

ANEXO III MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN PERSONAL

INUNDACIONES

Actuaciones Preventivas

- Infórmate del nivel de riesgo de tu municipio y si el lugar en que vives o trabajas está ubicado en una zona inundable.
- Ten preparado un botiquín de primeros auxilios.
- Para evitar las contaminaciones, coloca los productos tóxicos fuera del alcance del agua.
- Resguarda los objetos de valor y los documentos personales.
- Dispón de una linterna y de algún medio para recibir información teniendo en cuenta que se puede ir la corriente eléctrica (radio, teléfono).
- Revisa la vivienda. Limpia las bajantes y canalizaciones.
- Retira del exterior de la vivienda los objetos que puedan ser arrastrados por el agua.

¿Qué hacer cuando se inicia la emergencia?

- Cuando se notifique una preemergencia, procura estar informado de la evolución de la situación. Sintoniza las emisoras de radio y televisión que den noticias de ello.
- Retira los vehículos de las zonas que puedan inundarse.
- Aléjate de las riberas de los ríos y barrancos y no permanezcas en los puentes. Pueden desmoronarse y arrastrarte en la caída.
- Localiza los puntos más altos de la zona donde te encuentras para dirigirte hacia ellos en caso de que se produzca la inundación.
- Usa de manera razonable el teléfono. No colapses las líneas.
- Prepárate para abandonar la vivienda si la situación lo requiere, haciendo caso de los consejos de las autoridades competentes.
- En ese caso desconecta la electricidad, el gas y el agua de la casa y cierra y asegura todas las puertas y accesos.
- Nunca propagues rumores o noticias exageradas de daños.

Recomendaciones para los automovilistas

- Usa el vehículo sólo si es absolutamente imprescindible.
- Infórmate de la situación antes de iniciar el viaje.
- Circula preferentemente por carreteras principales y autopistas, moderando la velocidad.
- No intentes nunca cruzar un puente que ofrezca dudas sobre su resistencia.
- Nunca cruces con tu vehículo vados que salvan barrancos u otros tramos de carretera si están inundados. La fuerza del agua puede arrastrarte.
- Si tienes problemas de visibilidad por la lluvia, detente en el arcén señalizando tu situación.
- No estaciones en cauces secos ni a la orilla de ríos, para evitar ser sorprendido por una súbita crecida de agua o riada.
- Si es necesario abandona el vehículo. Tu vida es mucho más valiosa.

Volviendo a la normalidad

- Efectúa una revisión de la vivienda para comprobar que no hay daños.
- Comprueba que funcionen correctamente los servicios básicos.
- Sigue las normas sanitarias y de higiene que indiquen las autoridades competentes.
- Seamos solidarios en las tareas de limpieza.

TORMENTAS

Los fenómenos tormentosos producen unos riesgos adicionales, como el aparato eléctrico, sobre los que conviene conocer algunos consejos:

- Evita permanecer en lugares altos como cimas y colinas.
- Evita permanecer en campo abierto. Si tienes que hacerlo, no te refugies bajo árboles, especialmente si están aislados y aléjate de rocas grandes.
- No permanezcas en el agua nadando ni en embarcaciones pequeñas, atraen los rayos con facilidad.
- Aléjate de alambradas, verjas y objetos metálicos. No uses la bicicleta, ni tiendas la ropa.
- Busca refugio en el interior de una edificación.
- Si estás conduciendo, el coche cerrado es un buen lugar para permanecer. Disminuye la velocidad, extrema las precauciones y no te detengas en zonas donde pueda discurrir gran cantidad de agua.
- En casa cierra puertas y ventanas para evitar corrientes de aire. Éstas atraen los rayos.
- Desconecta los aparatos eléctricos para evitar que sean dañados por subidas de tensión.
- Si sientes una carga eléctrica (se te eriza el cabello o sientes un hormigueo en la piel), significa que un rayo está próximo. Tírate al suelo con rapidez.

INCENDIOS FORESTALES

Medidas preventivas en las zonas forestales y en una franja alrededor de 500 m

- No arrojar fósforos, colillas ni encender fuego para cocinar fuera de los lugares preparados y autorizados al efecto.
- No depositar basuras o cualquier otro tipo de desecho.
- No lanzar cohetes o cualquier otro artificio que contenga fuego.
- Con carácter general, queda prohibida la quema de restos agrícolas o forestales del 1 de julio al 30 de septiembre, y siempre que se declare el nivel 3 de Preemergencia ante el riesgo de incendios forestales.

Durante el incendio forestal:

Si te encuentras en una casa en el monte y el fuego se acerca a ella impidiendo tu huida:

- Si tienes mangueras, déjalas abiertas y dirigidas hacia el tejado.
- Cierra las puertas, ventanas y persianas. Descuelga las cortinas.

- Permanece en la casa, es el sitio más seguro, si te ves obligado a salir cúbrete la mayor parte de la piel para protegerte del calor radiante. Ponte ropa de algodón y que cubra toda la superficie del cuerpo. Moja la ropa con agua.
- Desconecta cualquier suministro de combustible (gas, gas-oil,...)
- Permanece atento a las recomendaciones de las autoridades, recuerda que puede fallar la luz, dispón de algún medio para mantenerte comunicado y recibir información (radio, teléfono).

Si te encuentras en un coche y te ves rodeado por el fuego:

- No conduzcas a ciegas a través del humo denso, enciende los faros y los intermitentes.
- Si te ves obligado a parar, busca un sitio para detenerte donde el suelo esté limpio de vegetación y detén el motor.
- Cierra las ventanillas y puntos de ventilación y échate al suelo del coche.
- Si tienes que salir, procura que la mayor parte de tu piel esté cubierta.

