

## **ANEXO 6: PREVENCIÓN Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN**



## 1. RECOMENDACIONES ANTE CUALQUIER TIPO DE EMERGENCIA

- Tome siempre todo tipo de precauciones para que el accidente o la catástrofe no se produzca.
- Si la catástrofe se produce, mantenga siempre la calma y comuníquelo al teléfono 112. La información que se debe proporcionar variará según la incidencia:
  - Tipo de accidente y lugar exacto. Procurar proporcionar el máximo de datos que se disponga.
  - Personas involucradas en la emergencia y su estado (consciente, fracturas, hemorragias...).
  - Forma de acceso al lugar del accidente.
  - Condiciones meteorológicas.
  - Facilita tu número de teléfono y espera a los servicios de emergencias para guiarles al lugar.
- La desesperación, el pánico o la angustia no colaboran en nada con la situación de emergencia, más bien podría empeorarla.
- Seguir las indicaciones que difundan las autoridades competentes.
- En la medida de lo posible, colaborar con los servicios y organismos que intervienen en la incidencia, ya que puede favorecer su seguridad como la de los demás.
- En aquellas incidencias que afectan masivamente a la población, utilizar el teléfono solamente para llamadas urgentes con el objetivo de no colapsar las centralitas de los servicios de emergencias.
- No difundir información falsa o exagerada sobre los daños o los posibles peligros. Mantenerse siempre informado por fuentes oficiales.
- Es aconsejable disponer en los vehículos y en los hogares un botiquín de primeros auxilios, así como una radio o una linterna a pilas.
- Es aconsejable disponer de un listado telefónico de los servicios de emergencia, trabajo, y escuela de familiares.
- Siguiendo estas normas de actuación los daños pueden reducirse considerablemente.
- Disponga siempre de un teléfono móvil con suficiente carga de batería, que permitirá localizarle de forma inmediata.



## 2. RECOMENDACIONES ANTE EL RIESGO DE INUNDACIONES

### 2.1. Medidas preventivas de los municipios

- Mantener limpios imbornales, sumideros y canalizaciones de calles e instalaciones.
- Zonas potencialmente inundables con la señalización y vigilancia adecuada.
- Evitar estacionamientos de vehículos y la acampada en zonas potencialmente inundables (cauces secos, orillas de ríos...).

### 2.2. Actuaciones preventivas

- Informarse si el lugar de trabajo o en el que vives es una zona inundable, así como, el nivel de riesgo del municipio.
- Revisar la vivienda y mantener limpios los bajantes, canalizaciones y desagües.
- Retirar del exterior de la vivienda los objetos que puedan ser arrastrados por el agua.
- Resguardar los objetos de valor y documentos personales.
- Disponer de una radio y linterna de pilas secas y cargadas.
- Poner los productos tóxicos fuera del alcance del agua para evitar contaminaciones.

### 2.3. Medidas de protección

- Cuando se notifique una preemergencia, procurar estar informado sobre la evolución de la situación a través de la televisión y de las emisoras de radio.
- Retirar los vehículos de las zonas que puedan inundarse.
- Alejarse de las riberas de los ríos y barrancas y no permanecer en los puentes. Pueden desmoronarse y arrastrarte en la caída.
- Localizar los sitios más elevados para dirigirse hacia ellos en caso de una inundación.
- No cruzar los ríos ni torrentes ni las zonas ya inundadas. La fuerza del agua puede arrastrarte.
- No utilizar carreteras afectadas, puesto que se puede quedar atrapado.
- Evacuar la vivienda si la situación lo requiere, siguiendo las instrucciones de las autoridades competentes. Llevando documentos personales, algún tipo de alimento, dejando desconectado la electricidad, gas y agua de la casa y cerrando todas las puertas y accesos.
- No propagar rumores o noticias exageradas de daños.
- Usar de manera razonable el teléfono para no colapsar las líneas. Evitar su uso salvo causa justificada.
- Mantenerse informado de la información de los medios de comunicación, para estar informado de los pronósticos de tiempo, estado de las carreteras y, en su caso medidas de precaución y consejos de actuación.
- Seguir siempre las indicaciones de las autoridades.



### 2.3.1. Para los automovilistas

- Usar el vehículo sólo si es absolutamente imprescindible.
- Antes de iniciar el viaje informarse de la situación.
- Circular preferentemente por carreteras principales, autovías y autopistas, moderando la velocidad.
- No cruzar con el vehículo vados que salvan barrancos u otros tramos de carreta si están inundados. La fuerza del agua puede arrastrarte.
- Con problemas de visibilidad a causa de la lluvia, detenerse en el arcén señalizando la situación.

### 2.3.2. Volviendo a la normalidad

- Revisar la vivienda para comprobar que no hay daños.
- Comprobar que se dispone de los servicios básicos (agua, electricidad, gas...)
- En la limpieza seguir las normas de sanitarias y de higiene que indiquen las autoridades competentes.
- Ser solidarios en las tareas de limpieza.



### 3. RECOMENDACIONES ANTE TORMENTAS

#### 3.1. Protección en la vivienda

- Cerrar bien puertas y ventanas para evitar corrientes de aire, puesto que pueden atraer rayos.
- Disponer de sistemas de iluminación autónoma (linternas, velas...) ante un posible corte eléctrico.
- Desenchufar los electrodomésticos y antena de televisión en caso de fuerte tormenta eléctrica.

