

# Mañana volverían las lluvias a la zona y llaman a tomar cuidados con el frío

La Armada pronosticó precipitaciones desde mañana en la noche hasta el miércoles. La seremi de Salud, además, entregó recomendaciones para cuidarse del frío y las enfermedades respiratorias.

SOCRATES ORELLANA/AGENCIA UNO

Jesús Farías Silva  
 cronica@lidersonantonio.cl

Las lluvias están de vuelta. La Armada confirmó que mañana arribará un nuevo sistema frontal a las costas de la Región de Valparaíso, que traerá precipitaciones hasta la madrugada del miércoles 19 de junio.

A diferencia del temporal anterior, este sistema no vendrá acompañado de vientos y marejadas, de acuerdo al capitán de corbeta Felipe Riffo, jefe del Centro Meteorológico de la Armada.

“A contar de este día lunes, seremos nuevamente afectados por un sistema frontal acá en la Región de Valparaíso, el cual trae asociadas precipitaciones, las cuales deberían partir a contar de la noche del día lunes y mantenerse por lo menos hasta el miércoles en la madrugada, siendo lo más intenso la madrugada del día martes. El sistema frontal esta vez no viene acompañado de viento, por lo tanto, no se esperan condiciones de viento y marejadas”, ma-



LOS PRONÓSTICOS ANUNCIAN QUE LA LLUVIA LLEGARÍA EN LA NOCHE DE MAÑANA LUNES.

nifestó.

Destacó que “hay que tener presente que ya estamos próximos a entrar al invierno, por lo tanto, este tipo de eventos se deberían mantener y ser más recurrentes en este periodo”.

## LLAMAN A CUIDARSE

Además de las lluvias, se espera un descenso en las temperaturas, fenómeno

que se suma a la alta circulación de virus respiratorios.

La seremi de Salud, Lorena Cofré Aravena, sostuvo que “se prevé que haya temperaturas mucho más bajas, por lo que al salir a este frío hay que hacerlo tapando nariz y boca”.

“Es importante el uso de mascarilla si tiene alguna situación respiratoria y también para prevenir las

situaciones respiratorias en lugares donde no haya mucha ventilación. Es importante el lavado de manos frecuente y queremos incentivar la vacunación contra la influenza de las personas que están todavía al debe, estoy hablando particularmente de la población objetivo entre 60 y 69 años y personas embarazadas”, agregó.

En caso de enferme-

dad, la autoridad sanitaria llamó a hacer un buen uso de la red asistencial de salud, acudiendo en primera instancia ante síntomas leves de complicaciones respiratorias a sus respectivos Cefam, Sapu o SAR y solo en caso agravamiento llegar a la Urgencias del hospital, evitando de esta forma un colapso en el sistema de salud.

También recomienda aumentar el consumo de proteínas (como frutos secos) y frutas ricas en vitamina C (como cítricos), beber líquidos calientes para mantener la temperatura corporal, evitar cambios bruscos de temperatura. Al salir de un lugar templado, cubrir la nariz y boca, no exponer al frío a niños, personas mayores y enfermos crónicos; lavarse las manos frecuentemente, usar mascarilla ante la presencia de síntomas y recomendarmente en el transporte público. Su uso es obligatorio en las urgencias de hospitales públicos y privados.

En casa se recomienda mantener una misma temperatura al interior y procurar ventilar permanentemente las habitaciones. Al usar calefactores o chimeneas, tenerlos alejados de elementos inflamables y las estufas a combustión no dejarlas encendidas por más de 4 horas continuas y siempre vigiladas, para evitar emanaciones de monóxido de carbono y eventuales intoxicaciones. ❄️