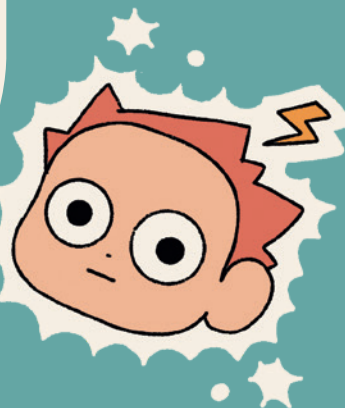




112

PEQUEÑOS CONSEJOS
DE AUTOPROTECCIÓN





112

**PEQUEÑOS CONSEJOS
DE AUTOPROTECCIÓN**

112

EL TELÉFONO PARA TODAS LAS EMERGENCIAS

112 es el teléfono único de emergencias europeo. Es al que llamar cuando surge una emergencia y alguien necesita ayuda: accidentes, incendios, asistencia sanitaria urgente, agresiones, robos, rescates, catástrofes...



Cuando llames al 112, mantén la calma y explica lo que ha pasado. La persona que atiende la llamada te preguntará la información necesaria para enviar ayuda: sigue sus instrucciones y contesta con tranquilidad.



Las personas que atienden este teléfono te proporcionarán acceso directo a los servicios de bomberos, policía, sanitarios y protección civil.



El 112 funciona todos los días, las 24 horas. Es gratuito y puedes llamar desde cualquier teléfono, aunque esté bloqueado.



No llames al 112 si no tienes una emergencia real ni para pedir información. Tampoco para hacer bromas. Todas estas llamadas pueden entorpecer la labor de quienes atienden urgencias reales.



Las llamadas maliciosas o con ánimo de engañar están penalizadas por la ley
**¡EL TELÉFONO ÚNICO DE EMERGENCIAS
NO ES PARA JUGAR!**

INCENDIO

No juegues ni manipules cerillas, mecheros, velas encendidas, líquidos inflamables, alcohol, gasolina, botes de spray...

Aléjate del fuego y avisa inmediatamente a tus padres, profesores o adultos, ellos saben lo que hay que hacer y te pondrán a salvo



- No te detengas a coger juguetes o pertenencias.
- Si hay mucho humo, agáchate y anda a gatas.
- No bajes por el ascensor, usa las escaleras.
- Quédate fuera de tu casa o escuela hasta que apaguen el incendio.
- Si no puedes salir, hazte ver y haz señales desde una ventana.
- No abras puertas si están calientes o sale humo de las rendijas.



VIENTO FUERTE

Si ves que hay objetos que se pueden desprender de sus sujeciones o caer desde lugares elevados, no te acerques a ellos y avisa a tus padres o maestros

Recuerda a tus padres que aseguren todos los objetos que se encuentren en tu ventana, terraza o jardín para que no salgan volando

- No camines debajo de andamios, de vallas, obras...
- No te coloques detrás de muros, tapias o árboles.
- Cierra bien puertas y ventanas.



TORMENTA

Recuerda a tus padres que desconecten los aparatos eléctricos, incluso el interruptor de la luz

Si estás en campo abierto o al aire libre, **NUNCA** te coloques debajo de un árbol ni cerca de objetos metálicos (vías, maquinaria, paraguas, cañas de pescar, verjas...)

- Evita permanecer en lo alto de colinas.
- Refúgiate en casa o en un espacio cerrado.
- Cierra bien puertas y ventanas.
- No toques aparatos eléctricos mojados que estén enchufados.



INUNDACIONES

Si vives en una zona con riesgo de inundación, pregunta a tus padres cuáles son los puntos más altos a los que acudir en caso de emergencia

No cruces nunca un cauce de agua en riada, aunque te parezca pequeño, ni bajas a sótanos, garajes, subterráneos o cuevas

- Ensaya con tu familia el plan a seguir en caso de inundación.
- No bajes a sótanos o garajes y ve a las zonas más altas de la casa.
- En campo abierto, busca los sitios más altos para que el agua no te alcance.
- Aléjate de cauces de ríos, barrancos y puentes para evitar el peligro de ser arrastrado por la corriente.
- Recuerda a tus padres que desconecten la luz y que pongan a salvo documentos importantes y objetos valiosos que se encuentren en plantas bajas.