#### 3.2. Protección en los exteriores

- Buscar un refugio en las proximidades, preferiblemente en edificios que dispongan pararrayos.
- Evitar permanecer en lugares altos, tales como partes altas de colinas, cimas...
- Evitar permanecer en campo abierto. Evitar refugiarse bajo árboles, especialmente si están aislados, y alejarse de rocas grandes.
- Alejarse de alambradas, verjas y objetos metálicos. No usar la bicicleta ni tender la ropa.
- Si se está conduciendo, el coche cerrado es un buen refugio. Disminuir la velocidad, extremar las precauciones y no se detener en zonas donde pueda discurrir gran cantidad de agua.
- No permanecer en el agua si se está realizando alguna actividad acuática (baño, nado...). En caso de pesca se debe abandonar la caña de inmediato.



## 4. RECOMENDACIONES ANTE VIENTOS RACHEADOS

### 4.1. Medidas preventivas

- Revisa la vivienda para que no haya cornisas, balcones y fachadas en mal estado que puedan producir caídas de cascotes y escombros.
- Asegurar elementos como toldos, persianas y antenas.
- Retirar macetas y cualquier objeto que pueda caer a la calle.

### 4.2. Medidas protectoras

#### 4.2.1. En la calle

- No salir si no es necesario.
- Alejarse de edificaciones viejas o en mal estado.
- Evitar las proximidades de muros, vallas publicitarias, cornisas y árboles.
- Buscar refugio en un portal o establecimiento público.
- No transitar por parques o avenidas arboladas.
- No transitar por debajo de zonas en obras o andamios.

#### 4.2.2. En el campo.

- No refugiarse bajo árboles en solitario.
- Evitar zonas bajas y evitar colinas, cimas de los montes, árboles altos...
- Alejarse de las orillas de ríos, playas, precipicios u otro lugar a donde pueda ser empujado por el aire.

#### 4.2.3. En la carretera

- Evitar circular en la medida de lo posible.
- Reducir la velocidad a límites de seguridad.
- Vehículos de grandes dimensiones con gran superficie de contacto con el viento corren riesgo de vuelco ante vientos transversales.
- En caso de necesidad, parar en una zona segura.



## 5. RECOMENDACIONES ANTE INCENDIOS FORESTALES

### 5.1. Medidas preventivas en las zonas forestales

- No arrojar fósforos, colillas ni encender fuego para cocinar fuera de los lugares autorizados y preparados para ello. Si se hace fuego en un lugar autorizado, antes de marcharse asegurarse que queda bien apagado.
- No depositar basuras o cualquier otro tipo de residuo.
- Respetar los periodos de prohibiciones de quemas de restos agrícolas y forestales.

### 5.2. Medidas de protección

#### 5.2.1. Como actuar

- Avisar al teléfono de emergencias 112 cuando se aviste una columna de humo o se sospeche que pudiera haber un incendio incipiente.
- Prever una ruta de escape observando la dirección de avance del incendio. Elegir zonas con poca vegetación como ruta de escape. Alejarse del lugar en sentido contrario a la dirección del viento.
- No cruzar las llamas si no se ve claramente lo que hay detrás. En caso de hacerlo proteger, las partes del cuerpo expuestas.
- En montaña escapar ladera abajo.
- Situarse en la zona quemada en caso de quedar rodeado por el fuego.
- Si se circula con un vehículo por una zona incendiada, cerrar las ventanillas y las entradas de aire, y encender los faros. Si el peligro crece hay que dar media vuelta y retroceder.
- No llevar a cabo acciones independientes, realizar los que indiquen las autoridades competentes de las labores de extinción.

#### 5.2.2. Si te encuentras en tu vivienda

- Cerrar las puertas, ventanas y persianas.
- Si se tiene mangueras, dejarlas abiertas y dirigidas hacia el tejado.
- Permanecer en la casa, es el lugar más seguro. Si hay que salir, cubrirse la mayor parte de la piel para protegerse del calor radiante. Ponerse ropa de algodón y cubra toda la superficie del cuerpo.
- Desconectar cualquier suministro de combustible (gas, gasoil...)
- Permanecer atento a las recomendaciones de las autoridades competentes.

#### 5.2.3. Si te encuentras en un vehículo

- No conducir a través de humo denso, encender los faros e intermitentes.
- En caso de parar, hacerlo en lugar desprovisto de vegetación.
- Cerrar las ventanillas y puntos de ventilación y echarse al suelo del coche.
- En caso de salir por necesidad, procurar cubrir la mayor parte del cuerpo.



#### 5.2.4. En la urbanización

- Mantener de vegetación seca los viales, cunetas y zonas de acceso.
- Señalizar los puntos de agua disponibles.
- Importante disponer de una red de hidratantes.
- Mantener limpio de vegetación el perímetro de la urbanización.





## 6. RECOMENDACIONES ANTE EL RIESGO DE INCENDIOS DOMÉSTICOS

### 6.1. Medidas preventivas

#### 6.1.1. Instalaciones eléctricas

- Desconectar los aparatos eléctricos que no se usen.
- Evitar la conexión de varios aparatos en un mismo enchufe.
- Evitar cables sin protección y pelados.
- No realizar arreglos provisionales en lámparas ni aparatos eléctricos.
- Fusibles adecuados a la potencia eléctrica.
- Revisiones de las instalaciones por técnicos especializados.