Si caminas a pie por el monte y hay un incendio en las proximidades:

- Intenta alejarte del incendio, trata de pasar a zona ya quemada por los laterales, apartándote de la zona por donde avanza el fuego, buscando ladera abajo la cola del incendio.
- Si el fuego te rodea, trata de permanecer en terreno sin vegetación o ya quemado.
- No corras ladera arriba a menos que sepas que existe un lugar seguro.
- No intentes cruzar las llamas, salvo que veas claramente lo que hay detrás de ellas.
- Si te ves cercado intenta protegerte de la radiación, echándote al suelo detrás de una gran roca, un tronco o una depresión, cubriéndote con tierra o arena; refúgiate en hoyos o arroyos; evita depósitos elevados de agua que se calentarán por el incendio.

Medidas de autoprotección en urbanizaciones:

En la urbanización:

- Se deben mantener los viales, las zonas de acceso y las cunetas limpias de vegetación seca.
- Las calles, casas y vías de acceso deben estar bien señalizados para facilitar la identificación y la localización en caso de siniestro.
- Señalizar los puntos de agua disponibles.
- Es importante disponer de una red de hidrantes.
- En la medida de lo posible, mantener limpio de vegetación el perímetro de la urbanización.

En las parcelas:

- Quitar las ramas situadas sobre tejados o cerca de la chimenea.
- Tener localizadas las herramientas que puedan ser útiles en caso de incendio.

En caso de incendio:

- Llama al 1-1-2
- Evacúa inmediatamente si así os lo indican las fuerzas y cuerpos de seguridad. Con calma y ordenadamente.

- Si no tienes tiempo de abandonar la casa:
 - Intenta comunicar tu situación a las autoridades.
 - Retira todos los elementos combustibles, incluidos muebles de jardín, de alrededor de la casa.
 - Cierra herméticamente la casa.
 - Desconecta cualquier suministro de combustible (gas, gasoil, etc.)
 - Haz acopio de agua (bañera, fregadero, etc.)
 - Ponte ropa de algodón y que cubra toda la superficie del cuerpo.
 - Prepara la documentación y objetos importantes en el coche por si tienes que huir.
 - Si puedes, quita las cortinas.

RIESGO SÍSMICO

Si vives en una zona con riesgo

- Asegura al suelo o paredes las conducciones y bombonas de gas, y los objetos de gran tamaño y peso (estanterías, armarios, etc.) que puedan caerse o volcarse.
- Ten a mano, en un lugar conocido por toda la familia, una linterna, un botiquín y un sistema que te permita comunicarte (radio, teléfono).
- Ten un especial cuidado con la ubicación de los productos tóxicos o inflamables, a fin de evitar que se produzcan derrames.
- Revisar y reforzar chimeneas, cornisas o balcones, como partes de las edificaciones que primero se pueden desprender.
- Revisar las instalaciones que puedan romperse: electricidad, conducciones de agua, gas y saneamientos.

Durante un terremoto

Un terremoto puede durar desde unos pocos segundos hasta algo más de un minuto. Si es grande primero se notará una perturbación moderada, las ondas P, pero luego el suelo vibrará violentamente y posiblemente se perderá el equilibrio. Es también probable no poder moverse: numerosos objetos caen, las ventanas y puertas se abren y cierran violentamente

Independientemente del lugar, se ha mantener la calma y no dejarse dominar por el miedo. Con toda probabilidad la primera reacción será de sorpresa o confusión, la reacción dependerá de dónde se encuentre cada persona cuando ocurra el terremoto.

Consideramos a continuación las circunstancias más probables:

Dentro de un edificio:

- Continúa dentro hasta que acabe el terremoto.
- Aléjate de todo objeto que pueda caer encima. Aléjate también de ventanas o espejos que cuyo cristal pueda estallar y cortar.
- Evita pasar debajo de puertas con ventanales encima del marco de la puerta.
- Busca una mesa o mueble sólido y métete debajo.

- Si te encuentras en un pasillo, un pilar, una esquina de la sala o el marco de una puerta (siempre que no tengan un ventanal encima) siéntate en el suelo, flexionando y levantando las rodillas para cubrir el cuerpo y proteger la cabeza con las manos. Si tienes un libro, periódico, casco, un cojín o algo con qué cubrir la cabeza, hazlo inmediatamente.
- No utilices los ascensores, la fuerza motriz puede interrumpirse.

En casa: sigue las recomendaciones anteriores, pero además:

- Si estás en la cocina, sal inmediatamente de ella. Es el cuarto más peligroso de la casa por el gran número de objetos que hay en los armarios y que pueden caer.
- Si estás descalzo (en la cama, ducha, etc.), arroja una manta o toalla al suelo y anda arrastrando los pies sobre ella para evitar cortes con cristales rotos. Procura meterte bajo la cama hasta que pase el terremoto.
- Si estás en una silla de ruedas, bloquea las ruedas y cubre el cuerpo doblándote sobre ti mismo y cubriendo cuello y cabeza con las manos, manta u otro objeto que se tenga a mano.

En un edificio público (supermercado, cine, biblioteca, etc.):

- No corras despavorido hacia la salida. Se puede crear una avalancha humana que con toda probabilidad provocará más heridos que el propio terremoto.
- Aléjate de ventanas o puertas de cristal.
- Si estás en el cine o el teatro échate al suelo, de rodillas, cubriendo cabeza y cuello con las manos. Procura además realizarlo en el hueco de tu butaca, de manera que el resto de las personas puedan hacer lo propio en sus respectivos huecos.
- En espacios con estanterías (bibliotecas, archivos, supermercados, etc.) sal de los pasillos donde se encuentran las estanterías y agáchate, de rodillas, cubriendo tu cabeza y cuello, junto a los laterales de las estanterías.
- En la escuela haz que los niños y estudiantes se arrodillen debajo de su pupitre, poniéndose un libro sobre la cabeza.

