

ANEXO 6: PREVENCIÓN E MEDIDAS DE PROTECCIÓN



Índice

1.	RECOMENDACIÓNS ANTE CALQUERA TIPO DE EMERXENCIA	4
2.	RECOMENDACIÓNS ANTE O RISCO DE INUNDACIÓNS	5
2.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS DOS MUNICIPIOS	5
2.2.	ACTUACIÓNS PREVENTIVAS	5
2.3.	MEDIDAS DE PROTECCIÓN.....	5
2.3.1.	Para os automobilistas	6
2.3.2.	Volvendo á normalidade	6
3.	RECOMENDACIÓNS ANTE TORMENTAS.....	7
3.1.	PROTECCIÓN NA VIVENDA	7
3.2.	PROTECCIÓN NOS EXTERIORES	7
4.	RECOMENDACIÓNS ANTE VENTOS RACHEADOS	8
4.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS	8
4.2.	MEDIDAS PROTECTORAS.....	8
4.2.1.	Na rúa.....	8
4.2.2.	No campo.....	8
4.2.3.	Na estrada	8
5.	RECOMENDACIÓNS ANTE INCENDIOS FORESTAIS	9
5.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS NAS ZONAS FORESTAIS	9
5.2.	MEDIDAS DE PROTECCIÓN.....	9
5.2.1.	Como actuar	9
5.2.2.	Se te atopas na túa vivenda	9
5.2.3.	Se te atopas nun vehículo	9
5.2.4.	Na urbanización.....	10
6.	RECOMENDACIÓNS ANTE O RISCO DE INCENDIOS DOMÉSTICOS	11
6.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS	11
6.1.1.	Instalacións eléctricas	11
6.1.2.	Electrodomésticos	11
6.1.3.	Instalacións de gas	11
6.1.4.	Mala combustión	12
6.1.5.	Cociña.....	12
6.1.6.	Estufas	12
6.1.7.	Chemineas	12
6.1.8.	Outras medidas	12
6.2.	MEDIDAS PROTECTORAS.....	13
7.	RECOMENDACIÓNS ANTE RISCO SÍSMICO	14
7.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS	14
7.2.	MEDIDAS DE PROTECCIÓN.....	14



7.2.1.	En caso de atrapamento entre escombros	14
7.2.2.	Despois do terremoto	15
8.	RECOMENDACIÓNS ANTE DERRUBES E DESPRENDEMENTOS.....	16
8.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	16
8.2.	MEDIDAS DE PROTECCIÓN.....	16
8.2.1.	No interior da vivenda.....	16
8.2.2.	No exterior	16
8.2.3.	Despois da emerxencia	16
9.	RECOMENDACIÓNS ANTE NEVADAS, XEADAS E OLAS DE FRÍO.....	17
9.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	17
9.1.1.	En actividades de montaña ou similares.....	17
9.2.	MEDIDAS PROTECTORAS.....	17
9.2.1.	No exterior	17
9.2.2.	Na vivenda.....	17
9.2.3.	Para automobilistas.....	18
9.2.4.	En actividades de montaña ou similares.....	18
10.	RECOMENDACIÓNS ANTE OLAS DE CALOR	19
10.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	19
10.2.	MEDIDAS PROTECTORAS	19
10.2.1.	Na rúa	19
10.2.2.	Na vivenda	19
11.	RECOMENDACIÓNS ANTE SECA.....	20
11.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	20
11.2.	MEDIDAS PROTECTORAS	20
12.	RECOMENDACIÓNS ANTE O RISCO POR ACCIDENTES NO TRANSPORTE DE MERCADORÍAS	21
12.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	21
12.2.	MEDIDAS PROTECTORAS	21
12.2.1.	Na vivenda	21
12.2.2.	A levar a cabo por os servizos.....	21
13.	RECOMENDACIÓNS ANTE OS ACCIDENTES DE TRÁFICO	22
13.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	22
13.2.	MEDIDAS DE PROTECCIÓN	22
14.	RECOMENDACIÓNS ANTE GRANDES AGLOMERACIONES	23
14.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	23
14.2.	MEDIDAS PROTECTORAS	23
15.	RECOMENDACIÓNS ANTE OS BAÑOS EN RÍOS, EMBALSES OU PISCINAS	24
15.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	24
15.2.	MEDIDAS PROTECTORAS	24



16.	RECOMENDACIONES ANTE CONTAMINACIÓN MARIÑA	25
16.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	25
16.2.	MEDIDAS PROTECTORAS	25
17.	RECOMENDACIONES ANTE CHOIVAS INTENSAS	26
17.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	26
17.2.	MEDIDAS PROTECTORAS	26
17.2.1.	Para conductores.....	26
17.2.2.	No exterior	26
18.	RECOMENDACIONES EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA	27
18.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	27
18.2.	MEDIDAS PROTECTORAS	27
18.2.1.	Práctica de sendeirismo e de excursionismo:.....	27
18.2.2.	En caso de extravío:.....	27
18.2.3.	Práctica de escalada:.....	28
19.	RECOMENDACIONES ANTE O RISCO RADIOLÓXICO	29
19.1.	MEDIDAS PREVENTIVAS.....	29
19.2.	MEDIDAS PROTECTORAS	29
19.2.1.	En interiores cunha emisión atmosférica:	29
19.2.2.	Finalizada a exposición:	29
20.	RECOMENDACIONES EN AUTOPROTECCIÓN	30
20.1.	INCENDIOS EN EDIFICIOS.....	30
20.1.1.	Medidas preventivas:.....	30
20.1.2.	Medidas protectoras:.....	30
20.2.	ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN.....	30
20.2.1.	Medidas preventivas:.....	30
20.2.2.	Medidas protectoras:.....	30
20.3.	EVENTOS PÚBLICOS	31
20.3.1.	Medidas preventivas:.....	31
20.3.2.	Medidas protectoras:.....	31
20.4.	NA MONTAÑA.....	31
20.4.1.	Medidas preventivas:.....	31
20.4.2.	Medidas protectoras:.....	31