#### 6.1.2. Electrodomésticos

- Utilizar adecuadamente los electrodomésticos según el manual de instrucciones.
- Colocar los electrodomésticos favoreciendo la ventilación de los mismos.
- No dejar la plancha caliente sobre la ropa.
- No cubrir lámparas y bombillas con paños y papeles.
- No enchufar electrodomésticos que se hayan mojado hasta esta que estén completamente secos.

#### 6.1.3. Instalaciones de gas

- Revisiones periódicas por técnicos especialistas.
- Aplicar agua jabonosa en canalizaciones y uniones para detectar posibles fugas (aparición de burbujas). En caso de existir fugas, cerrar las llaves de paso.
- Cambiar periódicamente elementos flexibles de la instalación de gas.
- No instalar calentadores cerca de la cocina ni en los cuartos de baño.
- Cerrar la llave del gas cuando no se utilice.
- Los conductos de ventilación que no estén bloqueados.
- Instalar detectores que avisen de las posibles fugas de gas.
- Las bombonas de gas se deben almacenar en lugares ventilados. No cambiar las bombonas. No cambiar las bombonas de gas cuando se está fumando o exista un foco de calor próximo.
- Si hay olor a gas: cortar el suministro, ventilar la habitación, no buscar la fuga con cerillas o mecheros y evitar encender la luz o poner en marcha los electrodomésticos.
- Observar periódicamente la llama. Debe ser viva, estable, azulada y silenciosa. De no ser así, llamar a un técnico.

#### 6.1.4. Mala combustión



- Inhalación de monóxido de carbono. Síntomas de esta inhalación son dolor de cabeza, debilidad, náuseas (respiración rápida, trastornos visuales, descoordinación, coma, convulsiones, daños cerebrales, muerte).
- Cerrar la llave del gas.
- Abrir la ventana y salir al exterior hasta que se realice una buena ventilación.
- No bloquear los conductos de ventilación.
- Buena calidad de la llama.
- Revisión de las instalaciones por técnicos especializados.
- Vigilar el retorno de los gases por el lateral del calentador si la combustión no es adecuada. Si se empaña indica que corre peligro.
- Mantenimiento adecuado de las instalaciones de calefacción y agua caliente sanitaria.

#### 6.1.5.Cocina

- No almacenar ni manipular líquidos inflamables en la cocina.
- Limpieza adecuada de la campana extractora de humos.
- Colocar las sartenes en el fuego de forma que los mangos no sobresalgan.
- No dejar la cocina encendida si se sale de casa, aunque sea por períodos muy cortos.

#### 6.1.6.Estufas

- No colocar estufas cerca de elementos que se puedan inflamar.
- No tender prendas para secar al calor de estufas y braseros.

#### 6.1.7.Chimeneas

- Colocar pantallas de protección en las chimeneas.
- Limpieza adecuada y periódica.
- No dejar encendidas las chimeneas por la noche o si no hubiera nadie en la casa.
- Revisar el tiro de la chimenea y comprobar que no está saturado.

#### 6.1.8.Otras medidas

- Instalar detectores de humo y de gas en la vivienda.
- No olvidar cigarrillos encendidos y utilizar ceniceros grandes.
- No fumar en la cama.
- Asegurarse que no queda ninguna brasa de los ceniceros antes de depositar los restos en la basura.
- Utilizar soportes adecuados para velas u otro tipo de iluminación similar.

### 6.2. Medidas protectoras

- Avisar al teléfono de emergencias 112.



- Buscar vías de escape.
- Cortar la corriente eléctrica y la entrada de gas.
- En la medida de lo posible, retirar los productos combustibles o inflamables próximos al fuego.
- Si el fuego es pequeño y se puede controlar, intentar apagarlo. Para ello situarse entre el fuego y la vía de escape.
- No utilizar agua cuando pueda alcanzar instalaciones eléctricas y cuando el incendio sea de líquidos inflamables (aceite, gasolina...)
- Si no se puede apagar, buscar un lugar seguro y abandonar la zona. Cerrando las puertas al salir.
- No utilizar ascensores como vía de escape.
- No detenerse hasta situarse alejado del lugar de siniestro.
- En caso de no poder abandonar la vivienda por el fuego: encerrarse en la habitación, tapar las ranuras de la puerta con trapos mojados y hacerse ver por una ventana.
- Si se incendia la ropa, tumbarse en suelo y rodar sobre sí mismo. Si se observa a alguien a quien se le ha prendido la ropa, tenderlo en el suelo y cubrirlo con una manta grande o similar y apretar hasta extinguir las llamas.



## 7. RECOMENDACIONES ANTE RIESGO SÍSMICO

### 7.1. Medidas preventivas

- Asegurar al suelo o paredes las conducciones y bombonas de gas, y los objetos de gran tamaño y peso que puedan caerse o volcarse.
- Tener especial cuidado con la ubicación de los productos tóxicos o inflamables, a fin de evitar que se produzcan derrames.
- Revisar la estructura de la vivienda y, sobre todo, asegurarse que chimeneas, aleros, balcones... tengan una buena fijación a los elementos estructurales.
- Revisar las instalaciones que puedan romperse: electricidad, conducciones de agua, gas y saneamientos.