En un vehículo conduciendo:

- Detén lentamente el vehículo, en el arcén.
- No pares nunca debajo o sobre la plataforma de un puente. Tampoco junto a postes, edificios degradados o zonas de desprendimientos.
- No salgas del vehículo hasta que termine el terremoto.
- Procura no bloquear la carretera.

En la calle:

- Aléjate de edificios, carreteras, postes o árboles. Busca sitios abiertos.
- Si no tienes cerca un sitio abierto, cúbrete en el zaguán de la casa más próxima, preferentemente bajo el marco de la puerta de entrada, sin penetrar en el patio o rellano de la vivienda.

Después de un terremoto

Una vez que ha terminado la vibración, la respuesta de las personas va a variar dependiendo de dónde se encuentren y de los daños ocasionados. Como en los casos anteriores vamos a considerar varias posibilidades.

En casa:

- Si estás en la oscuridad no enciendas la luz o una vela. Utiliza la linterna.
- Cierra la espita del gas, el suministro de luz y el agua.
- Si aprecias un escape de gas no cortes la luz; al hacerlo puede saltar una chispa que prenda el escape. No utilices aparatos eléctricos y abandona rápidamente el edificio.
- No abandones la vivienda si no se observan daños en ella, pero tampoco te asomes a ventanas o balcones, que podrían fallar con el peso.
- No bebas agua sin haber confirmado su potabilidad.
- Si fuera necesario evacuar la vivienda, hacerlo todos los miembros de la familia conjuntamente. Si alguien no responde puede estar conmocionado y requerir ayuda.
- Si se debe evacuar la casa y se vive en un bloque de viviendas, utilizar las escaleras, nunca el ascensor. Esperar a que un técnico revise los daños y determine si es seguro volver a ocuparla.
- Si se vuelve a casa, no entrar en ella si se observan daños.
- Aléjate de cables rotos o caídos. Vigila que los niños no se acerquen a ellos.
- No utilices el teléfono a menos que sea estrictamente necesario. Se pueden colapsar líneas vitales de comunicación de las autoridades.
- Mantente a la escucha y sigue las instrucciones oficiales impartidas a través de los medios de comunicación (TV o radio).
- Si no hay suministro de agua, no utilices el agua de la cisterna del inodoro, pues puede ser muy útil.
- Procura no mover a personas gravemente heridas a menos que sea necesario. Espera a que lleguen equipos de rescate.

Si te quedas atrapado en los escombros:

- Debes procurar escapar por los huecos existentes entre los escombros. Mantén la calma.
- Si es posible, utiliza una linterna para realizar señales sobre la ubicación.
- Evita movimientos innecesarios para no inhalar polvo.
- Cúbrete la nariz y la boca con lo que tengas a mano (el tejido de algodón denso puede actuar como un buen filtro).
- Haz ruido en una tubería o pared para que los rescatadores puedan oírlo. Si es posible, utilizar un silbato o sonido fuerte para realizar señales a los rescatadores.
- Grita sólo como último recurso, ya que puedes inhalar cantidades peligrosas de polvo.

Si estás en **LA ESCUELA**, sigue el plan de emergencia establecido en la misma.

En un **VEHÍCULO**, enciende la radio y procura volver a casa con gran precaución, evitando rutas que crucen numerosos puentes. En ningún caso se debe volver a casa si se vive aguas abajo de una presa o cerca de la playa.

En un **BARCO** si el terremoto ha sido violento, posiblemente se forme un maremoto. Si estás fuera y alejado del puerto, dirígete inmediatamente a mar abierto, allí las olas de maremoto tendrán mucha menor altura debido a la mayor profundidad del mar. Si por el contrario te encuentras en el puerto, baja del barco y aléjate inmediatamente de la costa. En ningún caso se ha de ir a la playa a ver venir el posible maremoto.

DESLIZAMIENTOS Y DESPRENDIMIENTOS

- Si valoras la posibilidad de un deslizamiento gradual, o relativamente lento, no dejes para última hora la evacuación.
- Procura advertir a tus vecinos sobre el peligro.
- Aléjate de muros, árboles y postes del tendido eléctrico.
- Extrema las medidas de seguridad al conducir un vehículo y circula con las luces cortas encendidas, toma precauciones ante la posibilidad de hundimientos, deslizamientos de tierra y derrumbes e inmediatamente notifícalo a las autoridades.

Si te encuentras en el interior de una vivienda

- Permanece en su interior.
- Protégete de inmediato bajo algún escritorio o mueble robusto y fuerte.

Si te encuentras en el exterior

- Aléjate del lugar.
- Corre a las partes altas más cercanas en dirección contraria a la amenaza, que hayas identificado antes como de bajo riesgo.
- Si se aproximan rocas u otro tipo de derrubios, corre a un refugio cercano (bosque o edificio).
- Si no es posible el escape, acurrúcate y protégete la cabeza.

Qué hacer después de una emergencia

- Mantente alejado del área del deslizamiento. Puede haber peligro de nuevos deslizamientos.
- Revisa si hay personas heridas o atrapadas cerca al área del deslizamiento.
- Presta ayuda y apoyo.
- Sintoniza las noticias de radio o televisión sobre la emergencia.

NEVADAS Y OLAS DE FRÍO

Antes de la llegada del invierno en zonas donde se producen nevadas

- Almacena alimentos y combustibles para un período de aislamiento de una semana. Adquiere pilas de repuesto para los aparatos de radio.
- Prepara un botiquín de primeros auxilios y aquellos medicamentos que sean utilizados permanente o esporádicamente por todos o alguno de los miembros de la unidad familiar.
- Dispón de ropa y calzado adecuados para estas contingencias.
- Controla todos aquellos puntos por donde haya contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas, etc.
- Revisa tejados y bajantes de agua.
- Si la calefacción no se va a usar o está averiada, procura que el circuito de agua no tenga mucha presión.

