

GUÍA DE AUTOPROTECCIÓN

En caso de catástrofe:

- Siga las **consignas** de las autoridades.
- Mantenga la **calma**.
- **No telefonee**; deje las líneas libres para los equipos de socorro. Escuche la **radio** para mantenerse informado y no crea ni haga circular rumores sin fundamento.
- Un accidente o una catástrofe no es un **espectáculo**. No curiosees: podría entorpecer o impedir los trabajos de los equipos de socorro.

Incendio de un edificio

Cómo prevención:

- Mantenga las cerillas y encendedores fuera del alcance de los **niños**.
- No guarde productos fácilmente **inflamables** (alcohol, papeles, telas) cerca de alguna fuente de calor.
- Compruebe el buen estado de sus **extintores**.
- Infórmese de las **instrucciones** establecidas en el edificio donde vive o en su lugar de trabajo para casos de incendio.
- **No fume** cuando realice alguna actividad con riesgo de incendio o cuando manipule productos inflamables.

En caso de incendio:

- **Avise** a los bomberos.
- En lugares públicos, hoteles o centros de trabajo dé la voz de **alarma** y respete las instrucciones establecidas. Proceda a la **evacuación** siguiendo las vías y salidas de emergencia indicadas.
- Camine deprisa pero **sin correr**. Protéjase del humo caminando a gatas, al lado de las paredes y tapando, nariz y boca con un trapo húmedo.
- No utilice el **ascensor**.
- Evite las **corrientes** de aire. Cierre la puerta de la habitación donde se produjo el fuego.
- Corte la **corriente eléctrica** si el fuego afecta a una instalación eléctrica.
- Si tiene a mano un **extintor**, ataque la base de las llamas después de haber alejado los objetos que puedan propagar el fuego.
- Si es un **producto líquido** lo que arde, sofóquelo con trapos mojados.
- Si el fuego está dentro de un **recipiente**, tápelo.
- Si se le prende la **ropa** a una persona hágale rodar por el suelo. Si dispone de agua, mójele.
* Si hay fuego o humo detrás de la **puerta** de una habitación, manténgala cerrada, rocíela a menudo y tape las posibles entradas de humo con trapos mojados. Hágase ver por la ventana.

Sartenes y freidoras:

- **Nunca mueva** una sartén que esté en llamas ya que puede quemarse y volcar todo el aceite.
- Tampoco intente apagar el aceite hirviendo echándole **agua** porque puede producirse una explosión de humo que reavivaría el fuego y en una freidora puede ser mortal; el agua es conductora de la electricidad.
- Tape la sartén con una **tapa** más grande que la propia sartén y déjela así hasta que se apague.

Electrodomésticos:

- **Quite la corriente** desconectando el interruptor general de la luz de su casa y después, desenchufe el aparato.
- Utilice una **manta** para cubrir las llamas.
- Aléjese de una **televisión** en llamas ya que la pantalla puede explotar hacia dentro.
- No utilice **nunca agua**.

Incendio forestal

Cómo prevención:

- Infórmese de las épocas de máximo riesgo de incendio.
- No haga nunca fuego en el bosque o en sus alrededores.
- Mantenga el monte limpio.
- No deje que se acumule basura, residuos o productos inflamables.
- No arroje colillas encendidas ni en el monte ni por las ventanillas del coche.
- Limpie de elementos combustibles los alrededores de su casa.

En caso de incendio:

Si está en el monte:

- Si el fuego es pequeño, atáquelo **por la base** intentando apagarlo con **agua** o sofocarlo golpeando con ramas de árbol. Si no tiene agua, eche **tierra** de golpe sobre la base de las llamas. Sofocado el fuego, tape las brasas y limpie de ramas su alrededor.
- Si no puede **controlarlo**, llame al teléfono **112**.
- Hágalo saber a los **habitantes** de los alrededores.
- Estudie la posibilidad que tiene para poder **escapar** si fuera necesario y respire por la nariz procurando cubrirse con un paño mojado nariz y boca.
- Aléjese **huyendo** en dirección opuesta al humo.
* No suba por la **ladera** si el fuego asciende por ella. Hágalo en sentido perpendicular a la dirección de avance del fuego.

- Si se le prende la **ropa**, no corra; échese a rodar sobre el suelo y si dispone de una manta, cúbrase con ella para que el fuego se extinga por falta de aire.
- Huya de las **vaguadas** profundas.
- Si en un momento se encuentra **rodeado** por las llamas, sitúese en la zona ya quemada siempre a espaldas del viento reinante
- Si observa que cambia la dirección del **viento**, estudie nuevamente los lugares por los que pueda escapar.
- Si está en una **casa** próxima al incendio:
 - **Cierre** la puerta, las ventanas y las posibles entradas de aire.
 - Si el fuego llega a su casa, **confínesse**.