### 7.2. Medidas de protección

- Mantener la calma.
- Permanecer dentro del edificio si se está dentro; si se está fuera, permanecer fuera.
- No utilizar ascensores.
- Ir hacia lugares abiertos, para evitar ser golpeados por objetos peligrosos como cristales, cornisas... de los edificios.
- Dentro de un edificio buscar estructuras fuertes: bajo una mesa, un mostrador, un rincón... y protegiendo la cabeza. Mantenerse alejado de paredes exteriores, ventanas, cristales, muebles pesados u objetos que puedan caerse.
- Si te encuentras en un pasillo, un pilar, una esquina de la sala o el marco de una puerta sentarse en el suelo, flexionando y levantando las rodillas para cubrir el cuerpo y proteger la cabeza con las manos.
- Si se circula en coche cuando ocurra el temblor, detenerse lentamente en el arcén en un lugar fuera de peligro (lejos de postes del servicio eléctrico, puentes y vías, junto a edificios dañados o zonas de desprendimientos) y permanecer dentro del mismo hasta que termine el terremoto. Procurar no bloquear la carretera.
- En una casa, salir inmediatamente si se está en la cocina. Es el cuarto más peligroso por el gran número de objetos que hay en los armarios y que pueden caer. Si se está descalzo, arrojar una manta o toalla al suelo y andar arrastrando los pies sobre ella para evitar cortes con cristales rotos. Procurar meterse bajo la cama hasta que se pase el terremoto.
- En lugares públicos y con aglomeración de gente salir serenamente sin correr, sin empujar y sin gritos. Alejarse de ventanas, puertas de cristal, estanterías y objetos que puedan caerse.
- Permanecer en lugares seguros y atentos a las informaciones de las autoridades.

#### 7.2.1. En caso de atrapamiento entre escombros

- Mantener la calma y tratar de escapar por los huecos existentes entre los escombros.
- Evitar movimientos innecesarios para no inhalar polvo.



- Cubrirse la nariz y la boca con lo que se tenga a mano.
- Hacer ruido con algún objeto para que los rescatadores puedan oírlo.
- Gritar sólo como último recurso. Los gritos pueden hacer inhalar cantidades peligrosas de polvo.

#### 7.2.2.Después del terremoto

- Mantener la calma, evitar cualquier situación de pánico.
- Si alguien está herido, prestarle primeros auxilios. Los heridos graves no deben moverse, salvo que se disponga conocimientos en cómo hacerlo. En caso de que sea necesario moverlo hacerlo con precaución.
- Comprobar el estado de las instalaciones, de manera visualmente y por el olor, nunca poner en funcionamiento algún aparato. Ante duda, cerrar las llaves de paso generales y comunicarlo a el técnico o autoridades.
- Utilizar el teléfono en caso de extrema necesidad con el objetivo de no colapsar las líneas.
- No utilizar ascensores y ser cautelosos con las escaleras, podrían haberse dañado con los sismos.
- No reparar de inmediato los desperfectos, excepto si hay vidrios rotos o botellas con sustancias tóxicas o inflamables.
- Después de una sacudida violenta salir ordenada y paulatinamente del edificio que ocupen, sobre todo si éste tiene daños.
- Alejarse de las construcciones dañadas. Ir hacia área abiertas.
- Después de un terremoto fuerte, se producirán otros llamados réplicas que pueden suponer destrozos adicionales, especialmente en construcciones dañadas. Permanecer alejado de éstas.
- Si fuera urgente entrar en edificios dañados hágalo rápidamente y no permanecer dentro. En construcciones con daños graves no entrar hasta ser autorizado.
- Evitar consumir agua de la red, puesto que puede estar contaminada. Consumir agua embotellada.
- Seguir las instrucciones que dicten las autoridades.



## 8. RECOMENDACIONES ANTE DESLIZAMIENTOS Y DESPRENDIMIENTOS

### 8.1. Medidas preventivas

- Si se valora la posibilidad de un deslizamiento gradual, o relativamente lento, no dejar para última hora la evacuación.
- Advertir a los vecinos sobre el peligro.
- Alejarse de muros, poste de tendido eléctrico y árboles.
- Extremar las medidas de seguridad al conducir un vehículo: luces cortas encendidas, tomar precauciones ante la posibilidad de hundimientos, deslizamientos de tierra y derrumbes e inmediatamente notificarlo a las autoridades.

### 8.2. Medidas de protección

#### 8.2.1. En el interior de la vivienda

- Permanecer en el interior.
- Protegerse de inmediato bajo alguna mesa, mostrador o mueble robusto y firme.

#### 8.2.2. En el exterior

- Alejarse del lugar.
- Dirigirse a las partes altas más cercanas en dirección contraria a la amenaza, que se haya identificado antes como de bajo riesgo.
- Correr a un refugio cercano si se aproximan rocas u otro tipo de derrubios.
- Si no es posible el escape, agacharse y protegerse la cabeza.

#### 8.2.3. Después de la emergencia

- Alejarse del área del deslizamiento. Puede haber nuevos deslizamientos.
- Revisar si hay personas heridas o atrapadas.
- Prestar ayuda y apoyo.



## 9. RECOMENDACIONES ANTE NEVADAS, HELADAS Y OLAS DE FRÍO

### 9.1. Medidas preventivas

- Prepararse para una eventual situación de emergencia por “inclemencias invernales”, proveyéndose de ropa y calzado adecuado, alimentos, bebida, medicamentos y consumibles.
- Revisar todos aquellos puntos por donde haya contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas, etc. Así como tejados y bajantes de agua de la vivienda.
- Si no se va usar la calefacción o está averiada, procurar que el circuito de agua no tenga mucha presión.
- Si fuese necesario economizar la calefacción manteniendo una temperatura más baja de lo normal. Disponer de algún equipo para en caso de emergencia mantener alguna habitación con calor.

