


RESUMEN: El frente frío No.56 se desplazará por el oriente y sureste del país, estará interactuando con dos canales de baja presión el primero sobre el occidente y otro sobre el sureste, estos sistemas estarán generando lluvias de carácter convectivo en diferentes puntos del estado, desarrollando tormentas locales desorganizadas y de rápido desplazamiento que pudieran estar acompañados de actividad eléctrica, rachas de viento y áreas de granizo en los Valles Centrales, Mixteca y Sierra Norte. Además, se espera un ligero refrescamiento térmico vientos moderados del norte en el Istmo, extendiéndose hacia aguas del Golfo de Tehuantepec donde habrá oleaje elevado. Lo anterior debido a empuje frío que acompaña al sistema frontal No. 56. Tome sus precauciones y manténgase informado.



Condiciones meteorológicas registradas en las últimas 24 horas en el estado. Dominó ambiente caluroso en gran parte del estado, se registraron lluvias aisladas en la Mixteca, Valles Centrales y tormentas aisladas en la Cuenca del Papaloapan.

Pronostico para la capital del estado. Fresco por la mañana y noche, caluroso, medio nublado a nublado por la tarde, tormentas con actividad eléctrica aislada. **La temperatura máxima será de 33 grados y mínima de 13**

REGIÓN	Estado del tiempo por regiones en las próximas 24 horas	T.máx.	T.mín
Valles Centrales	Fresco por la mañana y noche, caluroso medio nublado a nublado, tormentas aisladas.	33	13
Istmo	Caluroso a muy caluroso, medio nublado a nublado, lluvias con chubascos aislados, soplará norte moderado	34	22
Papaloapan	Caluroso a muy caluroso, medio nublado a nublado, tormentas y actividad eléctrica aislada, rachas de viento en zonas altas.	33	15
Costa	Caluroso, a muy caluroso, medio nublado y brumoso, lluvias escasas con brisas frescas por la tarde.	34	21
Mixteca	Fresco por la mañana, caluroso despejado a medio nublado, tormentas aisladas y actividad eléctrica.	32	13
Cañada	Fresco por la mañana y noche caluroso durante el día, medio nublado lluvias, niebla y tormentas aisladas en zonas altas.	32	14
Sierra Norte	Fresco por la mañana y noche, despejado con aumento de nublados por la tarde, tormentas actividad eléctrica aislada.	23	5
Sierra Sur	Fresco al amanecer y durante la noche, despejado con aumento de nublados por la tarde tormentas por la tarde.	25	08

RECOMENDACIONES POR ALTAS TEMPERATURAS PARA EVITAR EL GOLPE DE CALOR

- Reducir la actividad física, usar ropa holgada y de colores claros, sombrero y anteojos oscuros
- Aumentar el consumo de líquidos, sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada
- No exponerse por tiempos prolongados al sol, ni en horas centrales del día
- Usar protectores solares, que impida la agresión de rayos ultravioleta

RECOMENDACIONES POR TEMPORADA DE INCENDIOS FORESTALES

- Identifica las áreas expuestas a incendios forestales en tu municipio.
- Infórmate sobre las medidas de prevención y respuesta ante incendios forestales.
- Identifica los números de emergencia en tu municipio.
- Protege las zonas expuestas a incendios forestales.
- Si vives en zona rural, mantén herramientas como machetes, azadones y batefuegos.
- Evita realizar quemas o arrojar elementos inflamables.
- No realices quemas de basura ni de material vegetal.
- Fortalecer prácticas de cortafuego y prohibición de quemas abiertas
- Avisa oportunamente a las autoridades sobre cualquier señal de incendio.
- Atiende las recomendaciones de las autoridades.
- Permanece en una zona segura hasta que las autoridades te lo indiquen.
- Limita el acceso de animales a las áreas quemadas.
- Evitar arrojar materiales encendidos o inflamables.
- No quemar basura ni material vegetal si hay presencia de viento se puede salir de control.
- Al encender una fogata, elegir un sitio alejado de árboles, pastos y hojarasca. Evitar que salten chispas que derive en un conato de incendio.
- A su término, apagar por completo las brasas; para ello, cubrir la fogata con tierra o piedras.
- Al conducir por carretera, evitar tirar colillas de cigarro, pueden generar incendios en pastizales
- En caso de ver un incendio forestal, disminuir la velocidad y encender los faros e intermitentes, ya que el humo generado por la combustión reduce la visibilidad horizontal.

* **Recomendaciones ante eventos con Actividad Eléctrica:**

- Los Relámpagos o Rayos se originan sin previo aviso, además existe un primer rayo, antes del cual no hay ninguna señal de peligro. Si la Tormenta se acerca y usted está en la playa, ríos, lagos, o piscinas salga de los mismos; si está al aire libre no se proteja debajo de árboles ó palmeras, y aléjese de torres de comunicaciones, postes del tendido eléctrico, antenas ó mástiles de banderas. Si va por la calle entre a un edificio, más aún si tiene pararrayos; si está en la casa, aléjese de puertas y ventanas, apague la radio, así como otros aparatos eléctricos, siéntese en una silla o sillón que tenga patas de madera o plástico, no hable por teléfono y desconéctese de la Internet, evite en lo posible de abrir llaves de agua, lavar o bañarse en esos momentos; y sobre todo mantenga la calma