

112 Manual de autoprotección



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 unas sencillas medidas puede favorecer tu seguridad y la de otras personas.

El manual que tienes en tus manos contiene consejos de autoprotección de gran utilidad para esas situaciones y momentos en los que dependes de tus propias fuerzas y de tu capacidad de respuesta y organización.

Léelos con detenimiento y recuerda,
en caso de emergencia:

112



6 - 9

**112
EL TELÉFONO ÚNICO
DE EMERGENCIAS**

- ¿Qué es el 112?
-
- Cuándo llamar al 112
-
- ¿Cómo es la llamada al 112?
-
- Cómo llamar al 112
-
- Consejos sobre el 112
-
- ¿Cómo indicar tu ubicación?
-
- ES-Alert



10 - 13

**CONSEJOS
GENERALES DE
AUTOPROTECCIÓN**

- Medidas a adoptar en situación de normalidad
-
- Si te encuentras ante una emergencia
-
- Normas generales para prestar primeros auxilios



14 - 17

**EN TUS
ACTIVIDADES
HABITUALES**

- En concentraciones humanas
-
- En espectáculos públicos
-
- En edificios de pública concurrencia
-
- Intoxicaciones
-
- Senderismo y montaña



18 - 24

**FENÓMENOS
METEOROLÓGICOS
ADVERSOS**

- Ventiscas con nieve
-
- Viento fuerte
-
- Tormentas y lluvias intensas
-
- Inundaciones
-
- Nevadas, heladas y olas de frío
-
- Periodos de sequía
-
- Olas de calor



25 - 30

**OTRAS
SITUACIONES
DE RIESGO**

- Incendio de un edificio
-
- Incendios forestales
-
- Desprendimientos
-
- Aludes
-
- Terremotos
-
- Transporte de mercancías peligrosas
-
- Accidente químico
-
- Baterías de litio



112: EL TELÉFONO ÚNICO DE EMERGENCIAS

¿Qué es el 112?

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

Proporciona acceso directo a los servicios de bomberos, policía, sanitarios y protección civil.

El **112** es el número único europeo de emergencias. Es gratuito y está operativo las 24 horas todos los días del año.

Cuándo llamar al 112

Cuando la vida o algún bien se encuentren en peligro inmediato: accidentes, incendios, necesidad de asistencia sanitaria urgente, agresiones, robos, rescates, catástrofes...

¡El 112 no es un juego, es un teléfono de emergencia!

Nunca llames al 112 para solicitar información que no sea para una cuestión de emergencia. Tampoco para solicitar información sobre el estado de las carreteras o partes meteorológicos.

¿Cómo es la llamada al 112?

Al marcar el 112 tendrás que contestar a las preguntas del operador con la mayor claridad posible, facilitándole los datos que te pide y siguiendo sus instrucciones.

Las preguntas tienen por objeto aclarar:

QUIÉN
LLAMA

QUÉ
OCURRE

NÚMERO DE
AFECTADOS

CÓMO
HA SUCEDIDO

DÓNDE
HA SUCEDIDO

NÚMERO DE
TELÉFONO
DE CONTACTO

Intenta contestar a todas las preguntas con la mayor claridad posible.

Por tu seguridad, la llamada quedará registrada.

Cómo llamar al 112

Desde un edificio con centralita.

Obtén una línea exterior y marca el número.

Desde un teléfono móvil.

Es posible llamar al 112 sin tarjeta SIM en el móvil y sin cobertura de tu operador habitual, siempre que haya cobertura de alguna compañía de telefonía.

Si el móvil está bloqueado o no conoces el PIN, puedes llamar al 112 a través de la opción "llamada de emergencia".

Consejos sobre el 112

Personas con discapacidad auditiva o trastornos del habla.

El 112 Aragón dispone de un sistema de comunicación mediante mensajes de texto/chat desde teléfonos móviles. Para acceder, es necesario registrarse previamente como usuario, completando la inscripción disponible en la página web 112aragon.aragon.es.

Enseña a los niños y a quienes los cuidan cómo usar apropiadamente el número 112.

Adviérteles que su uso es exclusivo para emergencias.

Las llamadas indebidas al 112 pueden entorpecer la labor de quienes atienden urgencias reales.

Las llamadas maliciosas o con ánimo de engañar están penalizadas por ley.



¿Cómo indicar tu ubicación?

El 112 utiliza la tecnología de localización móvil avanzada, AML, que permite precisar en un radio aproximado de entre 15 y 20 metros la ubicación de las personas que llaman al 112. Es una utilidad de los teléfonos móviles, no hay que instalar nada para que funcione.

En aquellas situaciones en las que no sea posible acceder a esta tecnología, existen varias alternativas para compartir coordenadas con el 112. Las más sencillas son: Aplicaciones de mensajería como WhatsApp o Telegram. Desde el propio chat, en la barra de escritura, tocamos el clip y seleccionamos “ubicación”. Se abre un mapa con tu posición para que lo puedas enviar. En este caso, es necesario disponer de conexión de datos para poder enviar la posición.

Si no hay conexión de datos, aplicaciones como Google Maps permiten obtener las coordenadas por GPS. Abre la aplicación y pulsa durante unos segundos el punto que quieres posicionar. Verás que aparece una chincheta roja en el mapa y arriba, en el cuadro del marcador, las coordenadas que deberás facilitar a la persona que atiende tu llamada. Si no tienes cobertura y no visualizas el mapa, no te preocupes, pulsa sobre el botón azul que indica tu posición y obtendrás tu ubicación.