1. RECOMENDACIÓNS ATNE CALQUERA TIPO DE EMERXENCIA

- Tome sempre todo tipo de precaucións para que o accidente ou a catástrofe non se produza.
- Se a catástrofe se produce, manteña sempre a calma e comuníqueo ao teléfono 112. A información que se debe proporcionar variará segundo a incidencia:
 - Tipo de accidente e lugar exacto. Procurar proporcionar o máximo de datos de que se dispoña.
 - Persoas involucradas na emerxencia e o seu estado (consciente, fracturas, hemorraxias...).
 - Forma de acceso ao lugar do accidente.
 - Condicións meteorolóxicas.
 - Facilita o teu número de teléfono e espera aos servizos de emerxencias para guialos ao lugar.
- A desesperación, o pánico ou a angustia non colaboran en nada coa situación de emerxencia, mais ben podería empeoralala.
- Seguir as indicacións que difundan as autoridades competentes.
- Na medida do posible, colaborar cos servizos e organismos que interveñen na incidencia, xa que pode favorecer tanto á súa seguridade como á dos demais.
- En aquelas incidencias que afectan masivamente á poboación, utilizar o teléfono soamente para chamadas urxentes co obxectivo de non colapsar as centraliñas dos servizos de emerxencias.
- Non difundir información falsa ou esaxerada sobre os danos ou os posibles perigos. Manterse sempre informado por fontes oficiais.
- É aconsellable dispoñer nos vehículos e nos fogares dunha caixa de primeiros auxilios, así como unha radio ou unha lanterna a pilas.
- É aconsellable dispoñer dun listado telefónico dos servizos de emerxencia, traballo, e escola de familiares.
- Seguindo estas normas de actuación os danos poden reducirse considerablemente.
- Dispoña sempre dun teléfono móbil con suficiente carga de batería, que permitirá localizarlle de forma inmediata.



2. RECOMENDACIÓNS ANTE O RISCO DE INUNDACIÓNS

2.1. Medidas preventivas dos municipios

- Manter limpos arquetas, sumidoiros e canalizacións de rúas e instalacións.
- Zonas potencialmente inundables coa sinalización e vixilancia adecuada.
- Evitar estacionamentos de vehículos e a acampada en zonas potencialmente inundables (leitos secos, beiras de ríos...).

2.2. Actuacións preventivas

- Informarse se o lugar de traballo ou no que vives é unha zona inundable, así como, o nivel de risco do municipio.
- Revisar a vivenda e manter limpas as baixantes, canalizacións e desaugadoiros.
- Retirar do exterior da vivenda os obxectos que poidan ser arrastrados por a auga.
- Resgardar os obxectos de valor e documentos persoais.
- Dispoñer dunha radio e lanterna de pilas secas e cargadas.
- Poñer os produtos tóxicos fora do alcance da auga para evitar contaminacións.

2.3. Medidas de protección

- Cando se notifique unha pre-emerxencia, procurar estar informado sobre a evolución da situación a través da televisión e das emisoras de radio.
- Retirar os vehículos das zonas que poidan inundarse.
- Afastarse das ribeiras dos ríos e barrancas e non permanecer nas pontes. Poden derrubarse e arrastrarte na caída.
- Localizar os sitios mais elevados para dirixirse cara a eles en caso dunha inundación.
- Non cruzar os ríos nin torrentes nin as zonas xa inundadas. A forza da auga pode arrastrarte.
- Non utilizar estradas afectadas, posto que se pode quedar atrapado.
- Evacuar a vivenda se a situación o require, seguindo as instrucións das autoridades competentes. Levando documentos persoais, algún tipo de alimento, deixando desconectada a electricidade, gas e auga da casa e cerrando todas as portas e accesos.
- Non propagar rumores ou noticias esaxeradas de danos.
- Usar de xeito razoable o teléfono para non colapsar as liñas. Evitar o seu uso salvo causa xustificada.
- Manterse informado da información dos medios de comunicación, para estar informado dos prognósticos do tempo, estado das estradas e, no seu caso medidas de precaución e consellos de actuación.
- Seguir sempre as indicacións das autoridades.



2.3.1. Para os automobilistas

- Usar o vehículo só se é absolutamente imprescindible.
- Antes de iniciar o viaxe informarse da situación.
- Circular preferentemente por estradas principais, autovías e autopistas, moderando a velocidade.
- Non cruzar co vehículo vaos que salvan barrancos ou outros tramos de estrada se están inundados. A forza da auga pode arrastrarte.
- Con problemas de visibilidade a causa da chuvia, deterse na beiravía sinalizando a situación.

2.3.2. Volvendo á normalidade

- Revisar a vivenda para comprobar que non hai danos.
- Comprobar que se dispón dos servizos básicos (auga, electricidade, gas...)
- Na limpeza seguir as normas de sanidade e de hixiene que indiquen as autoridades competentes.
- Ser solidarios nas tarefas de limpeza.



3. RECOMENDACIÓNS ANTE TORMENTAS

3.1. Protección na vivenda

- Cerrar ben portas e ventás para evitar correntes de aire, posto que poden atraer raios.
- Dispoñer de sistemas de iluminación autónoma (lanternas, velas...) ante un posible corte eléctrico.
- Desenchufar os electrodomésticos e antena de televisión en caso de forte tormenta eléctrica.

3.2. Protección nos exteriores

- Buscar un refuxio nas proximidades, preferiblemente en edificios que dispoñan pararraios.
- Evitar permanecer en lugares altos, tales como partes altas de outeiros, cimas...
- Evitar permanecer en campo aberto. Evitar refuxiarse baixo árbores, especialmente se están illados, e afastarse de rochas grandes.
- Afastarse de aramados, enreixados e obxectos metálicos. Non usar a bicicleta nin tender a roupa.
- Se se está conducindo, o coche cerrado é un bo refuxio. Diminuír a velocidade, extremar as precaucións e non deterse en zonas onde poida discorrer gran cantidade de auga.
- Non permanecer na auga se se está realizando algunha actividade acuática (baño, nado...). En caso de pesca débese abandonar a caña de inmediato.



