



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL  
ESTADO DE MORELOS



**SECRETARÍA GENERAL**

Dirección de Protección y Asistencia

*"1919-2019: en memoria del General Emiliano Zapata Salazar"*

Cuernavaca, Morelos, 07 de Noviembre del 2019

DPA/445/2019

**C.C. SECRETARIOS, TESORERA GENERAL, ABOGADO GENERAL  
COORDINADORES Y DIRECTORES GENERALES, DIRECTORES  
DE UNIDADES, FACULTADES, INSTITUTOS Y CENTROS DE  
INVESTIGACIÓN, SINDICATOS ACADÉMICO Y ADMINISTRATIVO,  
FEUM Y ALUMNOS EN GENERAL.  
P R E S E N T E.**

Sirva la presente para enviarles un cordial saludo y al mismo tiempo la Dirección de Protección y Asistencia les invita a seguir las siguientes recomendaciones:

En este invierno, infórmate, protégete y cuida tu salud con estas recomendaciones:

- Cúbrete con varias prendas
- Toma bebidas calientes para que mantengas tu temperatura corporal
- Come frutas y verduras ricas en vitamina C como naranja, mandarina, guayabas, fresas, ciruelas, pimientos, brócoli, entre otras
- Al salir de un lugar caliente, cubre tu nariz y boca; evita cambios bruscos de temperatura
- No uses braseros, hornos y estufas para calentar tu casa
- No duermas cerca de ningún tipo de calentador, ya que producen monóxido de carbono, pueden intoxicarte y provocarte la muerte.
- Si usas chimeneas o calentadores, asegúrate de que haya la ventilación adecuada.
- Ante la sospecha de intoxicación, ventila el lugar y llama al servicio de salud de tu localidad.
- Infórmate del pronóstico a través

Los grupos más vulnerables son las niñas y los niños, las personas con enfermedades crónicas, las mujeres embarazadas, así como las personas adultas mayores. Consulta la infografía Prepárate contra el frío del CENAPRED en el link <http://www.cenapred.gob.mx/es/Publicaciones/archivos/296INFOGRAFAPREPRATECONTRAELFRO.PDF>.

Sin otro asunto en particular, reitero a Usted, las seguridades de mi más atenta y distinguida consideración.

**ATENTAMENTE  
POR UNA HUMANIDAD CULTA**

**MTRO. CUAUHTÉMOC ALTAMIRANO CONDE**  
DIRECCIÓN GENERAL DE ASISTENCIA  
DIRECTOR DE PROTECCIÓN Y ASISTENCIA

Av. Universidad  
Tel. (777) 329 7907, 329 70, 00, Ext. 7907 / altamirano@uaem.mx

**EM**