ES-Alert

El sistema ES-Alert permite enviar notificaciones a todos los dispositivos móviles ubicados en áreas de riesgo para alertar a la población en caso de emergencia. Las notificaciones se muestran en el móvil como un mensaje de texto y llegan acompañadas de un pitido y una vibración, aunque el móvil esté silenciado, bloqueado o en modo no molestar. Los teléfonos apagados o fuera de cobertura no recibirán ni mostrarán las alertas. No hay que registrarse ni descargar ninguna aplicación para recibirlos. La mayoría de los teléfonos están preconfigurados para recibirlos.

En caso de recibir un ES-Alert: mantén la calma, lee atentamente el texto y sigue las instrucciones.



CONSEJOS GENERALES DE AUTOPROTECCIÓN

Medidas a adoptar en situación de normalidad

Ten en casa permanentemente una radio y una linterna a pilas, renovadas periódicamente y con pilas de repuesto, una pequeña reserva de agua y alimentos enlatados. También es conveniente tener una batería externa para dispositivos móviles cargada.

En tu domicilio, localiza dónde se encuentra el interruptor general de la luz y las llaves de paso del agua y del gas.

Los bienes que consideres importantes, tales como joyas, documentos, recuerdos... procura tenerlos localizados por si debes abandonar la vivienda precipitadamente.

Si alguno de los miembros de la familia utiliza alguna medicina habitualmente, disponed de una pequeña reserva.

Al llegar a un edificio público, cine, teatro, hotel, gran almacén... **localiza las salidas de emergencia.**

Las personas mayores que vivan solas deben procurar mantener contacto periódico con vecinos o familiares.

Antes de nada, **detente unos instantes para recuperar la calma.**

Una de las primeras medidas a adoptar es la de **avisar al teléfono único de emergencias 112** y comunicar de forma clara y concisa lo que está sucediendo. El Centro de Emergencias 112 Aragón pondrá en marcha el operativo que sea necesario para atender adecuadamente la emergencia.

Ante una emergencia

Normas generales para prestar primeros auxilios

Cuida en primer lugar por tu seguridad. Si no puedes prestar ayuda sin exponerte personalmente, límitate a avisar al 112.

Una vez hecha esta llamada, no utilices el teléfono de forma innecesaria: evitarás el colapso de líneas y estarás disponible por si desde el 112 necesitan ampliar información.

Atiende a las previsiones y noticias actualizadas que los medios de comunicación vayan aportando sobre la emergencia.

Sigue las instrucciones de las autoridades.

Un accidente o una catástrofe no es un espectáculo, no te acerques a curiosear para no entorpecer los trabajos de los equipos de emergencia.

No difundas noticias alarmantes sobre la emergencia para evitar que se propague el pánico entre la población. Las autoridades darán la información veraz, actualizada y completa en cada momento.

Ante un accidente que requiere la atención de primeros auxilios, como auxiliador debes recordar las siguientes normas:



Mantén la calma y llama al 112

Actúa si tienes seguridad de lo que vas a hacer; si dudas, es preferible no hacer nada, porque es probable que el auxilio que prestes no sea adecuado y que contribuya a agravar al lesionado.

Conserva la tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez; esto da confianza al lesionado y sus acompañantes. Además, contribuye a la ejecución correcta y oportuna de las técnicas y procedimientos necesarios para prestar un primer auxilio. De tu actitud depende la vida de los heridos; evita el pánico.

No te retires del lado de la víctima; si está solo, solicita la ayuda necesaria. Llama al 112.

Efectúa una revisión de la víctima para descubrir lesiones distintas a la que motivó la atención y que no pueden ser manifestadas por ésta o sus acompañantes.



Precauciones generales para prestar primeros auxilios

1

Determina posibles peligros en el lugar del accidente y **ubica a la víctima en un lugar seguro.** Si no corre peligro inmediato, no la muevas.

2

Comunícate continuamente con la víctima, su familia o vecinos.

3

Aloja las ropas del accidentado y comprueba si las vías respiratorias están libres de cuerpos extraños.

4

Cuando realices la valoración general de la víctima, **evita movimientos innecesarios.**

5

Si la víctima está consciente, pídele que mueva cada una de sus extremidades para determinar sensibilidad, dolor o movilidad.

6

Coloca a la víctima en posición lateral para evitar acumulación de vómitos y mucosidades que obstruyan las vías respiratorias.

7

Cubre al lesionado para mantener su temperatura corporal.

8

Proporciona seguridad emocional y física.

9

No obligues al lesionado a levantarse o moverse, especialmente si se sospecha fractura, ya que antes es necesario inmovilizarlo.

10

No des bebidas alcohólicas en ningún caso.

11

No hagas comentarios sobre el estado de salud del lesionado en ningún caso y especialmente si este se encuentra consciente.



EN TUS ACTIVIDADES HABITUALES

En reuniones humanas

COMO PREVENCIÓN

Fíjate en los planos que indican las vías y salidas de emergencia y lee las instrucciones de seguridad existentes en las grandes superficies.

EN CASO DE EVACUACIÓN

Sigue las indicaciones de los servicios de orden.

Si suena la alarma, mantén la calma y sal inmediatamente del edificio. No te entretengas recogiendo objetos personales.

Sigue las vías y salidas de emergencia señaladas.

No te detengas en pasillos ni en las puertas de acceso. Camina deprisa, pero sin correr.

Nunca utilices el ascensor.

SI OBSERVAS ALGÚN OBJETO SOSPECHOSO

Aléjate del lugar y pide a los demás que se alejen del objeto sospechoso.