4. RECOMENDACIÓNS ANTE VENTOS RACHEADOS

4.1. Medidas preventivas

- Revisa a vivenda para que non haxa cornixas, balcóns e fachadas en mal estado que poidan producir caídas de cascotes e escombros.
- Asegurar elementos como toldos, persianas e antenas.
- Retirar macetas e calquera obxecto que poida caer á rúa.

4.2. Medidas protectoras

4.2.1. Na rúa

- Non saír se non é necesario.
- Afastarse de edificacións vellas ou en mal estado.
- Evitar as proximidades de muros, vallas publicitarias, cornixas e árbores.
- Buscar refuxio nun portal ou establecemento público.
- Non transitar por parques ou avenidas arboradas.
- Non transitar por debaixo de zonas en obras ou andamios.

4.2.2. No campo.

- Non refuxiarse baixo árbores en solitario.
- Evitar zonas baixas e evitar outeiros, cimas dos montes, árbores altos...
- Afastarse das beiras de ríos, praias, precipicios ou outro lugar a onde poida ser empuxado por o aire.

4.2.3. Na estrada

- Evitar circular na medida do posible.
- Reducir a velocidade a límites de seguridade.
- Vehículos de grandes dimensións con gran superficie de contacto co vento corren risco de envorco ante ventos transversais.
- En caso de necesidade, parar nunha zona segura.



5. RECOMENDACIÓNS ANTE INCENDIOS FORESTAIS

5.1. Medidas preventivas nas zonas forestais

- Non arroxar fósforos, cabichas nin prender lume para cociñar fora dos lugares autorizados e preparados para elo. Se se fai lume en un lugar autorizado, antes de marchar asegurarse que queda ben apagado.
- Non depositar lixos ou calquera outro tipo de residuo.
- Respectar os períodos de prohibicións de queimas de restos agrícolas e forestais.

5.2. Medidas de protección

5.2.1. Como actuar

- Avisar ao teléfono de emerxencias 112 cando se aviste unha columna de fume ou se sospeite que puidera haber un incendio incipiente.
- Prever unha ruta de escape observando a dirección de avance do incendio. Elixir zonas con pouca vexetación como ruta de escape. Afastarse do lugar en sentido contrario á dirección do vento.
- Non cruzar as lapas se non se ve claramente o que hai detrás. En caso de facelo protexer as partes do corpo expostas.
- En montaña escapar ladeira abaixo.
- Situarse na zona queimada en caso de quedar rodeado por o lume.
- Se se circula cun vehículo por unha zona incendiada, cerrar as xanelas e as entradas de aire, e prender os faros. Se o perigo medra hai que dar media volta e retroceder.
- Non levar a cabo accións independentes, realizar o que indiquen as autoridades competentes das labores de extinción.

5.2.2. Se te atopas na túa vivenda

- Cerrar as portas, ventás e persianas.
- Se se teñen mangueriras, deixalas abertas e dirixidas cara o tellado.
- Permanecer na casa, é o lugar mais seguro. Se hai que saír, cubrirse a maior parte da pel para protexerse da calor radiante. Poñerse roupa de algodón e que cubra toda a superficie do corpo.
- Desconectar calquera subministro de combustible (gas, gasóleo...)
- Permanecer atento ás recomendacións das autoridades competentes.

5.2.3. Se te atopas nun vehículo

- Non conducir a través de fume denso, prender os faros e intermitentes.
- En caso de parar, facelo nun lugar desprovisto de vexetación.
- Cerrar as xanelas e puntos de ventilación e botarse ao chan do coche.
- En caso de saír por necesidade, procurar cubrir a maior parte do corpo.



5.2.4. Na urbanización

- Manter de vexetación seca as vías, cunetas e zonas de acceso.
- Sinalizar os puntos de augas dispoñibles.
- Importante dispoñer dunha rede de hidratantes.
- Manter limpo de vexetación o perímetro da urbanización.



6. RECOMENDACIÓNS ANTE O RISCO DE INCENDIOS DOMÉSTICOS

6.1. Medidas preventivas

6.1.1. Instalacións eléctricas

- Desconectar os aparatos eléctricos que non se usen.
- Evitar a conexión de varios aparatos nun mesmo enchufe.
- Evitar cables sen protección e pelados.
- Non realizar arranxos provisionais en lámpadas nin aparatos eléctricos.
- Fusibles adecuados á potencia eléctrica.
- Revisións das instalacións por técnicos especializados.

6.1.2. Electrodomésticos

- Utilizar adecuadamente os electrodomésticos segundo o manual de instrucións.
- Colocar os electrodomésticos favorecendo a ventilación dos mesmos.
- Non deixar a prancha quente sobre a roupa.
- Non cubrir lámpadas con panos e papeis.
- Non enchufar electrodomésticos mollados ata que estean completamente secos.

6.1.3. Instalacións de gas

- Revisións periódicas por técnicos especialistas.
- Aplicar auga con xabón en canalizacións e unións para detectar posibles fugas (aparición de burbullas). En caso de existir fugas, cerrar as chaves de paso.
- Cambiar periodicamente elementos flexibles da instalación de gas.
- Non instalar calentadores cerca da cociña nin nos cuartos de baño.
- Cerrar a chave do gas cando non se utilice.
- Os condutos de ventilación que non estean bloqueados.
- Instalar detectores que avisen das posibles fugas de gas.
- As bombonas de gas débense almacenar en lugares ventilados. Non cambiar as bombonas. Non cambiar as bombonas de gas cando se está fumando ou exista un foco de calor próximo.
- Se hai olor a gas: cortar o subministro, ventilar a habitación, non buscar a fuga con mistos ou chisqueiros e evitar prender a luz ou poñer en marcha os electrodomésticos.
- Observar periodicamente a llama. Debe ser viva, estable, azulada e silenciosa. De non ser así, chamar a un técnico.