OLA DE CALOR

Los niños sois más sensibles a sufrir sus efectos y a padecer un golpe de calor



Si sientes ganas de devolver y dolor de cabeza, díselo inmediatamente a tus padres o maestros

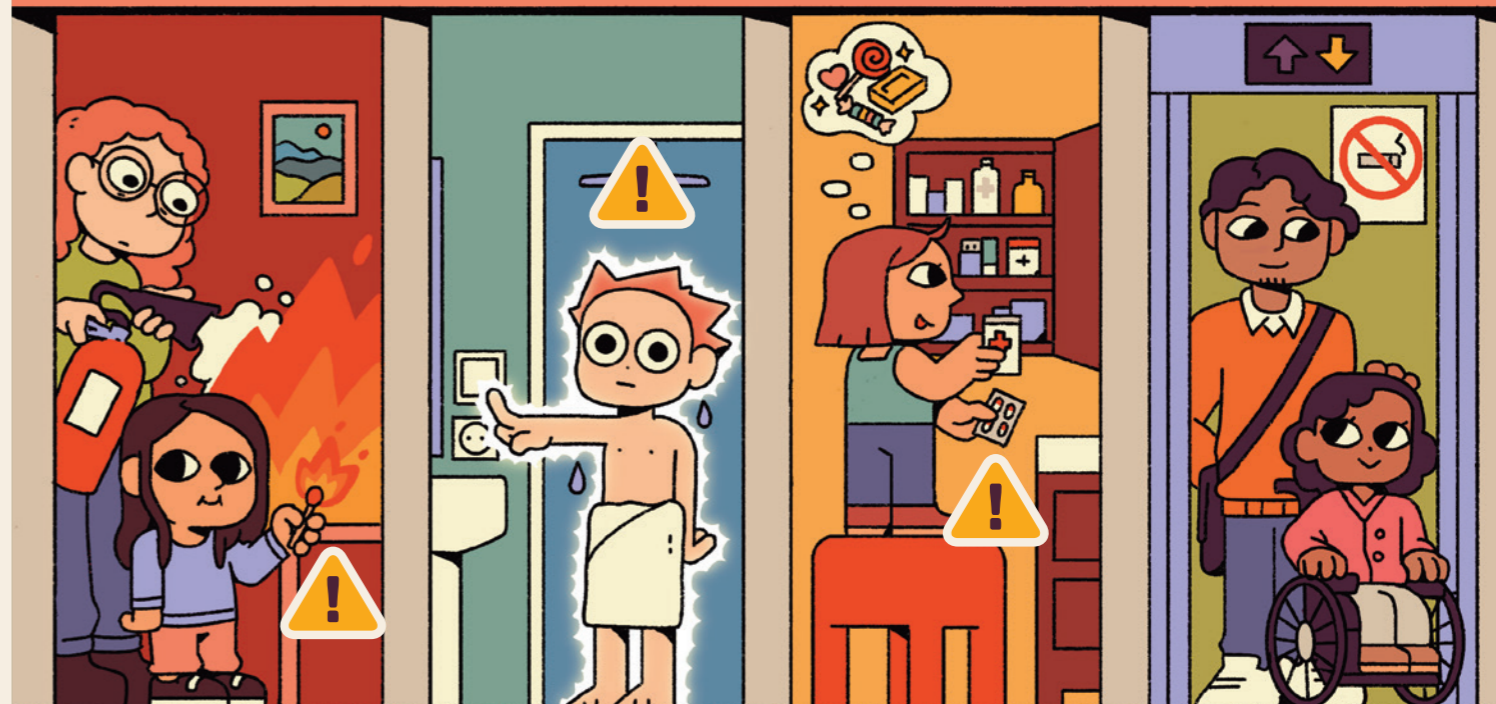
- Permanece en lugares frescos y a la sombra.
- No juegues al sol ni hagas esfuerzos en las horas de más calor.
- Usa ropa fresca y protégete con gorra y crema de protección solar.
- Evita comidas pesadas y come fruta y verdura.
- Refréscate a menudo y toma agua con frecuencia, incluso sin tener sed.
- No te quedes en el interior de un coche al sol. ¡Tampoco dejes a tu mascota!