No toques el objeto, cualquier manipulación podría hacerlo explotar.

SI AGUDES COMO ESPECTADOR

Al llegar al recinto, **infórmate de dónde se encuentran las salidas**, especialmente las de emergencia.

No llevés objetos que puedan afectar a la seguridad del resto de los espectadores (cohetes, bengalas, botellas de vidrio, navajas...).

En espectáculos públicos

En tus actividades deportivas

Respetar las zonas de paso. No te pares en las puertas, vomitorios o pasillos de acceso a las localidades.

Ten controlados a los niños que te acompañen.

Llévalos en brazos o de la mano.

No circules corriendo y mantén la calma ante cualquier situación que se presente.

Al abandonar el recinto, hazlo de forma ordenada, respetando el orden de salida lógico. La prisa y el desorden pueden ocasionar una avalancha de personas con el consiguiente riesgo.

Respetar en todo momento las instrucciones de los servicios de orden que están para salvaguardar tu seguridad. Acude a ellos ante cualquier emergencia que sufras o presencias.

En caso de emergencia, **no obstaculices el trabajo y los movimientos de los servicios de orden.**

Si observas alteraciones del orden, altercados o actos violentos, intenta separarte del lugar, e **informa a los servicios o fuerzas de seguridad.**

Asegúrate de si la práctica deportiva que pretendes realizar está sujeta a algún tipo de reglamentación específica (automovilismo, náutica, caza...).

No te plantees prácticas deportivas que superen tus límites físicos, conocimientos técnicos o tu equipamiento. Aprende al menos los primeros auxilios adecuados a los riesgos de tu práctica deportiva habitual.

Asegúrate de conocer y observar las normas que la federación deportiva correspondiente tiene establecidas para la realización de la actividad que pretendes llevar a cabo.

En edificios de pública concurrencia

Hoteles, cines, discotecas, templos, etc...

Practica el deporte en los lugares habilitados al efecto, y donde, en caso de necesidad, puedas ser auxiliado por otros deportistas, y especialmente no practiques deportes en lugares abiertos al tráfico de vehículos.

Al llegar al edificio, **localiza el plano** con la disposición de las escaleras de incendios, salidas de emergencia, situación de extintores y bocas de agua, etc.

Si se trata de tu lugar de trabajo, **debes conocer el contenido del Plan de Emergencia** y las actuaciones que en él tienes encomendadas.

EN CASO DE INCENDIO

Actúa con orden y serenidad. Tu sangre fría puede salvar tu vida y la de los demás. **Llama al 112** e informa de la situación.

En primer lugar, si estás en un edificio que no conoces, **avisa a quien pueda hacerse cargo de la situación:** vigilante de seguridad, conserje o cualquier persona habitual del edificio.

Piensa en tu seguridad. Si hay humo fuera del recinto en el que te encuentras, no salgas y cierra las puertas y cualquier posible entrada de aire.

Si sales fuera y hay humo, respira a través de un pañuelo húmedo. Circula agachado o a gatas.

Nunca utilices los ascensores.

Intoxicaciones

Como prevención, no consumas alimentos de origen sospechoso. Los alimentos que se consumen crudos, tales como frutas, verduras u hortalizas, deben lavarse previamente.

En bares y restaurantes, observa el estado de conservación de los alimentos. En caso de duda no los consumas.

Extrema las precauciones en verano. El calor favorece la aparición de intoxicaciones alimentarias, generalmente por salmonelosis. Procura que los huevos que consumas estén limpios.

Si sospechas de algún tipo de intoxicación propia o en otros, procura averiguar su origen y avisa al 112.

Los recipientes que contienen productos peligrosos (detergentes, lejías, limpiadores, medicinas) deben estar etiquetados para evitar errores de uso y fuera del alcance de los niños.

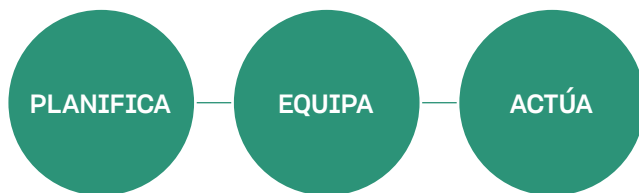
Ante intoxicaciones por alimentos, medicamentos u otros tóxicos, procura que el intoxicado vomite o provócale el vómito si es necesario.

Lee detenidamente las instrucciones de uso impresas en los envases.

En caso de ingestión de algún tipo de tóxico o veneno, se debe administrar el antídoto específico y, por lo tanto, es necesaria una actuación médica. **Llama al 112.**

Senderismo y montaña

COMO PREVENCIÓN



Escoge bien la actividad, evitando improvisar. Calcula y/o busca los datos básicos de la misma: desniveles y distancias, tiempos -horarios-, dificultades técnicas específicas...

Consulta la predicción meteorológica y las condiciones de la montaña. Prepara un plan alternativo por si una vez sobre el itinerario os dais cuenta de que no es prudente seguir el plan inicial y queréis aprovechar el día con una actividad menos exigente.

Deja aviso de adónde vas, con quién y el horario que tienes pensado seguir para facilitar que salte la alarma si algo te sucede y no puedes regresar por tus propios medios.

Equípate correctamente: lleva ropa y calzado adecuado y siempre, incluso en verano, lleva ropa de abrigo y chubasquero/cortavientos. Incluye en tu mochila protección contra el sol, botiquín con manta térmica, teléfono móvil con la batería cargada y otra de repuesto, y mapa, brújula y GPS.