6.1.4.Mala combustión

- Inhalación de monóxido de carbono. Síntomas desta inhalación son dor de cabeza, debilidade, náuseas (respiración rápida, trastornos visuais, descoordinación, coma, convulsións, danos cerebrais, morte).
- Cerrar a chave do gas.
- Abrir a ventá e saír ao exterior ata que se realice unha boa ventilación.
- Non bloquear os condutos de ventilación.
- Boa calidade da lapa.
- Revisión das instalacións por técnicos especializados.
- Vixiar o retorno dos gases polo lateral do quentador se a combustión non é axeitada. Se se embaza indica que corre perigo.
- Mantemento adecuado das instalacións de calefacción e auga quente sanitaria.

6.1.5.Cociña

- Non almacenar nin manipular líquidos inflamables na cociña.
- Limpeza adecuada da campá extractora de fumes.
- Colocar as tixolas no lume de forma que os mangos non sobresaian.
- Non deixar a cociña prendida se se sae de casa, aínda que sexa por períodos moi cortos.

6.1.6.Estufas

- Non colocar estufas cerca de elementos que se poidan inflamar.
- Non tender prendas para secar ao calor de estufas e braseiros.

6.1.7.Chemineas

- Colocar pantallas de protección nas chemineas.
- Limpeza adecuada e periódica.
- Non deixar prendidas as chemineas pola noite ou se non hai ninguén na casa.
- Revisar o tiro da cheminea e comprobar que non está saturado.

6.1.8.Outras medidas

- Instalar detectores de fume e de gas na vivenda.
- Non esquecer cigarros prendidos e utilizar cinceiros grandes.
- Non fumar na cama.
- Asegurarse que non queda ningunha brasa dos cinceiros antes de depositar os restos no lixo.
- Utilizar soportes adecuados para velas ou outro tipo de iluminación similar.



6.2. Medidas protectoras

- Avisar ao teléfono de emerxencias 112.
- Buscar vías de escape.
- Cortar a corrente eléctrica e a entrada de gas.
- Na medida do posible, retirar os produtos combustibles ou inflamables próximos ao lume.
- Se o lume é pequeno e se pode controlar, intentar apagalo. Para elo situarse entre o lume e a vía de escape.
- Non utilizar auga cando poida alcanzar instalacións eléctricas e cando o incendio sexa de líquidos inflamables (aceite, gasolina...)
- Se non se pode apagar, buscar un lugar seguro e abandonar a zona. Pechando as portas ao saír.
- Non utilizar ascensores como vía de escape.
- Non deterse hasta situarse afastado do lugar de sinistro.
- En caso de non poder abandonar a vivenda polo lume: encerrarse na habitación, tapar as rexas da porta con trapos mollados e facerse ver por unha ventá.
- Se se incendia a roupa, deitarse no chan e rodar sobre si mesmo. Se se observa a alguén a quen se lle prendeu a roupa, deitalo no chan e cubriilo cunha manta grande ou similar e apertar ata extinguir as lapas.



7. RECOMENDACIÓNS ANTE RISCO SÍSMICO

7.1. Medidas preventivas

- Asegurar ao chan ou paredes as conducións e bombonas de gas, e os obxectos de gran tamaño e peso que poidan caerse ou envorcarse.
- Ter especial coidado coa localización dos produtos tóxicos ou inflamables, a fin de evitar que se produzan derrames.
- Revisar a estrutura da vivenda e, sobre todo, asegurarse que chemineas, beirados, balcóns... teñan unha boa fixación aos elementos estruturais.
- Revisar as instalacións que poidan romperse: electricidade, conducións de auga, gas e saneamentos.

7.2. Medidas de protección

- Manter a calma.
- Permanecer dentro do edificio se se está dentro; se se está fora, permanecer fora.
- Non utilizar ascensores.
- Ir cara lugares abertos, para evitar ser golpeados por obxectos perigosos como cristais, cornixas... dos edificios.
- Dentro dun edificio buscar estruturas fortes: baixo unha mesa, un mostrador, un recuncho... e protexendo a cabeza. Manterse afastado de paredes exteriores, ventás, cristais, mobles pesados ou obxectos que poidan caerse.
- Se te encontras nun corredor, un pilar, unha esquina da sala ou o marco dunha porta sentarse no chan, flexionando e levantando os xeonllos para cubrir o corpo e protexer a cabeza coas mans.
- Se se circula en coche cando ocorra o tremor, deterse lentamente na beirarrúa nun lugar fora de perigo (lonxe de postes do servizo eléctrico, pontes e vías, xunto a edificios danados ou zonas de desprendementos) e permanecer dentro do mesmo ata que acabe o terremoto. Procurar non bloquear a estrada.
- Nunha casa, saír inmediatamente se se está na cociña. É o cuarto mais perigoso por o gran número de obxectos que hai nos armarios e que poden caer. Se se está descalzo, arroxar unha manta ou toalla ao chan e andar arrastrando os pes sobre ela para evitar cortes con cristais rotos. Procurar meterse baixo a cama ata que se pase o tremor.
- En lugares públicos e con aglomeración de xente saír serenamente sen correr, sen empuxar e sen berros. Afastarse de ventás, portas de cristal, andeis e obxectos que poidan caerse.
- Permanecer en lugares seguros e atentos ás informacións das autoridades.

7.2.1. En caso de atrapamento entre escombros

- Manter a calma e tratar de escapar por os ocos existentes entre os escombros.
- Evitar movementos innecesarios para non inhalar polvo.



- Cubrirse o nariz e a boca co que se teña á man.
- Facer ruído con algún obxecto para que os servizos de rescate poidan oílo.
- Gritar só como último recurso. Os gritos poden facer inhalar cantidades perigosas de polvo.