ACCIDENTES EN CASA

Recuerda a tus padres que deben tener en casa un botiquín de primeros auxilios actualizado

- No provoques ni juegues con fuego.
- No toques interruptores o enchufes cuando estés mojado, podrías sufrir una descarga eléctrica.
- Los medicamentos solo se pueden tomar cuando lo manda el médico y te lo dan tus padres. No los tomes por tu cuenta: no son caramelos o chucherías.
- Si tienes que montar en un ascensor, hazlo siempre con un adulto. En caso de incendio no lo uses. Recuerda a los mayores que en el ascensor está prohibido fumar.



TERREMOTOS

Agáchate, cúbrete la cabeza y agárrate. Estos tres gestos pueden salvarte la vida

Al notar el temblor de tierra no entres en un edificio dañado ni utilices el ascensor

- Si estás en casa, refúgiate debajo de una mesa. Aléjate de ventanas, muebles y cristales.
- Si estás en la calle, séparate de los edificios porque pueden desprenderse objetos.
- Si estás atrapado, hazte oír (dando golpes, gritando...) para poder recibir ayuda.
- Después del temblor, dirígete a un sitio abierto.
- Recuerda que después de un terremoto, pueden producirse réplicas.



EN LA CALLE

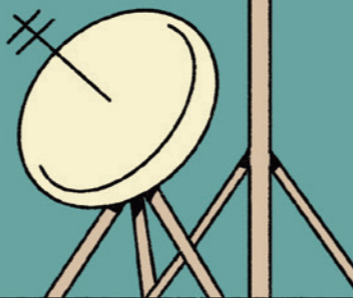
No hables con desconocidos y si alguien te dice que le acompañes, GRITA, corre y pide ayuda a alguien con uniforme o a una familia

Si no ves a nadie, entra en alguna tienda y llama al 112

- Presta atención a entradas y salidas de garajes para evitar atropellos.
- Camina por la acera y por el lado más alejado de la carretera.
- Cruza siempre por los pasos de cebra y con el semáforo en verde para peatones.