Inicia la actividad a una hora prudente y consulta los mapas de manera frecuente.

Valora al resto del grupo de manera constante.

No separes al grupo ni dejes a nadie atrás.

No olvides tu seguridad: en zonas “fáciles” también puede haber peligro. Recuerda que la excursión acaba en el valle, guarda siempre fuerzas para la bajada.



Consejos para que nuestra actividad en el medio natural sea segura.

ANTE UN ACCIDENTE:

Garantiza tu seguridad, la del accidentado y la del resto del grupo.

Protege a la víctima y verifica su estado de consciencia.

Comprueba posibles lesiones y protégela de la hipotermia.

Proporcióname la Posición Lateral de Seguridad.

Anímale y tranquilízale.

PROTEGE

AVISA

Avisa al 112. Mantén la calma y facilita una información lo más completa y precisa: ¿quién, dónde, cuándo, cómo...?

Si no sabes primeros auxilios, no lo muevas, abrigale y espera. Si sabes, inmovilízale en caso de lesiones de columna.

Si no respira, aplica la RCP, evita agravar otras lesiones. Aplica primeros auxilios si los requiere y sabes cómo hacerlo.

Ten paciencia, la ayuda llegará.

SOCORRE



Tres normas básicas para prevenir accidentes en el medio natural.

SEGURIDAD EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA INVERNAL

La práctica de montaña invernal es una actividad que entraña riesgo y para la que **es necesario una formación técnica y experiencia.**

Si quieres disfrutar de la montaña invernal, pero no tienes la preparación adecuada, puedes acercarte a un club de montaña o contratar un guía, profesional en la gestión del riesgo, que te enseñará a disfrutar del deporte y a conocer el medio.

Escoge la actividad adecuada a la experiencia y formación del grupo. Valora objetivamente la experiencia y formación en actividades invernales de cada componente del grupo.

Calcula el horario previsto, distancias y desniveles que debes superar.

Consulta la previsión meteorológica y estudia el boletín de peligro de aludes con atención. Complementa esta información con la cartografía ATEs de la zona, si está disponible.

Equípate correctamente. Sonda, DVA (detector de víctimas de avalancha) y pala pueden salvarte la vida. Un «pack» por cada integrante del grupo.

Utiliza el material técnico (piolet y crampones) siempre que sea necesario.



BARRANQUISMO

El barranquismo es una actividad técnica que exige un material y unas habilidades de las que deberás disponer. Gran parte de lo que te pueda suceder depende de ti, de tus acciones y decisiones.

Escoge un barranco adecuado a la experiencia del grupo, infórmate de sus dificultades técnicas y calcula una previsión de horario.

Averigua datos sobre el caudal actual y consulta la previsión meteorológica. El barranco puede cambiar cada año su forma: busca información reciente.

Ten presentes los posibles escapes del barranco por si tuvieras que abandonarlo antes de finalizarlo.

Nunca saltes en una poza sin comprobar antes su profundidad o la presencia de obstáculos.

Fórmate en clubes de montaña o empresas de turismo activo y recíclate periódicamente.



Consejos para practicar actividades de montaña invernal.



Consejos para practicar barranquismo de forma segura.



FENÓMENOS METEOROLÓGICOS ADVERSOS

Viento fuerte

Infórmate de la situación meteorológica de la zona en que te encuentras o hacia la que tienes intención de dirigirte.

Revisa los anclajes de los elementos fijados en el exterior de edificios, tales como antenas, carteles publicitarios, macetas, cornisas, persianas, toldos, marquesinas, tendidos eléctricos...

Asegura los elementos colocados no permanentemente en el exterior: tiendas de campaña, entoldados, construcciones provisionales...

Asegura ventanas y puertas que den al exterior.

No circules debajo de anuncios publicitarios o andamios.

La presencia de escombros en aceras puede deberse al desprendimiento de techumbres o cornisas en mal estado. No circules por sus inmediaciones.

No te protejas del viento en zonas próximas a muros, tapias o árboles.

No hagas fuego en campo abierto y nunca en vertederos.

PRECAUCIONES DURANTE LA CONDUCCIÓN

Si no puedes evitar el viaje durante los episodios de fuertes vientos, **modera sensiblemente tu velocidad.**

Tormentas y lluvias intensas

Extrema las precauciones en los adelantamientos.

En las carreteras, en las zonas batidas por el viento, suelen instalarse unas mangas que indican su dirección y velocidad. Si éstas indican vientos fuertes, extrema las precauciones asegurando las manos sobre el volante y reduciendo la velocidad, principalmente durante el cruce con vehículos voluminosos que circulan en sentido contrario.

Durante la conducción de turismos con caravana ten en cuenta su escasa estabilidad en estas condiciones de viento fuerte.

Mantente informado a través de los medios de comunicación y redes sociales de las predicciones meteorológicas y del estado de la situación.

Refúgiate: la mejor protección es quedarse en casa. Revisa la vivienda y, si es necesario, limpia las bajantes y canalizaciones. **En casa, cierra puertas y ventanas** para evitar corrientes de aire que puedan atraer rayos.

Desconecta los aparatos eléctricos para evitar que sean dañados por subidas de tensión.

No dejes objetos en el exterior que puedan ser arrastrados por el viento.

EN EL EXTERIOR

Aléjate de alambradas, verjas y objetos metálicos.

Evita el uso de bicicletas y motos.

Si estás conduciendo, el coche es un buen lugar para permanecer a salvo de los rayos.