- Si vives en una zona rural propensa a quedar aislada en época de nieve, ten a mano una estufa y cocina de camping, así como productos de limpieza.

Durante la ola de frío, nevadas y hielos

- Mantente informado de la situación meteorológica.

En el exterior:

- Si pasas mucho tiempo en el exterior, es mejor llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas que una sola prenda de tejido grueso. Evita prendas ajustadas para que el aire circule entre la piel y la ropa actuando como aislante.
- Las manoplas proporcionan más calor que los guantes.
- Procura permanecer seco.
- El exceso de sudoración incrementa la pérdida de calor. Si tienes calor quítate alguna prenda.
- El peligro máximo se produce cuando hay ventisca. Evita las salidas o desplazamientos en estos casos.
- Evita la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones. Protégete rostro y cabeza.

En casa:

- Utiliza el teléfono para las llamadas imprescindibles.
- Los niños deben estar alejados de estufas y braseros.
- Ten cuidado con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén próximas a visillos y cortinas.
- Toma precauciones para evitar el envenenamiento producido por el uso de braseros o estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire. Ten a mano un extintor ante la posibilidad de incendio.
- Desconecta todos los aparatos eléctricos que no sean necesarios. Ten a mano velas, linternas y pilas.
- Mantén un grifo ligeramente abierto en casa si es necesario, a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.
- Cuida el aislamiento de la casa, evita las corrientes.
- Las personas más sensibles son los recién nacidos y lactantes, las personas mayores y personas con ciertas enfermedades crónicas o en tratamiento. Estas personas deben evitar exponerse al exterior.

Recomendaciones para los automovilistas

- Viaja únicamente si es imprescindible y procura no hacerlo solo ni de noche. Utiliza, a ser posible, transporte público.
- Si vas a emprender un viaje llena el depósito de gasolina, lleva radio, pala, cuerda, cadenas, una linterna y ropa de abrigo. También algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos...), agua, teléfono móvil y tu medicación habitual. Revisa frenos, neumáticos y anticongelante.
- Procura no agotar el combustible.
- Mantente informado por radio de la situación meteorológica y de las informaciones oficiales sobre el estado de la red viaria.

Medidas preventivas en actividades de montaña o similares

Antes de salir

- Infórmate de la predicción meteorológica de la zona a la que te diriges.
- Escoge una ruta adecuada a tu nivel de preparación.
- Infórmate de la localización de los refugios o cabañas donde resguardarte en caso de descenso brusco de las temperaturas.
- Presta atención a las indicaciones de los carteles o señales sobre riesgos de la montaña.
- Informa a alguien de tu ruta y las previsiones de llegada.

En la montaña

- Equípate de forma adecuada. Lleva contigo el teléfono móvil. Evita ropa excesivamente ajustada.
- Consume alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas (galletas, chocolate, frutos secos)
- Evita mojar te y no tengas la piel expuesta al frío.

OLAS DE CALOR

- Ten especial cuidado con niños y ancianos. Los menores de 5 años y los mayores de 65 son los más vulnerables, así como las personas muy obesas, enfermas o que tomen determinados medicamentos. También las personas con una actividad que requiere esfuerzo físico deben tener mucha precaución.
- Procura exponerte al sol el menor tiempo posible. Utiliza protección para rayos solares.
- Es conveniente vestir con ropa ligera, de colores claros y cubriendo la mayor parte del cuerpo, sobre todo la cabeza.
- Las comidas deben ser ligeras, con alimentos ricos en agua y sales minerales, como fruta y verduras. Bebe mucha agua.
- Evita el ejercicio físico prolongado, sobre todo en las horas centrales del día.
- Vigila a niños y ancianos, comprueba su estado y su ingesta de líquidos.
- Nunca dejes a alguien en el interior de un vehículo cerrado.

SEQUÍA

- Revisa el estado de las tuberías para evitar pérdidas por averías y cierra ligeramente las llaves de paso para disminuir el caudal.
- Almacena agua.
- Ahorra el consumo en la limpieza de la casa. Utiliza la lavadora y el lavavajillas con la carga completa.
- No riegues plantas y jardines.
- No dejes el grifo abierto en el lavabo ni en la ducha. No te bañes, es preferible la ducha.
- Si el agua que se consume no es de suministro controlado, hiérvela durante 15 minutos antes de beberla. El agua del lavabo, de la vajilla y otros utensilios de cocina debe ser segura.
- No te bañes en lugares donde el agua puede estar contaminada.
- Debe intensificarse la cloración del agua de piscinas y lugares proclives a sufrir contaminación.
- Evita los ejercicios físicos que causen gran fatiga y sudoración.
- Cuida tus ojos, pueden verse afectados por la atmósfera seca.

FUERTES VIENTOS

En estas situaciones meteorológicas, debido a la dificultad de combatir estos fenómenos, el seguimiento de los consejos y la actitud de la población, a través de la adopción de medidas preventivas y de autoprotección, resulta esencial en la reducción del número potencial de sucesos.

Prevención en el hogar

- Revisa tu vivienda para que no haya cornisas, balcones y fachadas en mal estado que puedan producir caídas de cascotes y escombros.
- Cierra puertas y ventanas para evitar corrientes de aire que puedan llevar a la rotura y caída de cristales.
- Asegura elementos como los toldos, persianas y antenas.
- Retira las macetas y cualquier objeto que pueda caer a la calle.

Qué hacer en la calle o en el campo

- No salgas si no es necesario.
- Aléjate de casas viejas o en mal estado.
- Evita los muros, las vallas publicitarias, cornisas y árboles.
- Los árboles ofrecen el peligro de caída y rotura de grandes ramas. No transites por parques o avenidas arboladas.
- No pases por debajo de andamios o edificios en construcción.
- Los postes de luz y torres de alta tensión son muy peligrosos. Aléjate y en caso de caída avisa al teléfono de emergencias 1-1-2.