#### 9.1.1. En actividades de montaña o similares

- Informarse de la predicción meteorológica de la zona a la que te diriges.
- Escoger una ruta adecuada a el nivel de preparación.
- Informarse de la localización de los refugios o cabañas donde poder resguardarse.
- Prestar atención a las señalizaciones sobre riesgos de la montaña.
- Informar a alguien de la ruta y del tiempo de previsión de llegada.

### 9.2. Medidas protectoras

#### 9.2.1. En el exterior

- Mejor llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas que una sola prenda de tejido grueso. Evitar prendas ajustadas para que el aire entre la piel y la ropa actuando como aislante.
- Procurar permanecer seco.
- El exceso de sudoración incrementa la pérdida de calor. Con calor quitarse alguna prenda.
- Evitar salidas o desplazamientos con ventiscas.
- Protegerse el rostro y la cabeza, para evitar la entrada de aire extremadamente frío.

#### 9.2.2. En la vivienda

- Utilizar el teléfono para las llamadas imprescindibles.
- Precaución con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén próximas a elementos inflamables.
- Precaución para evitar el envenenamiento producido por el uso de braseros o estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire.
- Desconectar los aparatos eléctricos que no sean necesarios. Tener a mano linternas, velas y pilas.



- Para evitar la rotura de tuberías por congelación mantener un grifo ligeramente abierto.
- Cuidar el aislamiento de la vivienda, evitando las corrientes.

#### 9.2.3. Para automovilistas

- Informarse de los riesgos de inclemencias en las zonas por las que va a desplazarse antes de emprender un viaje. Si las condiciones son adversas, aplazar el viaje o utilizar el transporte público.
- Si se va emprender un viaje llenar el depósito de combustible, llevar radio, pala, linterna, ropa de abrigo. También algún alimento rico en calorías, agua, teléfono móvil y medicación habitual. Revisar los frenos, neumáticos y anticongelante.
- Procurar no agotar el combustible.
- Mantenerse informado por la radio de la situación meteorológica y de las informaciones oficiales sobre el estado de la red viaria.

#### 9.2.4. En actividades de montaña o similares

- Equiparse de forma adecuada.
- Llevar teléfono móvil.
- Evitar ropa excesivamente ajustada.
- Consumir alimentos ricos en calorías.
- Evitar mojarse y no tener la piel expuesta al frío.





## 10.RECOMENDACIONES ANTE OLAS DE CALOR

### 10.1. Medidas preventivas

- No permanecer en un ambiente con altas temperaturas, especialmente niños, ancianos y personas con problemas en vías respiratorias.
- Evitar largas exposiciones al sol, tanto en reposo como en actividad, sobre todo cuando las temperaturas sean muy elevadas. Evitar el sol fuerte del mediodía.
- En caso de enrojecimiento de la piel beber abundante líquido y aplicar compresas de agua fría en la cabeza.
- Tomar líquidos con sales y no realizar esfuerzos en casos de permanencias prolongadas en un ambiente con alta temperatura que puedan ocasionar procesos de deshidratación.

### 10.2. Medidas protectoras

#### 10.2.1. En la calle

- No salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- Cubrirse la cabeza y caminar por la sombra si es necesario salir a la calle.
- Llevar ropa ligera y de tejidos naturales.
- Beber constantemente.
- Evitar el ejercicio físico o actividades que supongan un esfuerzo físico.

#### 10.2.2. En la vivienda

- Evitar que entre el sol por las ventanas.
- Beber frecuentemente.
- No realizar labores que requieran un gran esfuerzo físico.
- Evitar comidas copiosas y de difícil digestión.



## 11.RECOMENDACIONES ANTE SEQUÍA

### 11.1. Medidas preventivas

- Revisar el estado de las tuberías, para evitar las pérdidas por averías.
- Cerrar ligeramente las llaves de paso de la vivienda para disminuir el caudal que sale por los grifos.
- Almacenar agua y líquidos sustituibles: aguas minerales, refrescos...
- Utilizar la lavadora y el lavavajillas cuando esté completa la carga.
- Evitar regar las plantas y jardines.
- Las labores de higiene y aseo personal deben cuidarse especialmente procurando no tener el grifo abierto constantemente; el lavabo se puede utilizar taponando el desagüe, siendo suficiente con una tercera parte de su capacidad.
- Es preferible ducharse a bañarse. Duchándose abrir el grifo sólo cuando se proceda a eliminar el jabonado.

### 11.2. Medidas protectoras

- Si el agua que consume no es de suministro controlado, ni envasada, hiérvala durante quince minutos antes de beberla.
- Cuidar los ojos, pues pueden verse afectados por una atmósfera seca.
- Evitar los ejercicios que causan gran fatiga y sudoración.



## 12.RECOMENDACIONES ANTE EL RIESGO POR ACCIDENTES EN EL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS

### 12.1. Medidas preventivas

- Aumentar la distancia de seguridad y extremar las precauciones en caso de adelantamiento.
- Si se observa alguna fuga en un vehículo que transporta mercancías peligrosas avisar al conductor.