Si vas por campo abierto, evita permanecer en lo alto de colinas y no te refugies bajo árboles.

Inundaciones

Si empieza a llover de forma torrencial, piensa que pueden producirse inundaciones. Toma medidas para ello.

ACTUACIONES PREVENTIVAS

Infórmate del nivel de riesgo de tu municipio y si el lugar en el que vives o trabajas es una zona inundable o se encuentra en un cauce seco por el que pueda bajar una riada.

Para evitar contaminaciones, coloca los productos tóxicos fuera del alcance del agua.

Si tu vivienda puede llegar a inundarse, resguarda los objetos de valor y los documentos personales en puntos elevados de tu vivienda, así como los animales domésticos, alimentos y agua potable.

Localiza los puntos más altos de la zona en que te encuentres para poder dirigirte a ellos en caso de riada.

DURANTE LA EMERGENCIA

A través de la prensa, emisoras de radio o televisión, o redes sociales del 112 Aragón se notificará la situación de alerta o emergencia. A partir de ese momento, **procura estar informado de la evolución de la situación**.

No descendas a subterráneos o lugares bajos.

Aléjate de las riberas de los ríos y barrancos y no permanezcas en los puentes. Pueden desmoronarse y arrastrarte en la caída.

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 este caso, desconecta la electricidad, el gas y el agua de la casa. Cierra y asegura todas las puertas y accesos.

RECOMENDACIONES PARA LOS AUTOMOVILISTAS

Usa el vehículo solo si es absolutamente imprescindible. Infórmate de la situación antes de iniciar el viaje y circula con preferencia por rutas principales y autopistas, aminorando la velocidad.

Si tienes problemas de visibilidad a causa de la lluvia, detente en el arcén señalizando tu situación.

No estaciones a la orilla de ríos o en cauces de barrancos, ramblas, torrentes y sus puentes ni cerca de ellos. No son un lugar seguro para permanecer en el vehículo.

No intentes nunca cruzar un vado, un lugar inundado o un puente que ofrezca dudas sobre su resistencia. La fuerza del agua podría arrastrarte.

Piensa siempre que tu vida es lo más valioso.

UNA VEZ RECOBRADA LA NORMALIDAD

Efectúa una revisión de la vivienda para ver si ha sufrido daños. Comprueba que dispones de electricidad, agua, teléfono, etc...

Sigue las normas sanitarias y de higiene en la limpieza que indiquen las autoridades competentes.

Sé solidario con los demás en las tareas de limpieza y vuelta a la normalidad.

Nevadas, heladas y olas de frío

A LA LLEGADA DEL INVIERNO

Asegúrate del buen funcionamiento de estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire, para evitar el envenenamiento producido por su uso en malas condiciones. Ten a mano un extintor ante la posibilidad de incendio.

Si vives en una zona rural propensa a quedar aislada en época de nieve, ten a mano una estufa, cocina de gas y una reserva de alimentos y medicinas de uso habitual. Dispón de ropa y calzado adecuados para estas contingencias.

PARA TU CASA

Controla todos aquellos puntos de tu vivienda por donde haya contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas...

Revisa tus sistemas de calefacción para que estén en perfectas condiciones de uso. Procura que las estufas de carbón, eléctricas y de gas estén alejadas de visillos y cortinas.

Revisa los tejados y bajadas de agua, los cierres de las ventanas y las puertas al exterior.

Si se prevén temperaturas muy bajas, mantén un grifo ligeramente abierto a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.

En zonas que puedan quedar aisladas, dispón de una razonable reserva de alimentos y un botiquín de primeros auxilios con las medicinas que habitualmente utilicen los miembros de tu familia.

DURANTE LA NEVADA

Presta atención a los medios de comunicación para obtener información de la Agencia Estatal de Meteorología o de Protección Civil.

Si pasas mucho tiempo en el exterior, es mejor llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas que una sola prenda de tejido grueso.

Evita la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones. Para ello **protege tu rostro y cabeza**.

Desconecta los aparatos eléctricos que no sean necesarios. Ten a mano velas, linternas y pilas.

Lleva ropa y calzado adecuados para las bajas temperaturas. Evita prendas ajustadas para que el aire circule entre la piel y la ropa actuando como aislante.

Las manoplas son preferibles a los guantes, ya que reducen la zona expuesta al frío al conservar el calor entre los dedos.

No realices ejercicios físicos excesivos, puesto que el frío no es bueno para la circulación sanguínea.

Ten en cuenta que **las bajas temperaturas afectan al rendimiento de la batería de teléfonos móviles**. Procura llevar tu móvil en bolsillos interiores, menos expuestos al frío.

PARA LA FAMILIA

Ten una reserva de la medicación que requiera regularmente algún miembro de la familia.

Sigue una dieta rica en nutrientes (hígado, huevos, cereales, quesos curados y vitamina C).

Tomar bebidas alcohólicas es perjudicial, ya que favorece la pérdida de calor corporal.

Los niños deben estar alejados de estufas y braseros.

Para las personas de edad avanzada y enfermos de corazón no es conveniente salir a la calle porque el frío ejerce sobre el corazón una tensión extra y existe el riesgo de sufrir un ataque cardíaco.

SI TIENES QUE DESPLAZARTE EN COCHE

Evita el viaje en coche siempre que no sea imprescindible. Los peligros son más difíciles de detectar. Utiliza si es posible el transporte público.

Infórmate de la situación meteorológica y del estado de las carreteras en la zona a la que te diriges.