7.2.2.Despois do terremoto

- Manter a calma, evitar calquera situación de pánico.
- Se alguén está ferido, prestarlle primeiros auxilios. Os feridos graves non deben moverse, salvo que se dispoña de coñecementos de como facelo. En caso de que sexa necesario movelo facelo con precaución.
- Comprobar o estado das instalacións, de maneira visual e polo cheiro, nunca poñer en funcionamento algún aparato. Ante dúbida, cerrar as chaves de paso xerais e comunicalo ao técnico ou autoridades.
- Utilizar o teléfono en caso de extrema necesidade co obxectivo de non colapsar as liñas.
- Non utilizar ascensores e ser cautelosos coas escaleiras, poderían estar danadas cos sismos.
- Non reparar de inmediato os danos, excepto se hai vidros rotos ou botellas con sustancias tóxicas ou inflamables.
- Despois dunha sacudida violenta saír ordenada e paulatinamente do edificio que ocupen, sobre todo si este ten danos.
- Afastarse das construcións danadas. Ir cara área abertas.
- Despois dun terremoto forte, produciranse outros chamados réplicas que poden supor desfeitas adicionais, especialmente en construcións danadas. Permanecer afastado de estas.
- Se fora urxente entrar en edificios danados, fágao rapidamente e non permanecer dentro. En construcións con danos graves non entrar ata ser autorizado.
- Evitar consumir auga da rede, posto que pode estar contaminada. Consumir auga embotellada.
- Seguir as instrucións que diten as autoridades.



8. RECOMENDACIÓNS ANTE DERRUBES E DESPRENDEMENTOS

8.1. Medidas preventivas

- Se se valora a posibilidade dun derrube gradual, ou relativamente lento, non deixar para última hora a evacuación.
- Advertir aos veciños sobre o perigo.
- Afastarse de muros, postes de tendido eléctrico e árbores.
- Extremar as medidas de seguridade ao conducir un vehículo: luces cortas prendidas, tomar precaucións ante a posibilidade de afundimentos, derrubes de terra e inmediatamente notificalo ás autoridades.

8.2. Medidas de protección

8.2.1.No interior da vivenda

- Permanecer no interior.
- Protexerse de inmediato baixo algunha mesa, mostrador ou moble robusto e firme.

8.2.2.No exterior

- Afastarse do lugar.
- Dirixirse ás partes altas mais próximas en dirección contraria á ameaza, que se haxa identificado antes como de baixo risco.
- Correr a un refuxio próximo se se aproximan rochas ou outro tipo de derrubes.
- Se non é posible o escape, agacharse e protexerse a cabeza.

8.2.3.Despois da emerxencia

- Afastarse da área do derrube. Pode haber novos derrubes.
- Revisar se hai persoas feridas ou atrapadas.
- Prestar axuda e apoio.



9. RECOMENDACIÓNS ANTE NEVADAS, XEADAS E OLAS DE FRÍO

9.1. Medidas preventivas

- Prepararse para unha eventual situación de emerxencia por “inclemencias invernaís”, proveéndose de roupa e calzado adecuado, alimentos, bebida, medicamentos e consumibles.
- Revisar todos aqueles puntos por onde haxa contacto co exterior: cerres de ventás, portas, etc. Así como tellados e baixantes de auga da vivenda.
- Se non se vai usar a calefacción ou está avariada, procurar que o circuíto de auga non teña moita presión.
- Se fose necesario economizar a calefacción mantendo unha temperatura mais baixa do normal. Dispor de algún equipo para en caso de emerxencia manter algunha habitación con calor.

9.1.1. En actividades de montaña ou similares

- Informarse da predición meteorolóxica da zona á que te dirixes.
- Escoller unha ruta adecuada ao nivel de preparación.
- Informarse da localización dos refuxios ou cabanas onde poder resgardarse.
- Prestar atención ás sinalizacións sobre riscos da montaña.
- Informar a alguén da ruta e do tempo de previsión de chegada.

9.2. Medidas protectoras

9.2.1. No exterior

- Mellor levar varias prendas lixeiras e cálidas superpostas que unha soa prenda de tecido grosso. Evitar prendas axustadas para que o aire entre a pel e a roupa actuando como illante.
- Procurar permanecer seco.
- O exceso de transpiración incrementa a perda de calor. Con calor quitarse algunha prenda.
- Evitar saídas ou desprazamentos con xistras.
- Protexerse o rostro e a cabeza, para evitar a entrada de aire extremadamente frío.

9.2.2. Na vivenda

- Utilizar o teléfono para as chamadas imprescindibles.
- Precaución coas estufas de carbón, eléctricas e de gas, procurando que non estean próximas a elementos inflamables.
- Precaución para evitar o envelenamento producido por o uso de braseiros ou estufas de leña, carbón ou gas en lugares cerrados sen renovación de aire.
- Desconectar os aparatos eléctricos que non sexan necesarios. Ter a man lanternas, velas e pilas.



- Para evitar a rotura de tubaxes por conxelación manter unha billa lixeiramente aberta.
- Coidar o illamento da vivenda, evitando as correntes.

9.2.3. Para automobilistas

- Informarse dos riscos de inclemencias nas zonas por as que vai a desprazarse antes de emprender unha viaxe. Se as condicións son adversas, aprazar o viaxe ou utilizar o transporte público.
- Se se vai emprender unha viaxe encher o depósito de combustible, levar radio, pala, lanterna, roupa de abrigo. Tamén algún alimento rico en calorías, auga, teléfono móbil e medicación habitual. Revisar os freos, pneumáticos e anticongelante.
- Procurar non esgotar o combustible.
- Manterse informado por a radio da situación meteorolóxica e das informacións oficiais sobre o estado da rede viaria.

9.2.4. En actividades de montaña ou similares

- Equiparse de forma adecuada.
- Levar teléfono móbil.
- Evitar roupa excesivamente axustada.
- Consumir alimentos ricos en calorías.
- Evitar mollarse e non ter a pel exposta ao frío.



10.RECOMENDACIÓNS ANTE OLAS DE CALOR

10.1. Medidas preventivas

- Non permanecer nun ambiente con altas temperaturas, especialmente nenos, anciáns e persoas con problemas en vías respiratorias.
- Evitar largas exposicións ao sol, tanto en repouso como en actividade, sobre todo cando as temperaturas sexan moi elevadas. Evitar o sol forte do mediodía.
- En caso de enroxeamento da pel beber abundante líquido e aplicar compresas de auga fría na cabeza.
- Tomar líquidos con sales e non realizar esforzos en casos de permanencias prolongadas nun ambiente con alta temperatura que poidan ocasionar procesos de deshidratación.