Concentraciones humanas

Cómo prevención:

- Fíjese en las vías y **salidas de emergencia** y lea las instrucciones de seguridad existentes en las grandes superficies.

En caso de evacuación:

- Si suena la alarma, mantenga la **calma** y salga inmediatamente del edificio. No se entretenga recogiendo objetos personales.
- Siga las vías y **salidas de emergencia** señaladas: camine **deprisa** pero sin correr.
- No utilice el **ascensor**.

Si observa algún objeto sospechoso:

- Aléjese del lugar y pida a los demás que se alejen del objeto sospechoso.
- **No toque** el objeto; cualquier manipulación podría hacerlo explotar.
- **Avisé** a la policía.

Accidentes de montaña

Cómo prevención:

- **Escoja bien** sus excursiones: elija la zona adecuada; no sobrevalore sus fuerzas y nunca salga solo sino con compañeros experimentados.
- Utilice **mapas** y **libros** y si es necesario, a los guías profesionales de montaña.
- **Avisé** a dónde va y cuándo piensa regresar a su familia, amigos, Guardia Civil o en el Ayuntamiento del último pueblo.
- Consulte las **previsiones meteorológicas** y de aludes. Atención a las tormentas en los barrancos.
- Piense que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en la montaña y lo fácil se vuelve difícil y peligroso; **aprenda a desistir**.
- Lleve siempre **equipo** suficiente y adecuado: saco de dormir, anorak y plumífero son casi imprescindibles, es conveniente incluir silbato, linterna y teléfono móvil.
- El conocimiento de la montaña y su técnica sólo se adquieren con una larga y prudente **práctica**. No tenga prisa ni llegue nunca a la extenuación.

- Lleve siempre **comida ligera** y aliméntese a menudo efectuando cortos descansos en lugares abrigados.
- En zonas fáciles también hay peligro: no olvide su **seguridad**.
* Cuando alcance la cima, recuerde que la excursión acaba en el valle; **guarde fuerzas** para el regreso.
- **Cuide la montaña:** es de lo poco grandioso que todavía nos queda. Sea montañero de verdad.
- **Si no sube hoy, subirá mañana.** Si se accidenta es posible que no suba nunca.

Desprendimientos

- **Infórmese** de las zonas con peligro de desprendimientos o deslizamientos de laderas.
- Si atraviesa una zona con peligro de desprendimiento, pase con **cuidado** y poco a poco.
- Si circula por autopistas, carreteras o pistas forestales con riesgo de desprendimientos, **conduzca con cuidado**.

Aludes

Antes de salir a la montaña:

- Infórmese sobre el **estado del tiempo** y el **riesgo de aludes** previsto para la zona que vaya a visitar. Si es de 4-5 (en escala del 1 al 5), debería suspender la excursión.
- En caso de peligro generalizado de aludes no salga de los **lugares seguros** (refugios, cabañas, vivac...) salvo por extrema necesidad.
- En caso de **nevadas intensas** (mas de 50 cm. en 24 horas) evite hacer travesías o salir de las pistas señalizadas.
- Estudie previamente su **ruta** evitando las zonas más expuestas e indique el itinerario que vaya a seguir a los guardas de los refugios o a otras personas.

En una zona de riesgo de aludes:

- Si ha de salir, lleve el equipo adecuado. Colóquese un **pañuelo** tapando la boca o el pasamontañas para que en caso de alud la nieve no entre en ella asfixiándole y conecte el aparato electrónico de búsqueda de víctimas de aludes.
- **Evite el peligro** de laderas, pendientes y vaguadas subiendo por crestas, lomas o contrafuertes o por zonas protegidas por bosques y rocas.
- **Si ha de atravesar una ladera**, hágalo por la parte más alta que pueda. Si es preciso, suéltese los esquíes y suba andando frontalmente. Libere las correas de seguridad de los esquíes y de los bastones, lleve la mochila de un solo tirante y no se cuelgue ningún objeto en bandolera.
- Circulen **de uno en uno** guardando una distancia prudencial, sin efectuar movimientos bruscos y vigilando las evoluciones del que está cruzando (en caso necesario, encordarse) hasta reagruparse una vez pasada la zona de peligro.

- Emprenda los **descensos** por aquellas laderas que permitan escapar más rápidamente.
- Si han de **atravesar** una zona expuesta, póngase de acuerdo previamente en la forma de actuar y el itinerario de huida en caso de alud.