Si el viaje es inevitable, **procura no viajar solo y revisa tu coche a fondo antes de salir**: frenos, neumáticos, sistema de alumbrado, líquido anticongelante, bujías...

Lleva en tu coche radio, pala, cuerda, una linterna, ropa de abrigo, una manta y algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos...).

Es imprescindible llevar cadenas, un teléfono móvil y su cargador.

Evita conducir de noche: los peligros son más difíciles de detectar. **Lleva el depósito de gasolina lleno.**

Antes de salir, infórmate de dónde se encuentran los lugares de refugio en la ruta que piensas seguir (albergues, hoteles).

Si el temporal te sorprende dentro del coche debes permanecer dentro de él. Si lo mantienes en marcha con la calefacción puesta, deja una ventanilla entreabierta para renovar el aire y evita quedarte dormido. Deja un pañuelo colgado de la antena para llamar la atención. **Mantén limpio de nieve y desbloqueado el tubo de escape** para evitar que los humos entren al coche.

Si hay nieve dura o hielo, pon las cadenas y conduce con marchas cortas y sin cambiar bruscamente de dirección.

No pises el freno al rodar sobre un tramo helado, es preferible que el coche cruce el tramo por sí mismo.

Usa la radio, te facilitará la información sobre la evolución de la situación meteorológica.



Periodos de sequía

Ahorra agua. No la malgastes lavando el coche o regando el jardín.

Revisa cañerías y grifos para evitar pérdidas de agua.

Utiliza lavadoras y lavavajillas con carga máxima.

Racionaliza el uso del agua en el aseo personal: es preferible ducharse a bañarse. Abre el grifo sólo cuando lo necesites.

La cisterna del inodoro debe utilizarse únicamente cuando sea imprescindible. Disminuye su capacidad mediante la introducción de botellas cerradas o la instalación de dispositivos de descarga parcial.



Olas de calor

Todos somos susceptibles de sufrir trastornos ante las altas temperaturas, aunque hay grupos de personas que presentan mayor riesgo:

- Mayores de 65 años.
- Bebés y niños hasta 5 años.
- Personas que realizan actividades que precisan de gran esfuerzo físico.
- Personas con problemas de salud crónicos, intestinales, cardíacos, hipertensión, diabetes u obesidad.

EN EL HOGAR

Durante el día, mantén las persianas y ventanas cerradas. Ventila por la noche.

El uso de ventiladores puede aliviar ligeramente los efectos del calor, pero no son capaces de bajar la temperatura de la casa. Para ello será necesaria la utilización de aparatos de refrigeración.

GUIDADOS PERSONALES

Limita todo lo posible tu exposición al sol.

Bebe mucha agua sin esperar a tener sed. Evita las bebidas alcohólicas.

Si estás tomando algún medicamento habitualmente, consulta con tu médico para que te recomiende la cantidad de líquido que puedes tomar al día.

Evita comidas pesadas o calientes y consume platos fríos, ensaladas y frutas.

Usa ropa apropiada, ligera, no apretada y de colores claros. Preferentemente de algodón y evita tejidos sintéticos.

Utiliza alguna protección de la cabeza, como sombrero o gorra.

Aplícate con frecuencia crema de protección solar con factores de protección superiores a 30.

Ante los primeros indicios de exceso de calor, tales como: calambres, irritación de la piel o quemaduras, agotamiento o temperatura corporal elevada, busca refugio en la sombra o en un lugar con aire acondicionado; toma alguna bebida no alcohólica fresca y descansa. Si es posible, toma un baño o ducha de agua fresca y ponte ropa ligera.

Llama al 112 para conseguir asistencia médica lo antes posible si aparecen síntomas graves de afectación por el calor, tales como temperatura corporal muy elevada, dolor de cabeza o pérdida de consciencia.

EN TUS ACTIVIDADES COTIDIANAS

Evita actividades que exijan esfuerzo físico importante. Si has de realizarlas, se recomienda una hidratación previa bebiendo de 2 a 4 vasos de agua fresca cada hora.

Planea estas actividades en las franjas horarias en las que las temperaturas no son tan altas, como las mañanas o al atardecer.

Las bebidas que contienen sales minerales (isotónicas) pueden ayudarte a reponer las que se pierden con el sudor, siempre que no haya una contraindicación médica.

Si te sientes cansado o te mareas, interrumpe tu actividad y trata de ir a un lugar fresco o con sombra.

No dejes a niños, ancianos o animales dentro de un coche con las ventanillas cerradas.

CUIDADOS ESPECÍFICOS PARA MAYORES Y NIÑOS

Vigila estrechamente a ancianos y niños a tu cargo animándoles a tomar líquidos y observando la aparición de algún síntoma de deshidratación.

Procura que los niños no jueguen o realicen ejercicio expuestos al sol en las horas más calurosas.





OTRAS SITUACIONES DE RIESGO

Incendio de un edificio

COMO PREVENCIÓN

Mantén las cerillas y encendedores fuera del alcance de los niños.

No guardes productos fácilmente inflamables (alcohol, papeles, telas) **cerca de alguna fuente de calor.**

Comprueba el buen estado de los extintores.

Infórmate de las instrucciones establecidas en el edificio donde vives o en tu lugar de trabajo **para casos de incendio.**

No fumes cuando realices alguna actividad con riesgo de incendio o cuando manipules productos inflamables.

EN CASO DE INCENDIO

Avisa al 112 y notifica de forma clara y concisa lo que sucede.

En lugares públicos, hoteles o centros de trabajo da la voz de alarma y respeta las instrucciones establecidas. Procede a la evacuación siguiendo las vías y salidas de emergencia indicadas.