10.2. Medidas protectoras

10.2.1. Na rúa

- Non saír á rúa nas horas mais calorosas do día.
- Cubrirse a cabeza e camiñar por a sombra si é necesario saír á rúa.
- Levar roupa lixeira e de tecidos naturais.
- Beber constantemente.
- Evitar o exercicio físico ou actividades que supoñan un esforzo físico.

10.2.2. Na vivenda

- Evitar que entre o sol por as ventás.
- Beber frecuentemente.
- Non realizar labores que requiran un gran esforzo físico.
- Evitar comidas copiosas e de difícil dixestión.



11.RECOMENDACIÓNS ANTE SECA

11.1. Medidas preventivas

- Revisar o estado das tubaxes, para evitar as perdas por avarías.
- Cerrar lixeiramente as chaves de paso da vivenda para diminuír o caudal que sae por as billas.
- Almacenar auga e líquidos substituíbles: augas minerais, refrescos...
- Utilizar a lavadora e o lavalouzas cando estea completa a carga.
- Evitar regar as plantas e xardíns.
- As labores de hixiene e aseo persoal deben coidarse especialmente procurando non ter a billa aberta constantemente; o lavabo pódese utilizar taponando o desaugadoiro, sendo suficiente cunha terceira parte da súa capacidade.
- É preferible ducharse a bañarse. Duchándose abrir a billa só cando se proceda a eliminar o enxaboado.

11.2. Medidas protectoras

- Se a auga que consume non é de subministro controlado, nin envasada, ferva durante quince minutos antes de bebela.
- Coidar os ollos, pois poden verse afectados por unha atmosfera seca.
- Evitar os exercicios que causan gran fatiga e transpiración.



12.RECOMENDACIÓN S ANTE O RISCO POR ACCIDENTES NO TRANSPORTE DE MERCADORÍAS

12.1. Medidas preventivas

- Aumentar a distancia de seguridade e extremar as precaucións en caso de adiantamento.
- Se se observa algunha fuga nun vehículo que transporta mercancías perigosas avisar ao condutor.

12.2. Medidas protectoras

- Manter a calma.
- Avisar ao 112 e dar o maior número de datos do accidente.
- Absterse de intervir ante unha fuga, derrame ou incendio.
- Afastarse da zona do accidente para facilitar a chegada e actuación dos servizos de intervención.
- Respetar os cordóns de seguridade que establezan os servizos do orde e seguir as súas instrucións.
- Evitar situarse na dirección do aire, por si houbera algún elemento tóxico que puidera afectar á saúde.

12.2.1. Na vivenda

- Cerrar as ventás e portas exteriores, baixar as persianas e afastarse da fachada do edificio. Non permanecer asomado ao balcón, ventás nin mirando tras os cristais.
- Cerrar a chave de paso do gas e disparar o automático da luz.
- Usar o teléfono para as chamadas imprescindibles.
- Non beber auga da billa ata que o autoricen as autoridades sanitarias.
- Seguir as instrucións das autoridades competentes.

12.2.2. A levar a cabo por os servizos

- Confinamento, mediante o cal a poboación deberá permanecer nas súas casas cas portas e ventás cerradas e fora da vista do accidente.
- Eliminaranse fontes de ignición e se pararán os sistemas de ventilación.
- Afastamento e evacuación da poboación a zonas seguras.



13.RECOMENDACIÓNS ANTE OS ACCIDENTES DE TRÁFICO

13.1. Medidas preventivas

- Cumprir escrupulosamente o Regulamento de Circulación.
- Adecuar a velocidade ao tipo de vía.
- Que o vehículo estea a punto.

13.2. Medidas de protección

- A secuencia en accidente de estrada é: **PROTEXER** o lugar dos feitos. **ALERTAR** aos servizos de socorro. **SOCORRER** ás vítimas do accidente.
- Antes de examinar a situación das vítimas, é preciso manter a seguridade da circulación no lugar do accidente:
 - Estacionar o vehículo nun lugar seguro.
 - Colocar os dispositivos de sinalización de perigo e prender os dispositivos de emerxencia e luces segundo sexa convinte.
 - Colocarse o chaleco reflectante.
- Non correr riscos innecesarios que en ningún caso mellorarían a situación.
- Pedir axuda a través do teléfono de emerxencia 112, dos postos de emerxencia ou a través de outros condutores.
- Desconectar o motor do vehículo accidentado, a través da chave ou si non fora posible, desconectar os cables que chegan á batería.
- Se non hai risco de incendio ou atropelo, non intentar sacar aos feridos ata que cheguen os equipos de asistencia.
- Só circunstancias excepcionais (incendio de vehículos, imposibilidade de manobra de reanimación) poden obrigar a sacar a un accidentado do vehículo e, en tal suposto, modificar a situación do asento e quitar ou cortar o cinto de seguridade. Colgar ao ferido por detrás, cos brazos por debaixo das axilas e sacalo con moito coidado, avanzando de costas, ata depositalo fora da calzada.
- Prestar os primeiros auxilios ás vítimas segundo os seus coñecementos, procurando mover ao accidentado o menos posible.
- Se no lugar do accidente xa se encontra algún servizo de rescate, non deterse salvo indicación expresa dos axentes.



14.RECOMENDACIÓNS ANTE GRANDES AGLOMERACIONES

14.1. Medidas preventivas

- Seguir as instrucións das autoridades competentes en seguridade.
- Acudir preferentemente en transporte público.
- Ter localizadas as posibles saídas e recorridos de evacuación, por se fora necesario.
- De acudir en grupo, antes de entrar á aglomeración, acordar un punto de reunión por algún dos membros se se perde entre o xentío.
- Permanecer nas localidades ata que finalice o acto.
- Non subirse a varandas, enreixados ou elementos inestables.
- Non se separar das persoas coas que vai acompañado, especialmente no caso de nenos.
- No caso de nenos, identifíqueos co seu nome e anótelle un número de teléfono ao que chamar por se se perde.
- Non introducir materiais ou obxectos, tales como paus, botellas, botes... que poidan poñer en perigo tanto a súa vida como a do resto de espectadores.