Ventisca

- **Evite salir** cuando haya ventisca ya que la visibilidad es mínima.
- No pierda la **calma** y busque una **zona protegida** del viento para refugiarse de la siguiente forma:
 - Cave una pequeña **cueva**.
 - Póngase toda la **ropa** que lleve menos el anorak.
 - **Desátese** los cordones de las botas y los cinturones y aflójese el cuello y los puños de la camisa.
- Prepárese un **asiento**: siéntese encima de un impermeable, introduzca los pies dentro de la mochila, cúbrase con el anorak sin meter los brazos por las mangas y ponga las manos bajo la entrepierna o en las axilas.
- Si dispone de un **saco** impermeable, envuélvase en él y métase dentro del saco de dormir.
- De vez en cuando, asegúrese de que su posición no está impidiendo la **circulación sanguínea**; mueva los dedos de los pies y de las manos y cante.
- **Coma** algo de vez en cuando.

Viento fuerte

- Revise los **anclajes** de los elementos fijados en el exterior de edificios tales como antenas, carteles publicitarios, macetas, cornisas, persianas, toldos, marquesinas, tendidos eléctricos...
- **Asegure** los elementos colocados no permanentemente en el exterior: Tiendas de campaña, entoldados, construcciones provisionales...
- Asegure **ventanas y puertas** que den al exterior.
- No circule debajo de anuncios publicitarios o andamios.
- La presencia de **escombros** en aceras puede deberse al desprendimiento de techumbres o cornisas en mal estado. No circule por sus inmediaciones.
- No se proteja del viento en zonas próximas a **muros**, tapias o árboles.
- No haga **fuego** en campo abierto o vertederos en ningún caso.

Precauciones durante la conducción:

- En las carreteras suele instalarse en las zonas batidas por el viento unas mangas que indican su dirección y velocidad. Si éstas le indican vientos fuertes, **extreme las precauciones** asegurando las manos sobre el volante y reduciendo la velocidad, principalmente durante el cruce con vehículos voluminosos que circulen en sentido contrario.
- Evite la conducción de turismos con **caravana** dada su escasa estabilidad.

Tormenta

- **Refúgiase:** la mejor protección es quedarse en casa.
- **Cierre** puertas y ventanas.
- Escuche los boletines meteorológicos difundidos por la **radio**.
- No deje nada fuera; los **objetos** que el viento pueda arrastrar podrían convertirse en proyectiles peligrosos.
- Desconecte el **interruptor** general de la luz.

Lluvias e Inundaciones

- * Escuche la radio y ponga atención a las **predicciones** meteorológicas.
- * **Protéjase** sobre todo después del anuncio de aumentos en el nivel de las aguas.
- * Localice los **puntos más altos** de la zona donde se encuentra. Diríjase hacia ellos en caso de posible riada.
- * Cerciórese de que su residencia no se encuentra en un cauce seco por el que pueda pasar una riada.
- * Aléjese de **cauces** de barrancos, ramblas y torrentes y de sus puentes.

Dentro de un edificio:

- * Cierre bien los **agujeros** de puertas y ventanas y salidas de ventilación.
- * Coloque los documentos importantes, objetos valiosos, alimentos y agua potable así como los animales domésticos en **puntos elevados** y sitúe los productos peligrosos en **lugares protegidos**.
- * Desconecte el **interruptor** general de la luz.
- * **No baje** a los subterráneos y no permanezca en sitios bajos.

En un vehículo:

- * **No estacione** a la orilla de ríos o en cauces de barrancos, ramblas, torrentes y sus puentes ni cerca de ellos.
- * Nunca cruce con su vehículo **vados** que salvan barrancos u otros tramos de carretera si están inundados, la fuerza del agua podría arrastrarle.
- * Ante fuertes lluvias, circule con preferencia por rutas principales y autopistas y aminoré la **velocidad**.
- * Si tiene problemas de **visibilidad** a causa de la lluvia, deténgase en el arcén señalizando su situación.

Ola de Frio

Adopte precauciones:

- Lleve **ropa y calzado adecuado** para las bajas temperaturas. Evite prendas ajustadas para que el aire circule entre la piel y la ropa actuando como aislante.

Póngase una sobre otra, varias prendas de ropa ligera y cálida mejor que una sola de un único tejido.

- **Protéjase** el rostro y la cabeza. Evite la entrada de aire frío en los pulmones.
- **No** realice **ejercicios físicos** excesivos puesto que el frío no es bueno para la circulación sanguínea.

Para la familia:

- Tenga una reserva de la **medicación** que requiera regularmente algún miembro de la familia.
- 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**.

Para su casa:

- **Revise** los tejados y bajadas de agua, los cierres de las ventanas y las puertas en contacto con el exterior.
- Debe tener **en casa:** velas, linternas con pilas de repuesto, estufa y cocina de camping.
- **Desconecte** todos los aparatos eléctricos que no sean necesarios.
- Procure que las **estufas** de carbón, eléctricas y de gas estén alejadas de visillos y cortinas.
- Evite la **intoxicación** producida por braseros de carbón picón o estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire.
- Mantenga un **grifo** ligeramente abierto a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.