1 Camina deprisa, pero sin correr.

2 Protégete del humo andando a gatas, al lado de las paredes.

3 Tapa tu nariz y boca con un trapo húmedo.

4 No utilices el ascensor bajo ningún concepto.

PRESERVANDO TU SEGURIDAD, PROCURA ADOPTAR ESTAS MEDIDAS

Evita las corrientes de aire. Cierra la puerta de la habitación donde se produjo el fuego.

Corta la corriente eléctrica si el fuego afecta a una instalación eléctrica.

Si tienes a mano un extintor, ataca la base de las llamas después de haber alejado los objetos que puedan propagar el fuego.

Si es un producto líquido lo que arde, sofócalo con trapos mojados.

Si el fuego está dentro de un recipiente, tápalo.

Si se le prende la ropa a una persona hazle rodar por el suelo. Si dispones de agua, mójale.

Si hay fuego o humo detrás de la puerta de una habitación, mantenla cerrada, rocíala a menudo y tapa las posibles entradas de humo con trapos mojados. Hazte ver por la ventana.

INCENDIO DE SARTENES Y FREIDORAS

Nunca muevas una sartén que esté en llamas, ya que puede volcar todo el aceite y quemarte. Simplemente cúbrela con una tapa más grande que la propia sartén y déjala así hasta que se apague.

Tampoco intentes apagar el aceite hirviendo echándole agua porque puede producirse una explosión de humo que reavivaría el fuego. En una freidora esto puede ser mortal: el agua es conductora de la electricidad.

INCENDIO DE ELECTRODOMÉSTICOS

Nunca utilices agua, es conductora de la electricidad.

Quita la corriente desconectando el interruptor general de la luz de tu casa y después desenchufa el aparato.

Utiliza una manta para cubrir las llamas.

Incendios forestales

PRECAUCIONES EN ZONAS CON ARBOLADO O MALEZA

No hagas nunca fuego en el bosque o en sus alrededores.

No arrojes cerillas, colillas, botellas o cualquier otro elemento que pueda provocar un incendio.

Limpia de elementos combustibles (maleza, residuos, ramas secas...) los alrededores de tu casa rural.

No abandones basuras o cualquier otro tipo de desecho. Mantén el monte limpio.

Observa las normas de prohibición sobre quema de rastrojos y restos de cultivo que publica anualmente el Gobierno de Aragón.

SI TE ENCUENTRAS EN LAS PROXIMIDADES DE UN INCENDIO FORESTAL

Si tienes un teléfono móvil, llama al 112 y notifica la existencia del incendio. Informa del fuego a los habitantes de los alrededores.

Si no puedes controlarlo, intenta alejarte por las zonas laterales del incendio, apartándote del camino por donde avanza el fuego, buscando ladera abajo la cola del incendio. Estudia la posibilidad que tienes para escapar si fuera necesario, y **respira por la nariz procurando taparte con un paño mojado nariz y boca.**

Ten en cuenta que un cambio en la dirección del viento puede hacer que el fuego te rodee. **Ve siempre en sentido contrario a la dirección del humo.**

Si te ves acorralado 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.



Desprendimientos

No vayas hacia barrancos, hondonadas, ni ladera arriba a menos que sepas que existe un lugar seguro. Trata de permanecer en terreno sin vegetación o ya quemado.

No intentes cruzar las llamas, salvo que veas claramente lo que hay detrás de ellas.

Si se prende tu ropa, no corras; échate a rodar sobre el suelo y, si dispones de una manta o similar, cúbrete con ella para que el fuego se extinga por falta de aire.

Si estás en una casa próxima al incendio, cierra la puerta, las ventanas y todas las posibles entradas de aire. Llama al 112 y comunica tu situación.

Si el fuego es pequeño y puedes actuar sin detrimento de tu seguridad, atácalo por la base, intentando apagarlo con agua o sofocarlo golpeando con ramas de árbol. Si no tienes agua, echa tierra de golpe sobre la base de las llamas. Sofocado el fuego, tapa las brasas y limpia de ramas su alrededor.

Infórmate de las zonas con peligro de desprendimientos o deslizamientos de laderas que puedan existir junto a tu vivienda habitual o rural.

Si circulas por autopistas, carreteras o pistas forestales con señalización correspondiente al riesgo de desprendimientos, conduce con cuidado.

Terremotos

EN EL MOMENTO DEL TEMBLOR

Evita la caída de objetos sobre ti. En la calle, aléjate de los edificios. Si no puedes, refúgiate en un portal.

Si te sorprende dentro de un vehículo, quédate dentro y huye de todo aquello que pueda caerse.

Si te encuentras dentro de un edificio, refúgiate bajo una mesa sólida, en una esquina de la habitación o debajo del marco de una puerta. No huyas durante la sacudida. Atención a la caída de objetos. No utilices el ascensor.

DESPUÉS DEL TEMBLOR

Cierra las llaves de agua y gas.

Evacúa el edificio. Recoge la documentación, ropa de abrigo, medicamentos indispensables y una radio portátil.

No utilices el ascensor; el terremoto podría repetirse y quedar bloqueado en él.

Dirígete a un lugar aislado y protegido de la caída de objetos. Circula por el centro de las calles, vigilando la caída de cornisas.

No entres en casas o edificios dañados.

No fumes ni enciendas fuego; podría haber fugas de gas.

Transporte de mercancías peligrosas

Los vehículos que transportan mercancías peligrosas llevan unas placas de color naranja con unas cifras que indican las sustancias que llevan.