14.2. Medidas protectoras

- En caso de evacuación manter a calma e abandonar o recinto con celeridade, pero sen presas. Seguir as instrucións da megafonía ou servizos de seguridade.
- Hidratarse sobre todo se se vai a permanecer moito tempo no lugar.
- En caso de producirse altercados ou actos violentos, separarse do lugar e informar aos corpos ou forzas de seguridade.
- Se se observa algunha persoa que necesita axuda, intentar socorrela e acudir aos servizos de emerxencia que estean na zona.
- Colaborar e facilitar o traballo dos servizos de seguridade e emerxencia.



15.RECOMENDACIÓNS ANTE OS BAÑOS EN RÍOS, EMBALSES OU PISCINAS

15.1. Medidas preventivas

- Evitar o baño en lugares cuxa práctica estea prohibida e en outros como balsas para rego, pantanos, balsas de canteiras, etc.
- Evitar os baños en augas demasiado frías.
- Evitar o consumo de alcohol antes de calquera actividade en/ou cerca da auga.

15.2. Medidas protectoras

- Non nadar en lugares nos que non sexa autosuficiente e se sinta absolutamente seguro dentro da auga.
- Precaución en zonas nas que non se pode ver o fondo.
- Non lanzarse de cabeza se non se coñece ben o lugar e se ten a certeza de que non hai rochas ou escasa profundidade.
- En exposicións ao sol, utilizar cremas de protección solar.
- Informarse de onde está o posto de socorro ou teléfono mais próximo.
- Prestar especial atención aos remuíños, moi frecuentes en ríos e embalses.
- Utilizar sandalias de plástico para o baño.
- Non deixarse levar por a corrente subido en flotadores.
- Evitar acercarse aos puntos de desaugadoiro e drenaxe da piscina, por a succión que poidan producir.



16.RECOMENDACIÓNS ANTE CONTAMINACIÓN MARIÑA

16.1. Medidas preventivas

- Seguir as instrucións das autoridades competentes.
- Evitar achegarse á zona contaminada.
- Respetar as sinalizacións das praias.
- Débese ter en conta a influencia das mareas, particularmente nos sitios de difícil acceso.

16.2. Medidas protectoras

- Non comer nin beber onde estea presente o fluído contaminante.
- No caso de hidrocarburos, se entran en contacto coa pel accidentalmente, eliminar ao máximo de produto cun papel absorbente, disolver o fluído contaminante con produtos tales como vaselina ou aceite de uso culinario, ou produtos específicos para eliminar lacas, resinas, etc., posteriormente limpar a zona con auga xabonosa. Nunca utilizar gasolinas ou disolventes.



17.RECOMENDACIÓNS ANTE CHOIVAS INTENSAS

17.1. Medidas preventivas

- Asegurarse que non hai filtracións nin pingueiras nos tellados revisando o seu estado.
- Manter produtos tóxicos (insecticidas, herbicidas...) en lugares seguros onde non lles afecte a auga.
- Se hai previsión de choivas intensas, consultar as previsións meteorolóxicas da zona ou onde se vaia desprazar.
- Contar con radio, lanterna e pilas.
- Se a auga entra na vivenda, desconectar a enerxía eléctrica.
- A través da radio ou a televisión informarse da posibilidade de choivas intensas, medidas de precaucións, consellos, estado das estradas...
- Contar cunha bomba de achique en lugares susceptibles de almacenar auga (sotos, azoteas descubertas, baixos...).
- Revisar desaugadoiros das plantas baixas e baixadas de augas para asegurar evitar que estean atrancadas.
- En zonas con risco elevado de choivas intensas tomar precaucións especiais antes das que se produzan as choivas.

17.2. Medidas protectoras

17.2.1. Para condutores

- A velocidade moderada, circular con preferencia por roteiros principais e autoestradas.
- Se a visibilidade é reducida, deter o vehículo na beiravía coas correspondentes luces de sinalización.
- Deter o vehículo xunto a edificacións firmes (casas, bares, hostais...) ata que a choiva amaine.
- Non cruzar co vehículo zonas asolagadas.
- Abandonar o vehículo e dirixirse a zonas altas cando: o vehículo quede inmovilizado, obsérvese que a auga chegue ao eixo do seu vehículo ou se abre a porta do vehículo con dificultade.

17.2.2. No exterior

- Para evitar ser sorprendidos por unha riada ou crecida dun río, evitar estacionar ou acampar en leitos secos ou á beira de ríos.
- Dirixirse aos puntos altos da zona para evitar #arrastrar por unha riada.
- Afastarse das partes baixas dun outeiro para non ser alcanzado pola auga que baixa polas ladeiras ou outro tipo de material: pedras, ramas, árbores...



18.RECOMENDACIÓNS EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA

18.1. Medidas preventivas

- Non saír só ao campo ou á montaña.
- A preparación física e experiencia dos participantes débese adecuar á dificultade da actividade.
- Informase previamente as condicións meteorolóxicas, así como, dos riscos existentes na zona.
- Preparar detalladamente o material necesario e a equipaxe: roupa de frío e auga, roupa de calor, roupa de reposto, avituallamento (alimentos altos en calorías, alimentos enerxéticos, froitos secos, auga...), teléfono móbil con batería suficiente para o desenvolvemento da actividade ou outro dispositivo que lle achegue esa batería en caso necesario, material adecuado á actividade, mapas...
- Anular a actividade se as condicións meteorolóxicas ou as previsións non son favorables (tormenta, choivas intensas, fortes ventos...)
- Identificar previamente aqueles refuxios próximos á zona onde se desenvolverá a actividade.
- Comer e beber con frecuencia, descansando de cando en vez en zonas abrigadas. Nunca chegar ao esgotamento.
- Que unha terceira persoa estea decatada onde se vai a desenvolver a actividade.