Precaución en la carretera

- Si es posible evita circular. Usa preferentemente el transporte público y en caso de tener que salir, infórmate de la predicción meteorológica.
- Reduce la velocidad a límites de seguridad. Un golpe de viento puede desviarte de la trayectoria.
- Las motos y los vehículos de grandes dimensiones que ofrecen una gran superficie de contacto con el viento (camiones, furgonetas o vehículos con remolque) corren el peligro de volcar ante vientos transversales.
- En caso de necesidad, párate en una zona segura y espera a que amaine el viento.

TORNADOS

Qué hacer durante un tornado

Si te encuentras en casa:

- Dirígete enseguida a un cuarto interior sin ventanas, sótano o al nivel más bajo del edificio.
- Si no hay sótano ve a un pasillo interior o cuarto pequeño interior sin ventanas, como un baño.

- Aléjate de las ventanas.
- Métete debajo de un mueble resistente, como un banco de trabajo, mesa o escritorio pesado y sujétate a éste.
- Usa los brazos para proteger la cabeza y el cuello.
- Si te encuentras en una casa móvil, *roulotte* o tienda de campaña, sal y busca refugio en algún otro lugar.

Si te encuentras en el trabajo o en la escuela:

- Evita los lugares con techos amplios, como auditorios, cafeterías, pasillos largos o centros comerciales.
- Métete debajo de un mueble resistente, como un banco de trabajo, mesa o escritorio pesado y sujétate a éste.
- Usa los brazos para proteger la cabeza y el cuello.

Si te encuentras a la intemperie:

- Si es posible, entra en un edificio.
- Si no hay un refugio cerca o no tienes tiempo de refugiarte en interiores, acuéstate en una zanja o área que esté en un nivel bajo o acuclíllate cerca de un edificio. Ten cuidado con la posibilidad de que se produzca una inundación.

Si te encuentras en un automóvil:

- Nunca trates de ganarle a un tornado conduciendo en un automóvil o camioneta.
- Baja del automóvil inmediatamente y busca refugio en un edificio cercano.
- Si no tienes tiempo de refugiarte en interiores, baja del automóvil y acuéstate en una zanja o área que esté en un nivel bajo, lejos del vehículo. Ten cuidado con la posibilidad de que se produzca una inundación.

Después de un tornado

- Solicita ayuda.
- Si percibes olor a gas, no prendas ningún aparato o interruptor. Esto incluye usar teléfonos, linternas o un teléfono móvil.
- Enciende la radio o la televisión para oír la información de emergencia más reciente.
- Aléjate de los edificios dañados. Regresa a casa sólo cuando las autoridades digan que no hay peligro.
- Usa el teléfono sólo para hacer llamadas de emergencia.
- Limpia los derrames de medicamentos, productos peligrosos, gasolina u otros líquidos inflamables de inmediato. Sal del edificio si huele a gas o a emanaciones químicas.
- Recuerda ayudar a tus vecinos que puedan requerir asistencia especial: niños pequeños, ancianos y personas con discapacidades. Ayuda a las personas lesionadas.

RIESGO DE ACCIDENTES GRAVES

Confinamiento a causa de un incendio

Si estás en casa:

- Enciérrate en casa si es posible en las habitaciones más interiores.
- Cierra las puertas y ventanas.
- Apaga y tapa sistemas de climatización y de ventilación, así como otros orificios en comunicación con el exterior.
- Aléjate de las ventanas y de las vidrieras y confínate en la parte opuesta de donde se ha producido el incendio.
- Procúrate una linterna y una radio.
- Escucha la radio para informarte de la evolución del accidente y de las acciones a realizar. Para ello, sintoniza una emisora local.
- Permanece atento a los avisos por megafonía.
- Sigue las instrucciones de las autoridades.
- No vayas a buscar a los niños al colegio. El profesor se ocupará de ellos.
- No fumes.
- No telefonees, deja las líneas libres para los equipos de emergencia.
- Debes estar preparado para una evacuación, prepara tu documentación y medicamentos de uso diario.

Si estás fuera:

- Si estás en la calle refúgiate en el primer edificio que veas.
- El vehículo no es un lugar seguro, confínate en el primer edificio que veas.

Confinamiento a causa de una explosión

Si estás en casa:

- Enciérrate en casa si es posible en las habitaciones más interiores.
- Cierra las puertas y ventanas.
- Cierra la llave del gas y dispara el automático de la luz.
- Protege los vidrios de las ventanas haciendo una cruz con cinta aislante.
- Baja las persianas.
- Utiliza las mesas, sillas y muebles como barrera.
- Aléjate de las ventanas y de las vidrieras y confínate en la parte opuesta de donde se espera la explosión.
- Procúrate una linterna y una radio.
- Escucha la radio para informarte de la evolución del accidente y de las acciones a realizar. Para ello, sintoniza una emisora local.
- permanece atento a los avisos por megafonía.
- Sigue las instrucciones de las autoridades.
- No vaya a buscar a los niños al colegio. El profesor se ocupará de ellos.
- No fumes.
- No telefonees, deja las líneas libres para los equipos de emergencia.

- Debes estar preparado para una evacuación, prepara tu documentación y medicamentos de uso diario.

Si estás fuera:

- Protégete detrás de taludes naturales.
- No crees ningún punto de ignición.