### 12.2. Medidas protectoras

- Mantener la calma.
- Avisar al 112 y dar el mayor número de datos del accidente.
- Abstenerse de intervenir ante una fuga, derrame o incendio.
- Alejarse de la zona del accidente para facilitar la llegada y actuación de los servicios de intervención.
- Respetar los cordones de seguridad que establezcan los servicios del orden y seguir sus instrucciones.
- Evitar situarse en la dirección del aire, por si hubiera algún elemento tóxico que pudiera afectar a la salud.

#### 12.2.1. En la vivienda

- Cerrar las ventanas y puertas exteriores, bajar las persianas y alejarse de la fachada del edificio. No permanecer asomado a balcones, ventanas ni mirando tras los cristales.
- Cerrar la llave de paso del gas y disparar el automático de la luz.
- Usar el teléfono para las llamadas imprescindibles.
- No beber agua del grifo hasta que lo autoricen las autoridades sanitarias.
- Seguir las instrucciones de las autoridades competentes.

#### 12.2.2. A llevar a cabo por los servicios

- Confinamiento, mediante el cual la población deberá permanecer en sus casas con puertas y ventanas cerradas y fuera de la vista del accidente.
- Se eliminarán fuentes de ignición y se pararán los sistemas de ventilación.
- Alejamiento y evacuación de la población a zonas seguras.



## 13.RECOMENDACIONES ANTE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

### 13.1. Medidas preventivas

- Cumplir escrupulosamente el Reglamento de Circulación.
- Adecuar la velocidad al tipo de vía.
- Que el vehículo esté a punto.

### 13.2. Medidas de protección

- La secuencia en accidente de carretera es: **PROTEGER** el lugar de los hechos. **ALERTAR** a los servicios de socorro. **SOCORRER** a las víctimas del accidente.
- Antes de examinar la situación de las víctimas, es preciso mantener la seguridad de la circulación en el lugar del accidente:
  - Estacionar el vehículo en lugar seguro.
  - Colocar los dispositivos de señalización de peligro y poner encender los dispositivos de emergencia y luces según sea conveniente.
  - Colocarse el chaleco reflectante.
- No correr riesgos innecesarios que en ningún caso mejorarían la situación.
- Pedir ayuda a través del teléfono de emergencia 112, de los puestos de emergencia o a través de otros conductores.
- Desconectar el motor del vehículo accidentado, a través de la llave o si no fuera posible, desconectar los cables que llegan a la batería.
- Si no hay riesgo de incendio o atropello, no intentar sacar a los heridos hasta que lleguen los equipos de asistencia.
- Sólo circunstancias excepcionales (incendio de vehículos, imposibilidad de maniobra de reanimación) pueden obligar a sacar a un accidentado del vehículo y, en tal supuesto, modificar la situación del asiento y quitar o cortar el cinturón de seguridad. Coger el herido por detrás, con sus brazos por debajo de las axilas y sacarlo con mucho cuidado, avanzando de espaldas, hasta depositarle fuera de la calzada.
- Prestar los primeros auxilios a las víctimas según sus conocimientos, procurando mover al accidentado lo menos posible.
- Si en el lugar del accidente ya se encuentra algún servicio de rescate, no se detener salvo indicación expresa de los agentes.



## 14.RECOMENDACIONES ANTE GRANDES AGLOMERACIONES

### 14.1. Medidas preventivas

- Seguir las instrucciones de las autoridades competentes en seguridad.
- Acudir preferentemente en transporte público.
- Tener localizadas las posibles salidas y recorridos de evacuación, por si fuera necesario.
- De acudir en grupo, antes de entrar a la aglomeración, acordar un punto de reunión por alguno de los miembros se pierde entre el gentío.
- Permanecer en las localidades hasta que finalice el acto.
- No subirse a barandillas, verjas o elementos inestables.
- No se separar de las personas con las que va acompañado, especialmente en el caso de niños.
- En el caso de niños, identifíquelos con su nombre y anótele un número de teléfono al que llamar por si se pierde.
- No introducir materiales u objetos, tales como palos, botellas, botes... que puedan poner en peligro tanto su vida como la del resto de espectadores.

### 14.2. Medidas protectoras

- En caso de evacuar mantener la calma y abandonar el recinto con celeridad, pero sin prisas. Seguir las instrucciones de la megafonía o servicios de seguridad.
- Hidratarse sobre todo si se va a permanecer mucho tiempo en el lugar.
- En caso de producirse altercados o actos violentos, separarse del lugar e informar a los cuerpos o fuerzas de seguridad.
- Si se observa alguna persona que necesita ayuda, intentar socorrerla y acudir a los servicios de emergencia que estén en la zona.
- Colaborar y facilitar el trabajo de los servicios de seguridad y emergencia.



## 15.RECOMENDACIONES ANTE LOS BAÑOS EN RÍOS, EMBALSES O PISCINAS

### 15.1. Medidas preventivas

- Evitar el baño en lugares cuya práctica esté prohibida y en otros como balsas para riego, pantanos, balsas de canteras, etc.
- Evitar los baños en aguas demasiado frías.
- Evitar el consumo de alcohol antes de cualquier actividad en o cerca del agua.

