

¡Que la lluvia no te detenga! Tips para hacer frente a la temporada



Martha Mariano | Campus Monterrey

La canícula terminó, ¡adiós calor! Pero ahora las lluvias se hacen presentes como cada año y ante las inclemencias del clima que prevalecerán, el Tec de Monterrey te hace algunas recomendaciones para tomar medidas preventivas.

Es muy importante que evites arriesgarte y exponerte a las precipitaciones para evitar accidentes y problemas de salud, aconsejó la Dra. Diana Tafich, directora de Servicios de Salud del programa Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE).

Por ello, **ante cualquier tipo de riesgo, para resguardarte de la lluvia utiliza espacios de la institución como la BiblioTec, cafeterías y áreas de estudio**, exhortó la experta.

“Con los cambios de temperatura, o mojarnos y no bañarnos inmediatamente, o dejar que se seque la ropa puesta favorece los problemas respiratorios”, indicó.

Además, **para prevenir enfermedades**, recomendó tomar medidas especiales para mantener tu salud en sus niveles óptimos y evitar cualquier tipo de riesgo o contagio.

“Existen medidas que pueden disminuir las probabilidades de contagio como consumir alimentos ricos en vitamina C que fortalecen nuestro sistema inmune, tomar abundantes líquidos, así como proteger boca, nariz y cuello de cambios bruscos de temperatura”, explicó **Tafich**.



/>>

Por otro lado, **para evitar accidentes**, la especialista invitó a la comunidad a estar alerta ante los riesgos generados por la lluvia como **el suelo mojado o los cables expuestos** que pueden traer consecuencias a la salud.

“Es muy común las caídas, por lo que les recomendamos usar zapato con suela antiderrapante, no correr cuando está lloviendo o el piso esté mojado, tener cuidado con los postes o cables de luz porque en ocasiones puede haber cables expuestos y podemos recibir alguna descarga”, expuso.

El Servicio Meteorológico Nacional anunció que en estas fechas se esperan lluvias puntuales de muy fuertes a intensas acompañadas de actividad eléctrica, caída de granizo y fuertes rachas de viento.



/>>

¡Que la lluvia no te agarre desprevenido! Aquí te compartimos algunas recomendaciones de parte de la Dirección de Seguridad del campus Monterrey para que las tomes en cuenta en estos días de intensa lluvia:

Antes de que llueva:

- Protege tus papeles o documentos importantes en bolsas de plástico.
- Procura traer contigo un paraguas y/o impermeable.
- Utiliza calzado cerrado con suela antiderrapante.
- Ten disponibles lámparas de pilas, radio portátil y víveres en caso de emergencia.
- Antes de salir de casa asegúrate de cerrar bien puertas y ventanas.
- Cierra bien tu automóvil y procura estacionarte en un espacio donde no corra riesgo de inundarse en caso de que llueva.
- Deposita la basura en los contenedores indicados para mantener limpias las coladeras.
- Si sales de viaje evita dejar contenedores que resguarden el agua para evitar plagas de mosquitos.

Durante la lluvia:

- Evita tocar postes, cajas de luz o cables.
- Evita correr si empieza a llover.
- Si vas conduciendo, observa los niveles de flujo o acumulación de agua en los ríos, arroyos, vados, pasos a desnivel y en partes bajas.
- Evita resguardarte debajo de árboles, espectaculares o líneas eléctricas.
- Utiliza puentes y zonas peatonales.
- No intentes cruzar cauces de ríos, arroyos, vados y zonas bajas porque puede ser arrastrado por el agua. Conoce y utiliza rutas alternas.
- Si estás fuera, evita utilizar aparatos electrónicos durante la tormenta.

Después de la lluvia:

- Mantén la calma.
- Camina y conduce con precaución por las zonas que hayan quedado encharcadas.
- Verifica que tu vivienda no haya sufrido ningún daño durante la lluvia.
- En caso de encharcamiento o inundación procura limpiar los espacios con cloro para prevenir infecciones.
- Cerciórate de que tus aparatos eléctricos estén secos antes de conectarlos.
- Reporta a las autoridades cables, árboles o postes caídos.
- En caso de ser necesario, solicita ayuda a las brigadas de auxilio o a las autoridades más cercanas.

De acuerdo con el Sistema Meteorológico Nacional, **entre mayo y octubre se presenta la temporada de precipitaciones para suministrar reservas de este vital líquido en gran parte del país.**

Estos son los fenómenos de precipitaciones en México:



/>>