

RESUMEN: Se anticipa un inicio de semana caluroso en gran parte del estado, se notará un paulatino aumento en la temperatura con un marco cálido en la Mixteca, Cañada y Valles Centrales y caluroso en el Istmo y costa, se desarrollarán nubes con cobertura variable con baja posibilidad de lluvias, pero no se descartan algunos chubascos aislados, debido al forzamiento orográfico y efectos locales, el viento dominante será del norte con periodos variables originando tolvaneras en zonas planas. Un nuevo frente frío se extiende sobre los estados del norte de México. Se mantiene en vigilancia. La Coordinación Estatal de Protección Civil recomienda a la población, no exponerse a la radiación solar por periodos prolongados, usar ropa ligera e ingerir suficiente agua, además evite las quemadas agropecuarias, de basura o pastizales en horas de viento fuerte.



Condiciones meteorológicas registradas en las últimas 24 horas en el estado. Soplo norte fuerte en el oriente del Istmo, se registraron lluvias, lloviznas y niebla densa en zonas montañosas.

Pronostico para la capital del estado. Fresco por la mañana y noche, cielo despejado con algunas nubes por la tarde o noche y tolvaneras con vientos arrachados por la tarde. **La temperatura máxima será de 29 grados y mínima de 08.**

REGIÓN	Estado del tiempo por regiones en las próximas 24 horas	T.máx.	T.min
Valles Centrales	Fresco por la mañana, caluroso, despejado con algunas nubes por la tarde, tolvaneras aisladas.	32	10
Istmo	Caluroso, despejado a medio nublado a nublado, soplara NORTE moderado.	34	22
Papaloapan	Fresco por la mañana, caluroso el resto del día, medio nublado a nublado lluvias y lloviznas aisladas.	33	18
Costa	Caluroso, despejado, brisas marinas frescas por la tarde, y bruma densa al amanecer.	34	23
Mixteca	Fresco por la mañana y noche, caluroso en horas centrales del día, abundante radiación solar.	32	10
Cañada	Caluroso, medio nublado a nublado, lluvias y chubascos aislados.	34	13
Sierra Norte	Frío a templado por la mañana y noche, despejado con aumento de nublados por la tarde, lluvias aisladas.	27	08
Sierra Sur	Frío a templado al amanecer, despejado con aumento de nublados por la tarde, posibilidad de lloviznas aisladas.	30	10

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