Si tiene que desplazarse:

- Evite el viaje en coche siempre que no sea imprescindible. Utilice si es posible el **transporte público**.
- Si el viaje es inevitable, procure no viajar solo y **revise su coche** a fondo antes de salir: frenos, neumáticos, sistema de alumbrado, líquido anticongelante, bujías...
- Infórmese de la **situación meteorológica** y del estado de las carreteras en la zona a la que se dirige.
- Evite conducir **de noche**, los peligros son más difíciles de detectar.
- Antes de salir, infórmese de dónde se encuentran los lugares de **refugio** en la ruta que piense seguir (albergues, hoteles).
- Lleve **en su coche** radio, pala, cuerda, una linterna, un teléfono móvil y ropa de abrigo. También algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos...)
- Lleve **el depósito** de gasolina lleno, repostando cada 100 kilómetros aproximadamente.

Al volante:

- Si el temporal le sorprende **dentro del coche** debe permanecer dentro de él. Si lo mantiene en marcha con la calefacción puesta, deje una ventanilla entreabierta para renovar el aire y evite quedarse dormido. Deje un **pañuelo** colgado de la antena para llamar la atención.
- Mantenga limpio de nieve y desbloqueado el **tubo de escape** para evitar que los humos entren al coche.
- Si hay **nieve dura o hielo**, ponga las cadenas y conduzca con marchas cortas y sin cambiar bruscamente de dirección.
- **No pise el freno** al rodar sobre un tramo helado, es preferible que el coche cruce el tramo por sí mismo.

Sequía

- Ahorre agua.
- No la malgaste lavando el coche o regando el jardín.
- **Revise** cañerías y grifos.
- Utilice lavadoras y lavavajillas con carga máxima.
- **Racionalice** el uso del agua en el aseo personal:
 - Es preferible **ducharse** a bañarse.
 - Abra el **grifo** sólo cuando lo necesite.
- La **cisterna** del inodoro debe utilizarse únicamente cuando sea imprescindible y disminuya su capacidad mediante la introducción de botellas cerradas.

Terremoto

En el momento del temblor:

- * Evite la **caída de objetos** sobre usted.
- * En la **calle**, aléjese de los edificios. Si no puede, refúgiense en un portal.
- * Si le sorprende dentro de un **vehículo**, quédese dentro y huya de todo aquello que pueda caer.
- * Si se halla dentro de un **edificio**, refúgiense bajo una mesa sólida, en una esquina de la habitación o debajo del marco de una puerta. No huya durante la sacudida. Atención a la caída de objetos. No utilice el ascensor.

Después del temblor:

- **Cierre** las llaves de agua y gas.
- **Evacúe** el edificio. Recoja la documentación, ropa de abrigo, medicamentos indispensables y una radio portátil.
- No utilice el **ascensor**; el terremoto podría repetirse y quedar bloqueado en él.
- Diríjase a un lugar aislado y protegido de la **caída de objetos**. Circule por el centro de las calles, vigilando la caída de cornisas.
- **No entre** en casas o edificios dañados.
- No fume ni encienda **fuego**; podría haber fugas de gas.

Mercancías Peligrosas

- Los vehículos que transportan mercancías peligrosas llevan unas **placas** de color naranja con unas cifras que indican las sustancias que llevan.
- En caso de accidente, si usted no corre peligro al hacerlo, **señale** y balice el accidente con las luces y triángulos de señalización o con personas en los lugares que convenga.
- Ante fugas del producto o incendios, manténgase a una **distancia** prudencial.
- No fume.
- **Avise** al teléfono 112 y **precise** 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.

Accidente Químico

En caso de accidente industrial químico de gran magnitud, el comienzo de la alerta se anunciará por las radios locales y por una **sirena** que repite 3 señales de un minuto de duración separadas por 5 segundos de silencio.

Si hay nube tóxica:

- * **Refúgiense** en las habitaciones más interiores de la casa, **cierre** puertas y ventanas y pare el aire acondicionado.
- * **No fume** ni encienda fuego.
- * Escuche la **radio** para conocer la evolución de la emergencia y lo que se debe hacer.
- * No vaya a buscar a los **niños** a la escuela; los profesores sabrán cuidar de ellos.
- * Un **vehículo** no es un lugar seguro: refúgiense en el primer edificio que pueda.

Si hay peligro de explosión:

- * Aléjese de las ventanas y **refúgiense** en la parte opuesta del lugar en que se espera la explosión.
- * Proteja los **cristales** haciendo una cruz con cinta aislante, baje las **persianas** y corra las cortinas.
- * Utilice mesas, sillas y otros muebles como **barrera**.