

RESUMEN: Masa de aire frío que impulso al **frente frío No. 9** seguirá favoreciendo ambiente frío en horas de la mañana y noche, así como “norte” moderado a fuerte en el Istmo de Tehuantepec con oleaje elevado en aguas del Golfo de Tehuantepec, siendo posible que durante el día de mañana se refuerce con aportaciones de un nuevo frente frío. Por otro lado, la **onda tropical No.43** con eje sobre el Istmo de Tehuantepec estará desarrollando lluvias con tormentas aisladas en su traslado en diferentes puntos del estado. **Tome sus precauciones y manténgase informado.**



Condiciones meteorológicas registradas en las últimas 24 horas en el estado. Se registraron lluvias de variable intensidad con tormentas aisladas en diferentes puntos del estado. Se presentó un ligero descenso en la temperatura en gran parte del estado y sopló norte moderado a fuerte en el Istmo y Golfo de Tehuantepec.

Pronostico para la capital del estado Ambiente frío por la mañana y al atardecer, despejado a medio nublado, algunas lluvias por la tarde, soplara norte ligero por la tarde. **La temperatura máxima será de 29 grados y mínima de 10 grados.**

REGIÓN	Estado del tiempo por regiones en las próximas 24 horas	T.máx.	T.mín
Valles Centrales	Frio por la mañana, algo caluroso en horas centrales del día, despejado a medio nublado, soplarán vientos frescos del norte por la tarde, lluvias con tormentas aisladas	29	10
Istmo	Caluroso, despejado medio nublado soplará norte moderado a fuerte con lluvias y tormentas aisladas, oleaje elevado en aguas del Golfo de Tehuantepec.	33	21
Papaloapan	Templado a caluroso, medio nublado a nublado, lluvias con tormentas aisladas por la tarde-noche, niebla densa en zonas montañosas, soplarán vientos moderados	28	15
Costa	Caluroso, medio nublado a nublado, abundante radiación solar y brisas frescas por la tarde, oleaje ligeramente elevado.	34	22
Mixteca	Ambiente frío por la mañana y noche, medio nublado a nublado lluvias aisladas por la tarde, soplarán vientos frescos y fríos por la tarde con heladas en zonas altas.	28	07
Cañada	Caluroso, parcialmente nublado con aumento de nublados por la tarde, lluvias con tormentas, niebla densa en zonas altas.	30	13
Sierra Norte	Descenso en la temperatura, frío por la mañana y noche, medio nublado a nublado, lluvias de intensidad variable, niebla en zonas altas y norte moderado con posibilidad de heladas en zonas altas.	13	1
Sierra Sur	Frio al amanecer, medio nublado a nublado, lloviznas intermitentes bancos de niebla en zonas de mayor elevación.	23	06

RECOMENDACIONES POR LLUVIAS FUERTES A INTENSAS

- Localiza los lugares altos y las rutas por donde puedas llegar a los refugios temporales.
- Infórmate a través de los medios de comunicación, de los avisos y/o pronósticos de lluvias.
- Obedece las recomendaciones de las unidades de Protección Civil.
- No invadas las zonas cercanas a los ríos.
- Evita cruzar puentes cuando el nivel del río lo alcance.
- Si habitas en cañadas o laderas muy inclinadas, evita acercarte al río, ya que éste puede arrastrar piedras, lodo, troncos de árboles y otros escombros.
- Práctica con tiempo una evacuación pronta, hacia la zona más segura, alta y cercana.
- Evita caminar en zonas inundadas, porque el agua puede arrastrar hasta vehículos.
- Evita cruzar cualquier río en vehículo o caminando, y mantente lejos de la corriente, ya que podrías ser arrastrado.

RECOMENDACIONES EN CASO DE TORMENTAS ELÉCTRICAS

- Cuando exista amenaza de una tormenta eléctrica, busque refugio en una casa, en un edificio grande o en un automóvil.
- Si una tormenta eléctrica lo sorprende cuando se encuentra al aire libre, no busque refugio debajo de un árbol alto aislado ni cerca de un poste telefónico.
- Evite ubicarse en el sitio más alto de la zona en que se encuentra. Por ejemplo, no permanezca de pie en la cima de una colina.
- En un bosque, trate de refugiarse en una zona baja, o debajo de un grupo espeso de arbustos, y en zonas abiertas, en un lugar bajo tal como un barranco o un valle.
- Aléjese de superficies líquidas (mar, lagos, ríos), de maquinarias metálicas, y de vehículos metálicos pequeños y abiertos tales como motocicletas, bicicletas, carros eléctricos de golf, etc.
- Aléjese de cercas de alambre, de cuerdas de colgar ropa, de columnas o tubos de metal y de rejas metálicas.
- Si forma parte de un grupo que está a campo abierto, aléjese varios metros de las otras personas.
- Tenga en cuenta que un rayo puede caer aún a varios kilómetros de distancia, de la nube que lo origina.

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 indigentes 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 ni anafres 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.**