Si conduciendo detrás de uno de estos vehículos observas alguna anomalía como fugas de producto o cualquier otra, comunícalo lo antes posible al conductor o al 112.

Si presencias un accidente, avisa al teléfono 112 y precisa el lugar y la naturaleza del accidente, el número aproximado de víctimas, el tipo de daños materiales y el número que indica la placa naranja del vehículo.

En caso de accidente, si no corres peligro al hacerlo, señala y baliza el accidente.

Ante fugas del producto o incendios, mantente a una distancia prudencial.

No fumes en las proximidades del vehículo accidentado.

Si el accidente ocurre cerca de tu vivienda, cierra las ventanas y puertas exteriores, baja las persianas y aléjate lo más posible del muro de la fachada hasta que se retire el vehículo. Cierra la llave de paso del gas y haz saltar el automático de la luz.

Accidente químico

En caso de accidente industrial químico de gran magnitud, el comienzo de la alerta se anunciará por radios locales, megafonía, medios de comunicación y redes sociales y por una sirena que repite 3 señales de un minuto de duración separadas por 5 segundos de silencio. También se enviará una notificación ES-Alert.

SI HAY NUBE TÓXICA

Refúgiate en las habitaciones más interiores de la casa, cierra puertas y ventanas y para el aire acondicionado.

No fumes ni enciendas fuego.

Escucha la radio para conocer la evolución de la emergencia y lo que se debe hacer.

No vayas a buscar a los niños a la escuela; los profesores sabrán cuidar de ellos.

Un vehículo no es un lugar seguro: refúgiate en el primer edificio que puedas.

SI HAY PELIGRO DE EXPLOSIÓN

Aléjate de las ventanas y refúgiate en la parte opuesta del lugar en que se espera la explosión.

Protege los cristales haciendo una cruz con cinta aislante y baja las persianas.

Utiliza mesas, sillas y otros muebles como barrera.



Consejos generales para practicar el baño

Sé capaz de advertir todas las situaciones de riesgo que puedan aparecer, valora sus peligros y finalmente, adopta una actitud segura.

Tras realizar una comida, espera dos horas antes de bañarte, siendo especialmente importante cuando la comida haya sido copiosa.

Evita entrar bruscamente en el agua.

No te bañes en aguas de baja temperatura, especialmente si has estado expuesto al sol o has realizado intenso ejercicio físico.

Vigila en todo momento a los niños, especialmente a los más pequeños.

Evita el consumo de alcohol y otras drogas antes de bañarte, ya que puede verse alterado tu nivel de consciencia y existir una pérdida de reflejos.

Si observas alguna persona con problemas dentro del agua, avisa al socorrista y no te lances a rescatar a nadie si no eres un experto en el rescate acuático. Ante cualquier situación de emergencia, llama al 112.

BAÑO EN PISCINAS

Localiza y memoriza la ubicación de los socorristas y sigue siempre sus instrucciones. **Presta atención a la señalización del recinto.**

No introduzcas envases de vidrio o materiales cortantes en el recinto de la piscina, como botellas o vasos.

Evita el baño en las zonas de mayor profundidad si tus aptitudes como nadador son limitadas.

No camines descalzo en las inmediaciones de la piscina, donde aumenta el riesgo de resbalones o caídas.

Evita juegos de alta exigencia física o que puedan poner en peligro a los participantes tanto dentro del agua como en sus proximidades.

Asegúrate de la profundidad de la piscina cuando te lances de cabeza.

BAÑO EN RÍOS Y EMBALSES

Báñate en aguas habilitadas para ello y evita las zonas donde no está permitida su práctica o se puedan prever riesgos.

Sé cauteloso cuando te bañes en lugares de fondo desconocido y no te lances de cabeza ni de alturas elevadas, porque puede haber poca profundidad o existir otros elementos que te provoquen lesiones.

Procura bañarte en zonas vigiladas y, si es así, localiza el puesto de socorro antes de introducirte en el agua.

Ten en cuenta que, en los ríos de gran caudal, pozas o bajo cascadas pueden existir fuertes corrientes o formarse remolinos que te arrastren.

Utiliza siempre calzado adecuado que te proteja de posibles lesiones, ya que el fondo no suele ser visible.

Ante cualquier situación de emergencia, llama al 112.



Baterías de litio

CONSEJOS DE USO

Evita colocar los dispositivos al sol o cerca de fuentes de calor.

No manipules las baterías.

Una batería hinchada no se debe usar. Debe reemplazarse y desecharse adecuadamente. Recicla las baterías en puntos limpios.

DURANTE LA CARGA

Carga los dispositivos en lugares seguros: no los coloques sobre superficies inflamables o cerca de ellas ni tampoco en vías de evacuación.

Realiza la carga siempre sobre superficies lisas no combustibles.

Usa solo cargadores homologados y en buen estado. Al finalizar la carga, desconéctalos de la red.

En caso de calentamiento, suspende la carga de inmediato.

Un olor a plástico o gas o escuchar una especie de silbido durante la carga indican un fallo interno que puede provocar un incendio.

EN CASO DE INCENDIO

No intentes apagar el fuego por tu cuenta. Avisa al 112 e informa de que se trata de un incendio de batería de litio.

Intenta confinar el incendio, no abras puertas ni ventanas porque las llamas podrían intensificarse con el oxígeno.

Aléjate del fuego y no te expongas al humo: es altamente tóxico. Cúbrete boca y nariz con un paño húmedo.



**Recuerda,
en caso de emergencia:**

112