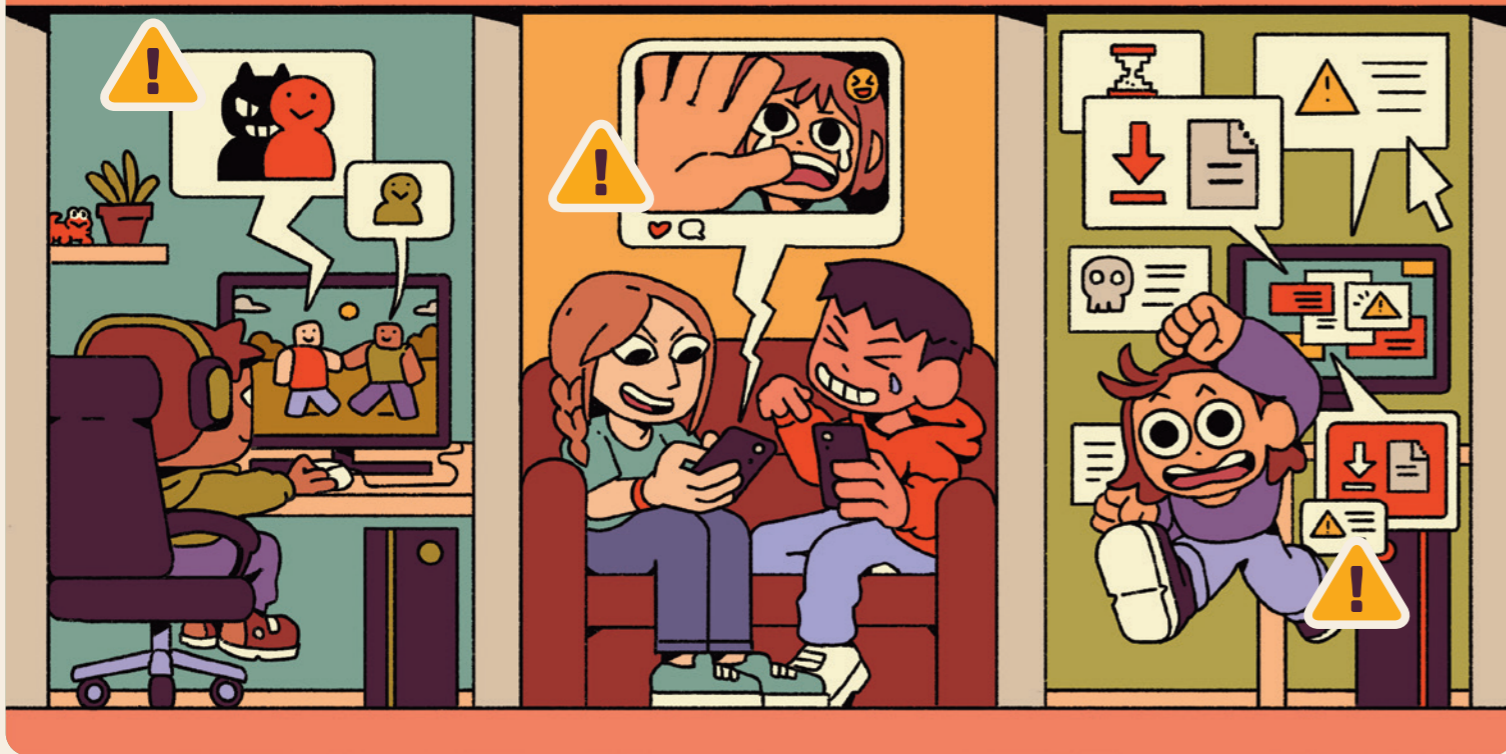
JUEGOS EN LÍNEA Y REDES SOCIALES



No compartas datos personales, fotos ni vídeos tuyos o de otra persona en situaciones comprometidas

Si alguien te molesta, pide ayuda

- Protege tu imagen real: usa un avatar.
- No te relaciones con desconocidos. Podrían ser adultos haciéndose pasar por niños.
- No compartas publicaciones negativas o humillantes hacia otras personas.
- Ten cuidado con los archivos que te llegan. Pueden ser peligrosos o dañar tu equipo.



BAÑO SEGURO

Respetar señales y advertencias e informarse de la ubicación del puesto de socorro

No te bañes solo si no sabes nadar bien



- Si el agua está muy fría, entra poco a poco.
- Evita bañarte después de comer: existe riesgo de mareos o de cortes de digestión.
- No te tires de cabeza ni a bomba sin comprobar la profundidad.
- No corras por el bordillo de las piscinas.
- En ríos, playas, etc.. presta atención a las corrientes. Lleva calzado si hay rocas o vegetación para evitar resbalones o caídas.

EN FIESTAS Y CONCENTRACIONES DE GENTE

Ve siempre con una persona adulta y no te separes del grupo

Si hay una emergencia, mantén la calma. No grites, no corras y no alarmes

- En recintos cerrados, localiza dónde están las salidas de emergencia.
- Al llegar, acordad un sitio en el que os podáis encontrar si alguien se pierde.
- En espacios abiertos, no subas a vallas, farolas o árboles.
- Si no te sabes el teléfono de tus padres, llévalo apuntado.
- Si te pierdes, pide ayuda a un policía o a alguien de la organización.
- Camina despacio y evita empujones.



En los momentos iniciales de cualquier emergencia saber cómo actuar es fundamental. Tanto si estás en una situación de riesgo como si ya has solicitado ayuda y estás esperando la llegada de los servicios de emergencia, conocer estos consejos puede favorecer tanto tu seguridad como la de otras personas.

Guarda estos consejos y recuerda, si necesitas ayuda, llama al 112.

112

**PEQUEÑOS CONSEJOS
DE AUTOPROTECCIÓN**