroso el resto del día, medio nublado a nublado por la tarde, lluvias escasas en la porción norte, soplará norte moderado con rachas fuertes, oleaje elevado en aguas de Golfo de Tehuantepec.	33	22
Papaloapan	Fresco por la mañana, algo caluroso durante el día, medio nublado a nublado niebla densa en zonas altas y lluvias aisladas, soplará norte ligero a moderado.	28	15
Costa	Caluroso, despejado gran parte del día, abundante radiación solar, soplaran vientos frescos asociadas a la brisa marina por la tarde..	33	22
Mixteca	Ligero descenso en la temperatura, frío al amanecer, algo caluroso el resto del día, cielo despejado a medio nublado heladas al amanecer y bancos de niebla densa en zonas altas.	27	05
Cañada	Frío por la mañana, despejado a medio nublado por la tarde, niebla y lloviznas en zonas de montaña, vientos ligeros del norte	30	13
Sierra Norte	Ambiente frío durante la mañana y noche, medio nublado a nublado lluvias aisladas, bancos de niebla densa y heladas al amanecer.	13	0
Sierra Sur	Frío al amanecer, parcialmente nublado, bancos de niebla densa al amanecer y durante la noche con heladas en zonas de mayor elevación.	15	1

Salida del sol: 7:13 **Puesta del sol: 18:23**

RECOMENDACIONES

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 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 INVENCNAL

- Vestir con ropa gruesa, cubriendo todo el cuerpo (chamorra, 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.