### 15.2. Medidas protectoras

- No nadar en lugares en los que no sea autosuficiente y se sienta absolutamente seguro dentro del agua.
- Precaución en zonas en las que no se puede ver el fondo.
- No lanzarse de cabeza si no se conoce bien el lugar y se tiene la certeza de que no hay rocas o escasa profundidad.
- En exposiciones al sol, utilizar cremas de protección solar.
- Informarse de donde está el puesto de socorro o teléfono más próximo.
- Prestar especial atención a los remolinos, muy frecuentes en ríos y embalses.
- Utilizar sandalias de plástico para el baño.
- No dejarse llevar por la corriente, subido en flotadores.
- Evitar acercarse a los puntos de desagüe y drenaje de la piscina, por la succión que puedan producir.



## 16.RECOMENDACIONES ANTE CONTAMINACIÓN MARINA

### 16.1. Medidas preventivas

- Seguir las instrucciones de las autoridades competentes.
- Evitar acercarse a la zona contaminada.
- Respetar las señalizaciones de las playas.
- Se debe tener en cuenta la influencia de las mareas, particularmente en los sitios de difícil acceso.

### 16.2. Medidas protectoras

- No comer ni beber donde esté presente el fluido contaminante.
- En el caso de hidrocarburos, si entran en contacto con la piel accidentalmente, eliminar al máximo de producto con un papel absorbente, disolver el fluido contaminante con productos tales como vaselina o aceite de uso culinario, o productos específicos para eliminar lacas, resinas, etc., posteriormente limpiar la zona con agua jabonosa. Nunca utilizar gasolinas o disolventes.



## 17.RECOMENDACIONES ANTE LLUVIAS INTENSAS

### 17.1. Medidas preventivas

- Asegurarse que no hay filtraciones ni goteras en los tejados revisando su estado.
- Mantener productos tóxicos (insecticidas, herbicidas...) en lugares seguros donde no les afecte el agua.
- Si hay previsión de lluvias intensas, consultar las previsiones meteorológicas de la zona o a donde se vaya desplazar.
- Contar con radio, linterna y pilas.
- Si el agua entra en la vivienda, desconectar la energía eléctrica.
- A través de la radio o la televisión informarse de la posibilidad de lluvias intensas, medidas de precauciones, consejos, estado de las carreteras...
- Contar con una bomba de achique en lugares susceptibles de almacenar agua (sótanos, azoteas descubiertas, bajos...).
- Revisar desagües de las plantas bajas y bajadas de aguas para asegurar evitar que estén atrancadas.
- En zonas con riesgo elevado de lluvias intensas tomar precauciones especiales antes de las que se produzcan las lluvias.

### 17.2. Medidas protectoras

#### 17.2.1. Para conductores

- A velocidad moderada, circular con preferencia por rutas principales y autopistas.
- Si la visibilidad es reducida, detener el vehículo en el arcén con las correspondientes luces de señalización.
- Detener el vehículo junto a edificaciones firmes (casas, bares, hostales...) hasta que la lluvia amaine.
- No cruzar con el vehículo zonas inundadas.
- Abandonar el vehículo y dirigirse a zonas altas cuando: el vehículo quede inmovilizado, se observe que el agua llegue al eje de su vehículo o se abre la puerta del vehículo con dificultad.

#### 17.2.2. En el exterior

- Para evitar ser sorprendidos por una riada o crecida de un río, evitar estacionar o acampar en cauces secos o a la orilla de ríos.
- Dirigirse a los puntos altos de la zona para evitar ser arrastrado por una riada.
- Alejarse de las partes bajas de una colina para no ser alcanzado por el agua que baja por las laderas u otro tipo de material: piedras, ramas, árboles...





## 18.RECOMENDACIONES EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA

### 18.1. Medidas preventivas

- No salir solo al campo o a la montaña.
- La preparación física y experiencia de los participantes se debe adecuar a la dificultad de la actividad.
- Informarse previamente de las condiciones meteorológicas, así como, de los riesgos existentes en la zona.
- Preparar detalladamente el material necesario y el equipaje: ropa de frío y agua, ropa de calor, ropa de repuesto, avituallamiento (alimentos altos en calorías, alimentos energéticos, frutos secos, agua...), teléfono móvil con batería suficiente para el desarrollo de la actividad u otro dispositivo que le aporte esa batería en caso necesario, material adecuado a la actividad, mapas...
- Anular la actividad si las condiciones meteorológicas o las previsiones no son favorables (tormenta, lluvias intensas, fuertes vientos...)
- Identificar previamente aquellos refugios cercanos a la zona donde se desarrollará la actividad.
- Comer y beber con frecuencia, descansando de vez en cuando en zonas abrigadas. Nunca llegar al agotamiento.
- Que una tercera persona esté enterada donde se va a desarrollar la actividad.

### 18.2. Medidas protectoras

#### 18.2.1. Práctica de senderismo y del excursionismo:

- Memorizar puntos de referencia por si en el regreso nos surgen problemas de orientación.
- No agotar nunca las fuerzas, descansar siempre que sea necesario durante el desarrollo de la actividad.
- En condiciones adversas permanecer en grupo.
- En caso de lesión, proteger e inmovilizar a la persona, indicando el lugar para facilitar la localización.
- Evitar las horas de la tarde y el anochecer. Preferente realizar las actividades a las primeras horas del día.

#### 18.2.2. En caso de extravío:

- Mirar tranquilamente y repetidamente la cartografía que se disponga.
- Si se localiza alguna construcción, camino o carretera, dirigirse a ella. De no ser así, caminar siempre aguas abajo en busca de un río para seguir su cauce hasta llegar alguna zona habitada.
- Permanecer siempre en grupo, nunca dividirse.



