

BOLETIN COER PUNO N° 219-2022

DESCENSO DE TEMPERATURAS NOCTURNAS

NIVEL DE PELIGRO: 2	Inicio del evento: Miércoles, 15 de Junio de 2022 a las 00:00 horas
Periodo de vigencia del aviso: 8 horas	Fin del evento: Miércoles, 15 de Junio de 2022 a las 08:00 horas

Miércoles, 15 de Junio	
	<p>El SENAMHI informa que, el miércoles 15 de junio, continuarán registrándose bajas temperaturas nocturnas en la sierra centro y sur. Además, se esperan ráfagas de viento con velocidades superiores a los 35 km/h, escasa nubosidad e incremento de la temperatura diurna.</p> <p>El miércoles 15 de junio se prevén temperaturas mínimas de hasta valores inferiores a -18°C en localidades sobre los 4000 m. s. n. m. de la sierra sur.</p>
<p>Fuente: Aviso Meteorológico N° 115 - SENAMHI Lunes, 13 de Junio de 2022</p>	

ACCIONES SUGERIDAS FRENTE A LAS CONSECUENCIAS DE LA ALERTA METEOROLOGICA POR DESCENSO DE TEMPERATURAS

- a. Protégete el rostro, la cabeza, manos y orejas.
- b. Toma líquidos calientes para que mantengas tu temperatura corporal.
- c. Come frutas y verduras ricas en vitamina C como la naranja, el limón, la guayaba, fresas, ciruelas, pimientos, brócoli, entre otras.
- d. Bebe mucha agua, preferiblemente al tiempo, mantener la hidratación corporal permite que el cuerpo regule mejor su temperatura.
- e. Al salir de un lugar caliente cúbrete boca y nariz.
- f. Evita los cambios frecuentes de temperatura de lugares donde te encuentres con aire acondicionado a espacios a la intemperie.
- g. Utiliza la calefacción en forma moderada para que los cambios de temperatura con el exterior no sean muy bruscos.

- h. En caso de usar algún calefactor, horno o chimenea mantén una ventilación adecuada para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono.
- i. Evita el uso de anafres o braseros dentro de lugares cerrados.
- j. Presta atención especial a niñas y niños menores de 5 años, a personas adultas mayores.
- k. Apoya a personas en situación de calle que necesitan abrigo y atención ante las bajas temperaturas.
- l. Protege a tus mascotas ya que estas también son susceptibles al frío.
- m. En momentos extremadamente fríos y/o con vientos fuertes, limita la cantidad de tiempo al aire libre, ya que las exposiciones prolongadas al aire frío hacen que se esfuerce más el corazón o la presión arterial suba demasiado

POR RÁFAGAS DE VIENTO

- a. Asegurar y reforzar los techos de calaminas u otro de material liviano sobrepuesto o de lo contrario retirarlos.
- b. También asegurar los largueros y/o travesaños a las paredes.
- c. Asegurar los vidrios de las ventanas y colocar cintas adhesivas en forma de aspa.
- d. Permanecer en la vivienda alejado de equipos eléctricos enchufados y de materiales punzo cortantes.
- e. En lo posible tener cuidado al utilizar lámparas o velas, cuando los vientos estén fuertes, la caída de estos podría ocasionar un incendio.
- f. Asegurarse que alrededor de la vivienda no hayan quedado ramas de árboles, postes débiles, que presenten peligro para tu seguridad.
- g. Manténgase alejado de las estructuras afectadas por el viento.
- h. Evitar el contacto con cables o redes eléctricas caídas.
- i. Evitar en lo posible salir de tu vivienda.
- j. Amarrar y asegurar los barcos, botes, canoas y otras embarcaciones.

POR HELADAS:

- a) Implementar medidas de protección para los cultivos; proteger a los animales en cobertizos.
- b) Reducir las actividades en las primeras horas de la mañana.
- c) Hidratarse periódicamente; especialmente la cara y las manos, ya que son las partes más expuestas a bajas temperaturas.
- d) Evitar la exposición al cambio brusco de temperatura; cubrirse la cabeza, el rostro y la boca para evitar el ingreso de aire frío a los pulmones.
- e) Usar ropa gruesa, térmica e impermeable que cubra todo el cuerpo, guantes y gorros.
- f) Proteger y cuidar a los ancianos y niños a la exposición del frío.
- g) Protegerse los pies con medias de abrigo y calzado alto impermeable.
- h) Usar varias frazadas y/o mantas para dormir.
- i) Consumir frutas, vegetales frescos, azúcar, dulces y grasas para incrementar la capacidad de resistencia al frío.
- j) Ingerir y/o tomar bebidas calientes y vitamina C.
- k) Revisar los techos, cierres de ventanas y puertas.
- l) Permanecer en el interior de su casa y salir sólo en caso necesario.
- m) Evite el uso de cocinas como dormitorios, con el objetivo de disminuir la exposición al humo de combustión especialmente a niños y ancianos.
- n) En caso de presentarse una emergencia, diríjase hacia un refugio de abrigo temporal, habilitado por las autoridades.



Abog. JOSÉ LUIS PAREDES PAREDES
Jefe de la OIRGRDYS
Cel. 999335090



JENDY CCAPAYQUE YANAPA
Módulo Evaluador – COER Puno
Cel. 927170780



Lic. JHON PEDRO AROCUTIPA TICONA
Módulo de Monitoreo y Análisis – COER P.
Cel. 972478727