18.2. Medidas protectoras

18.2.1. Práctica de sendeirismo e de excursionismo:

- Memorizar puntos de referencia por se no regreso xórdennos problemas de orientación.
- Non esgotar nunca as forzas, descansar sempre que sexa necesario durante o desenvolvemento da actividade.
- En condicións adversas permanecer en grupo.
- En caso de lesión, protexer e inmovilizar á persoa, indicando o lugar para facilitar a localización.
- Evitar as horas da tarde e o anoitecer. Preferente realizar as actividades ás primeiras horas do día.

18.2.2. En caso de extravío:

- Mirar tranquilamente e repetidamente a cartografía que se dispoña.
- Se se localiza algunha construción, camiño ou estrada, dirixirse a ela. De non ser así, camiñar sempre augas abaixo en busca dun río para seguir o seu leito ata chegar algunha zona habitada.
- Permanecer sempre en grupo, nunca dividirse.
- Buscar puntos altos que permitan observar os arredores e así favorecer a orientación.



- Dosificar as forzas e o avituallamento que se dispoña. Na medida do posible, beber de forma periódica.
- Lembrar que o sol sae polo leste eponse polo oeste. Un pau ou balea cravada no chan ao mediodía proxecta unha sombra ao norte.

18.2.3. Práctica de escalada:

- Non escalar sen elementos de seguridade (crampóns, piolets, etc.)
- Utilizar sempre o casco.
- Empregar sempre cordas, aínda que as subidas sexan de poucos metros.



19.RECOMENDACIÓNS ANTE O RISCO RADIOLÓXICO

19.1. Medidas preventivas

- Evitar ou limitar a exposición.
- A distancia é un factor atenuante do risco á hora de buscar o refuxio.
- Seguir as instrucións oficiais impartidas polos medios de comunicación ou das autoridades competentes en seguridade.

19.2. Medidas protectoras

- Buscar refuxio. No interior dun edificio en risco saír inmediatamente.
- Respirar a través dun pano (camisa, pano, abrigo...).
- Manter as mans afastadas da boca. Non comer e beber ata lavar a cara e as mans.

19.2.1. En interiores cunha emisión atmosférica:

- Non saír durante a emisión.
- Buscar refuxio, de ser posible nun soto ou cuarto interior. Selar, con toallas ou outro material mollado, de todos os puntos para reducir a infiltración de partículas radioactivas.
- Respirar a través dun pano (camisa, pano, abrigo...).
- Desactivar todo tipo sistema de calefacción ou climatización, pechar portas e xanelas ou outros sistemas de ventilación.

19.2.2. Finalizada a exposición:

- Toda persoa exposta ao risco debe descontaminarse.
- Quitar a roupa exterior posiblemente contaminada e garda
- Non comer, beber, tocar os ollos e a boca coas mans ata que nos aseguremos que as temos limpas.
- Buscar atención médica unha vez pasado o risco e as autoridades competentes autoricen a saída.



20.RECOMENDACIÓNS EN AUTOPROTECCIÓN

20.1. Incendios en edificios

20.1.1. Medidas preventivas:

- Identificar as vías de evacuación e as saídas de emerxencia. É preciso tamén coñecer onde se sitúan os extintores e os mecanismos de acción de alarma.
- Familiarizarse cos sinais de evacuación e emerxencias, así como as alarmas sonoras.
- Coñecer o manexo básico dun extintor.

20.1.2. Medidas protectoras:

- Tentar sufocar os lumes pequenos:
 - En aparellos eléctricos desconectándoos, nunca utilizando auga.
 - En tixolas con aceite, cubríndoa cunha tapadeira, nunca utilizando auga.
- En caso de non poder controlalo, tentamos confinalo e atrasar a súa propagación pechando as xanelas e portas. Avísase aos servizos de emerxencia.
- Se se ha de saír e hai fume respirar a través dun pano húmido, avanzando agachado ou a gatiñas e pegado á parede.
- Non utilizar os ascensores para evitar atrapamento en caso de cortes eléctricos.
- Se se prende lume na roupa, tirarse ao chan e rodar sobre un mesmo.
- Se hai fume fóra da habitación non saír e pechar a porta. Taponar todos os puntos polos cales poida entrar fume.
- Actuar con calma e sen precipitación.

20.2. Accidentes de circulación

20.2.1. Medidas preventivas:

- Sinalizar debidamente o accidente para evitar futuras colisións.
- Informar os servizos de emerxencia sobre as vítimas e o seu estado.

20.2.2. Medidas protectoras:

- Non mover aos accidentados para non producilles lesións de maior gravidade.
- Non quitar o casco aos motoristas.
- Eliminar fontes de ignición.
- Taponar as fugas de combustible. No caso de combustible derramado tratar de cubriilo con terra.



20.3. Eventos públicos

20.3.1. Medidas preventivas:

- Seguir as instrucións dos servizos de seguridade.
- Informarse onde están as vías de evacuación e saídas de emerxencia.
- Non introducir obxectos que poidan afectar á seguridade propia e dos demais.
- Establecer un punto de encontro con familiares ou coñecidos para reunirse en caso de perda.

20.3.2. Medidas protectoras:

- Levar en brazos ou da man aos pequenos.
- Non pararse ao entrar ou saír en zonas de acceso, portas, acceso a localidades...
- Ante calquera emerxencia solicitar a axuda dos servizos de orde.

20.4. Na montaña

20.4.1. Medidas preventivas:

- Estudar o roteiro para seguir.
- Informarse da predición meteorolóxica.
- Non realizar nunca actividades en solitario.
- Verificar material necesario antes de realizar unha actividade.
- Informar sempre a alguén da actividade que se vai realizar, do lugar e a hora prevista.

20.4.2. Medidas protectoras:

- Levar en brazos ou da man aos pequenos.
- Protexerse do sol e utilizar a vestimenta adecuada ao desenvolvemento de cada actividade.
- Nunca abandonar o grupo co que se desenvolve a actividade.