Confinamiento a causa de una nube tóxica

Si estás en casa:

- Enciérrate en casa si es posible en las habitaciones más interiores.
- Cierra las puertas y ventanas.
- Apaga y tapa sistemas de climatización y de ventilación, así como otros orificios en comunicación con el exterior.
- Respira través de trapos mojados.
- No salga al exterior hasta que las autoridades no lo comuniquen.
- No bebas agua no embotellada hasta que las autoridades lo comuniquen.
- Ventila la casa, cuando la autoridad haya comunicado que se puede salir.
- Procúrate una linterna y una radio, alimentos envasados y agua embotellada.
- Escucha la radio para informarte de la evolución del accidente y de las acciones a realizar. Para ello, sintoniza una emisora local.
- Permanece atento a los avisos por megafonía.
- Sigue las instrucciones de las autoridades.
- No vayas a buscar a los niños al colegio. El profesor se ocupará de ellos.
- No fumes.
- No telefonees, deja las líneas libres para los equipos de emergencia.
- Debes estar preparado para una evacuación, prepara tu documentación y medicamentos de uso diario.

Si estás fuera:

- Huye de la nube en dirección transversal al viento, ni a favor ni en contra.

Alejamiento/Evacuación de la población hacia zonas seguras

- Sigue las instrucciones que las autoridades facilitarán por radio o por megafonía local.
- Cierra la llave del gas y dispare el automático de la luz. Abandona tu casa o empresa y dirígete lo más rápidamente posible hacia los puntos de encuentro.
- Si desconoces dónde se encuentra el punto de encuentro, pregunta al policía más próximo.
- No vayas a buscar a los niños al colegio. El profesor se ocupará de ellos.
- No fumes. Abstente de crear ningún punto de posible ignición.
- No telefonees, deja las líneas libres para los equipos de emergencia.
- Ten preparada tu documentación y medicamentos de uso diario. No utilices los ascensores.
- Bajo ninguna circunstancia te detengas a contemplar ningún tipo de derrame de producto, incendio u otro tipo de accidente.

ACCIDENTES DE MERCANCÍAS PELIGROSAS

Si eres la persona que detecta el accidente:

- Si el conductor del vehículo no ha resultado accidentado, sigue las instrucciones o consejos que él te dé.
- Si el conductor del vehículo ha resultado accidentado avisa rápidamente al teléfono de emergencias 1-1-2 y procura dar el mayor número de datos del accidente, especialmente:
 1. Lugar del accidente.
 2. Tipo de accidente (fuga, derrame, incendio o explosión).
 3. Datos del panel naranja del vehículo.
 4. Estado del conductor y número de heridos, si los hubiera.
 5. Teléfono o modo de contacto posterior.
 6. En todo momento mantén la calma.

Si llegas al lugar del accidente:

- No te acerques por ningún motivo al vehículo accidentado y aléjate inmediatamente del accidente.
- Si viajas en coche, aléjalo también.
- Respetar los cordones de seguridad que establezcan los servicios de orden y sigue sus instrucciones.
- Evita situarte en la dirección del aire, por si hubiera algún elemento tóxico que pudiera afectar a tu salud.

Si estás en casa:

- Cierra todas las ventanas, miradores y puertas exteriores, baja las persianas y aléjate de la fachada del edificio. No permanezcas en ningún caso asomado a balcones, ventanas ni mirando tras los cristales.
- Cierra la llave de paso del gas y dispara el automático de la luz.
- Usa el teléfono para las llamadas imprescindibles.
- No bebas agua del grifo hasta que las autoridades sanitarias confirmen que no ha habido contaminación.
- Ten un aparato de radio a pilas para poder sintonizar las emisoras y seguir las instrucciones transmitidas por las autoridades competentes.
- Sigue atento a los posibles avisos que por megafonía puedan dar las fuerzas del orden y permanece preparado para una posible evacuación (ten lista tu documentación y medicamentos de uso diario).

MATERIAL PIROTÉCNICO

- Adquiere los productos pirotécnicos en establecimientos debidamente autorizados.
- Utiliza los productos pirotécnicos dejando suficiente espacio con las personas. Nunca lances productos pirotécnicos contra personas.
- No guardes petardos en los bolsillos.
- Nunca enciendas un petardo dentro de casa o en patios interiores.
- No sujetes los petardos encendidos con las manos, ni los pongas cerca de la cara o el cuerpo.
- Vigila que no haya cerca material inflamable.

- No introduzcas petardos en recipientes para hacerlos estallar, los fragmentos del recipiente pueden dañar a alguien debido a la explosión.
- No emplees ningún material pirotécnico a menos de 500 metros de zonas forestales.

En espectáculos pirotécnicos:

- Respeta la distancia de seguridad. Sitúate detrás de las vallas que la delimitan.
- Para evitar lesiones de oído, permanece con la boca abierta durante las *masclètàs*.
- Protégete de la caída de objetos y restos del espectáculo.
- No accedas al recinto de seguridad, aunque haya terminado el espectáculo.
- Evita estacionar tu vehículo en el lugar de los actos y calles próximas, podría resultar un obstáculo en caso de evacuación.
- Sigue las indicaciones del personal de seguridad.

RIESGO RADIOLÓGICO

En presencia de riesgo radiológico:

Como sucede con cualquier radiación, lo importante es evitar o limitar la exposición. Busca refugio. Mientras, procura respirar a través de un paño (camisa, abrigo...) para limitar la exposición.

Si el riesgo se produce en el interior de un edificio sal inmediatamente y busca refugio seguro.

Al aire libre:

Si se ha producido una emisión atmosférica (humo proveniente de un incendio o bomba): busca inmediatamente refugio en el edificio intacto más cercano.

Si la exposición se concentra en un punto: buscar inmediatamente refugio considerando que la distancia es un factor atenuante del riesgo.