- Buscar puntos altos que permitan observar los alrededores y así favorecer la orientación.
- Dosificar las fuerzas y el avituallamiento que se disponga. En la medida de lo posible, beber de forma periódica.
- Recordar que el sol sale por el este y se pone por el oeste. Un palo o varilla clavada en el suelo al mediodía proyecta una sombra al norte.

#### 18.2.3. Práctica de escalada:

- No escalar sin elementos de seguridad (crampones, piolets, etc.)
- Utilizar siempre el casco.
- Emplear siempre cuerdas, aunque las subidas sean de pocos metros.



## 19. RECOMENDACIONES ANTE EL RIESGO RADIOLÓGICO

### 19.1. Medidas preventivas

- Evitar o limitar la exposición.
- La distancia es un factor atenuante del riesgo a la hora de buscar el refugio.
- Seguir las instrucciones oficiales impartidas por los medios de comunicación o de las autoridades competentes en seguridad.

### 19.2. Medidas protectoras

- Buscar refugio. En el interior de un edificio en riesgo salir inmediatamente.
- Respirar a través de un paño (camisa, pañuelo, abrigo...).
- Mantener las manos alejadas de la boca. No comer y beber hasta lavar la cara y las manos.

#### 19.2.1. En interiores con una emisión atmosférica:

- No salir durante la emisión.
- Buscar refugio, de ser posible en un sótano o cuarto interior. Sellar, con toallas u otro material mojado, de todos los puntos para reducir la infiltración de partículas radiactivas.
- Respirar a través de un paño (camisa, pañuelo, abrigo...).
- Desactivar todo tipo sistema de calefacción o climatización, cerrar puertas y ventanas u otros sistemas de ventilación.

#### 19.2.2. Finalizada la exposición:

- Toda persona expuesta al riesgo debe descontaminarse.
- Quitar la ropa exterior posiblemente contaminada y guardarla.
- No comer, beber, tocar los ojos y la boca con las manos hasta que nos aseguremos que las tenemos limpias.
- Buscar atención médica una vez pasado el riesgo y las autoridades competentes autoricen la salida.



## 20. RECOMENDACIONES EN AUTOPROTECCIÓN

### 20.1. Incendios en edificios

#### 20.1.1. Medidas preventivas:

- Identificar las vías de evacuación y las salidas de emergencia. Es preciso también conocer donde se sitúan los extintores y los pulsadores de alarma.
- Familiarizarse con las señales de evacuación y emergencias, así como las alarmas sonoras.
- Conocer el manejo básico de un extintor.

#### 20.1.2. Medidas protectoras:

- Intentar sofocar los fuegos pequeños:
  - En aparatos eléctricos desconectándolos, nunca utilizando agua.
  - En sartenes con aceite, cubriéndola con una tapadera, nunca utilizando agua.
- En caso de no poder controlarlo, intentamos confinarlo y retrasar su propagación cerrando las ventanas y puertas. Se avisa a los servicios de emergencia.
- Si se ha de salir y hay humo respirar a través de un pañuelo húmedo, avanzando agachado o a gatas y pegado a la pared.
- No utilizar los ascensores para evitar atrapamiento en caso de cortes eléctricos.
- Si se prende fuego en la ropa, tirarse al suelo y rodar sobre uno mismo.
- Si hay humo fuera de la habitación no salir y cerrar la puerta. Taponar todos los puntos por los cuales pueda entrar humo.
- Actuar con calma y sin precipitación.

### 20.2. Accidentes de circulación.

#### 20.2.1. Medidas preventivas:

- Señalizar debidamente el accidente para evitar futuras colisiones.
- Informar a los servicios de emergencia sobre las víctimas y su estado.

#### 20.2.2. Medidas protectoras:

- No mover a los accidentados para no producirles lesiones de mayor gravedad.
- No quitar el casco a los motoristas.
- Eliminar fuentes de ignición.
- Taponar las fugas de combustible. En el caso de combustible derramado tratar de cubrirlo con tierra.



### **20.3. Eventos públicos.**

#### 20.3.1. Medidas preventivas:

- Seguir las instrucciones de los servicios de seguridad.
- Informarse donde están las vías de evacuación y salidas de emergencia.
- No introducir objetos que puedan afectar a la seguridad propia y de los demás.
- Establecer un punto de encuentro con familiares o conocidos para reunirse en caso de pérdida.

#### 20.3.2. Medidas protectoras:

- Llevar en brazos o de la mano a los pequeños.
- No pararse al entrar o salir en zonas de acceso, puertas, acceso a localidades...
- Ante cualquier emergencia solicitar la ayuda de los servicios de orden.

### **20.4. En la montaña**

#### 20.4.1. Medidas preventivas:

- Estudiar la ruta a seguir.
- Informarse de la predicción meteorológica.
- No realizar nunca actividades en solitario.
- Verificar material necesario antes de realizar una actividad.
- Informar siempre a alguien de la actividad que se va realizar, del lugar y la hora prevista.

#### 20.4.2. Medidas protectoras:

- Llevar en brazos o de la mano a los pequeños.
- Protegerse del sol y utilizar la vestimenta adecuada al desarrollo de cada actividad.
- Nunca abandonar el grupo con el que se desarrolla la actividad.