En interiores:

Si se ha producido una emisión atmosférica (humo proveniente de un incendio o bomba):

- Permanece dentro del edificio durante la emisión (humo).
- Desactiva la ventilación y calefacción, cierra las ventanas, ventilaciones, amortiguadores de chimenea, ventiladores de escape y aperturas de la secadora de ropa. Lleva contigo sistemas que permitan comunicarte y recibir información (radio, teléfono ...).
- Busca refugio inmediatamente, preferiblemente en un sótano o en un cuarto interior. Sella ventanas y puertas exteriores que no encajan perfectamente con cinta americana o toallas mojadas para reducir la infiltración de partículas radiactivas.
- A modo de precaución, mantener las manos lejos de la boca y no comer o beber hasta lavar las manos y la cara. No fumar.
- Mantente a la escucha y seguir las instrucciones oficiales impartidas a través de los medios de comunicación (TV o radio).

Si la exposición se concentra en un punto, buscar inmediatamente refugio considerando que la distancia es un factor atenuante del riesgo.

Finalizada la exposición al riesgo:

Si consideras que pudieras haber quedado contaminado (posible presencia de humo, líquido o polvo radiactivo) Después de encontrar refugios seguros, quienes han estado expuestos a material radiactivo deben descontaminarse. No comer, beber, fumar o colocar las manos cerca de la boca hasta que las manos y la cara estén lavadas y se haya cambiado la ropa exterior posiblemente contaminada.

Para ello, quítate la ropa e introdúcela en una bolsa plástica que debe quedar sellada. Dúchate muy bien con agua y jabón procurando que el agua contaminada quede en una cubeta para no contaminar el medioambiente. Busca atención médica después de que las autoridades indiquen que es seguro salir del refugio. Mantenerse a la escucha y seguir las instrucciones oficiales impartidas a través de los medios de comunicación (TV o radio).

EXPLOSIONES Y DERRUMBAMIENTOS

Si hay una explosión o derrumbamiento:

- Protégete con algún elemento (mesa,...) de las cosas que pueden caer a tu alrededor. Cuando dejen de caer, abandona rápidamente el lugar, tomando precaución con el suelo y escaleras que estarán debilitados. Cuando salgas del edificio, vigila la caída de los escombros.
- Abandona el edificio tan pronto como sea posible. No te detengas para recuperar tus bienes personales o llamadas telefónicas.
- No utilices los ascensores.

Una vez estés fuera:

- Evita quedarte delante de ventanas, puertas de vidrio y otras áreas potencialmente peligrosas.
- Aléjate de los accesos para permitir la llegada de los servicios de emergencias y la evacuación de personas que aún estén en el edificio.

Si quedas atrapado en los escombros:

- Si es posible, utiliza una linterna para realizar señales sobre tu ubicación.
- Evita movimientos innecesarios para no inhalar polvo.
- Cúbrete la nariz y la boca con que tengas a mano (el tejido de algodón denso puede actuar como un buen filtro)
- Haz ruido en una tubería o pared para que los rescatadores puedan oír dónde estás.
- Si es posible, utiliza un silbato o sonido fuerte para realizar señales a los rescatadores.
- Grita sólo como último recurso. Los gritos te pueden hacer inhalar cantidades peligrosas de polvo.

AUTOPROTECCIÓN

En las emergencias, una parte muy importante de la población depende, al menos inicialmente, de sus propias posibilidades. Es necesario que la población adquiera conciencia sobre los riesgos que puede sufrir y se familiarice con las medidas de protección que, en su caso, debe utilizar.

La autoprotección constituye una serie de métodos y técnicas para protegerse uno mismo. En protección civil también la autoprotección engloba a los procedimientos de organización y medios con los que han de contar los centros o dependencias de pública concurrencia, para proteger al personal que se encuentre en su interior.

A continuación, se desarrollan algunos de los consejos de autoprotección que se deben conocer frente a una serie de peligros o accidentes.

INCENDIOS EN EDIFICIOS

Medidas preventivas en los locales de trabajo:

- Infórmate de dónde se localizan las salidas de urgencia y las vías previstas para la evacuación.
- Conoce dónde se ubican los pulsadores de alarma y los medios de extinción de incendios.
- Familiarízate con la señal de alarma.
- Aprende a usar un extintor.

Medidas a adoptar ante un incendio:

- Si el fuego es pequeño intenta apagarlo, siguiendo las siguientes pautas:
 - Si se prende el aceite de la sartén, cúbrelo con una tapadera, nunca hay que echar agua que podría propagar el incendio.
 - Si el fuego se produce en un aparato eléctrico desconéctalo. Nunca hay que emplear agua para apagarlo, hay riesgo de electrocutarse.
 - Si intentas apagar el fuego ten prevista la ruta de escape.
- Si no puedes controlar el fuego:
 - Cierra la puerta donde se encuentra el fuego para confinarlo y retrasar su propagación.
 - Avisa al 1·1·2 y da la voz de alarma.
- Si hay humo fuera de la habitación no salgas y cierra la puerta.
- Tapona las rendijas con toallas o sábanas húmedas. Cierra las llaves de gas.
- Si has de salir y hay humo respira a través de un pañuelo húmedo.
- Avanza agachado o a gatas y pegado a la pared.
- Si el fuego se produce en la vivienda inmediatamente inferior a la tuya, cierra ventanas y baja las persianas para evitar la entrada de humo y fuego.
- No utilices ascensores, puede haber un corte de fluido eléctrico durante el incendio.
- Si el camino está invadido por el humo vuelve por donde has venido.
- Si el fuego prende tus ropas, no corras. Tírate al suelo y rueda sobre ti mismo.
- Si el fuego prende a otra persona, cúbrelo totalmente con una manta.
- Actúa con orden y serenidad.

ESPECTÁCULOS PÚBLICOS

- No introduzcas en el recinto objetos que puedan afectar a la seguridad del resto de espectadores.
- Sigue las instrucciones de los servicios de orden.
- Infórmate dónde se encuentran las salidas de emergencia.
- Al entrar o salir, no te pares en puertas, pasillos de acceso a localidades o vomitorios.
- Llevar en brazos o de la mano a los pequeños.
- Antes de entrar en el recinto, establecer un punto de encuentro con sus acompañantes para poderse reunir en caso de pérdida.
- Mantenerse tranquilo y sereno ante cualquier emergencia.
- Solicitar la ayuda de los servicios de orden ante cualquier emergencia personal o colectiva.

ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN

- Señaliza debidamente el accidente para evitar que se produzcan más colisiones.
- Informa al teléfono 1-1-2 del número de accidentados y su estado. Cuanto mejor sea la información que proporciones al servicio de urgencia, mejor será la atención que recibirán los heridos.
- Nunca muevas a los accidentados, podrías producirles lesiones más graves. No quites el casco a los motoristas.
- Elimina toda posible fuente de ignición.
- En caso de combustible derramado, intenta cubrirlo con tierra, o en su caso taponar la fuga.

BAÑOS EN PLAYAS, RÍOS, PANTANOS Y PISCINAS

- Ten precaución con el sol. Tómalo moderadamente y aplícate protección solar adecuada a tu tipo de piel.
- No entres súbitamente en el agua, mójate la nuca y las muñecas.
- Procura bañarte en zonas vigiladas.
- No te alejes de la orilla si no sabes nadar.
- Cuidado con las corrientes que pueden arrastrarte y alejarte de la orilla, especialmente si usas colchonetas u objetos inflables.
- Sal del agua si sientes algún síntoma extraño (mareo, calambres...)
- No te tires de cabeza en lugares de fondo desconocido, podrías golpearte con la cabeza en el fondo.
- Vigila en todo momento a los niños para evitar accidentes.
- Si alguien tiene problemas en el agua lo mejor es lanzarle algo que flote y pedir ayuda, porque esa persona puede arrastrarte a ti.
- Si utilizas motos acuáticas, tablas de windsurf, embarcaciones, etc., sé respetuoso con las zonas de baño.
- No te bañes: si hay tormenta, sobre todo con aparato eléctrico; si has comido o bebido en exceso; si estás fatigado o no te encuentras bien.

Baños en playas:

- Respetar las banderas y otras señales:
 -  verde: normalidad
 -  amarilla: precaución, el agua no debe sobrepasar la cintura
 -  roja: no bañarse
- Haz caso de las recomendaciones de los socorristas.
- Procura no adentrarte en el mar nadando en solitario.
- Cuidado con las corrientes que pueden arrastrarte, especialmente con colchonetas u objetos flotantes, alejándote de la costa.
- Si te sientes arrastrado por una corriente, no intentes nadar en contra, hazlo paralelamente a la playa y una vez fuera de la corriente nada hacia la orilla. Haz señales de auxilio si no puedes salir de la corriente.
- Presta atención a las embarcaciones, motos acuáticas y tablas de windsurf, podrían lesionarte.

Baños en ríos y pantanos:

- Evita bañarte en zonas de riesgo: ríos de gran caudal, pozas naturales o bajo cascadas de agua. Puede haber corrientes y remolinos que te arrastren.
- Puede haber carteles que indiquen la existencia de algún peligro. Fíjate en ellos.
- Evita tragar agua, corre riesgo de sufrir una infección.
- Utiliza calzado especial para el agua para evitar heridas y cortes en los pies.

Baños en piscinas y atracciones acuáticas:

- Cuidado con los bordes de las piscinas y zonas mojadas: puedes resbalar y lesionarte.
- Evita tragar agua de la piscina, los productos químicos que se emplean pueden producirte afecciones gástricas.
- Respetar las normas de seguridad.
- Cuida las medidas de higiene, recuerda que utilizas una instalación compartida. Dúchate antes y después de entrar en el agua.

AUTOPROTECCIÓN EN LA MONTAÑA

- Estudia la ruta a seguir.
- Infórmate de la meteorología prevista.
- No vayas nunca solo.
- Utiliza las prendas y material adecuado para cada tipo de actividad, especial cuidado con el calzado. Protégete del sol.
- Verifica el material e instalaciones antes de proceder a realizar una actividad (escalada, espeleología, descenso de barrancos...).
- Lleva en la mochila ropa cálida de recambio y provisiones.

- Cuando realices senderismo o excursiones, procura no abandonar el grupo de personas que te acompañan.
- Durante el itinerario, intenta tomar puntos de referencia; pueden resultar útiles en caso de perderte. Sigue los caminos marcados y evita los atajos dudosos.
- En actividades de gran desgaste, lleva suficiente agua y alimentos energéticos.
- Informa siempre a alguien de la actividad que vas a realizar, así como el lugar y la hora prevista de regreso.

En caso de accidente:

- Mantén la calma. Hay que evitar el pánico.
- Verifica el estado del accidentado: si está consciente, respira, tiene hemorragias o posibles fracturas.
- Trata de mover lo menos posible al accidentado, sobre todo si su estado se considera grave o si pudiesen existir posibles lesiones de columna.
- No abandones al accidentado y, en caso de ser necesario para solicitar ayuda, y si la gravedad permite moverlo, intenta ubicarlo en un lugar seco y cómodo.
- Informa del lugar exacto del accidente, así como el modo de acceso.

EN CASO DE EMERGENCIA LLAMAR AL 1-1-2

La información que se debe proporcionar al 1-1-2 variará según el tipo de incidencia. Aquí te ofrecemos una pequeña guía de datos que debes facilitar:

- Tipo de accidente y lugar exacto (en el mar, coordenadas geográficas y referencias terrestres). Procura proporcionar el máximo de datos de que dispongas.
- Personas involucradas en el accidente y su estado (consciente, fracturas, hemorragias...). Datos personales del/las personas accidentadas.
- Forma de acceso al lugar del accidente.
- Condiciones meteorológicas.
- Facilita tu número de teléfono y espera a los servicios de urgencias para guiarles al lugar.

Procura mantener la calma y proporciona los datos lo más clara y objetivamente posible.