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 mojarte y no tengas la piel expuesta al frío.

OLA DE CALOR

- Presta especial atención a niños y ancianos, vigila su ingesta de líquidos. 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 y emplea protección solar.
- Viste con ropa ligera, de colores claros y cubre 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.
- No dejes nunca a nadie en el interior de un vehículo cerrado.
- En tu domicilio mantén ventanas y persianas cerradas si en el exterior hay mayor temperatura, especialmente en aquellas fachadas expuestas al sol.
- Busca las habitaciones más frescas de tu domicilio, hidrátate con agua y zumos de frutas, toma duchas y emplea los sistemas de refrigeración que tengas a su alcance.
- No consumas bebidas alcohólicas pues favorecen la deshidratación u otras de carácter diurético como el té o muy azucaradas.

símbolo

ANTE CUALQUIER EMERGENCIA, LLAME SIEMPRE AL TELÉFONO ÚNICO DE EMERGENCIAS.

112

A

Desde febrero de 2013 el Ayuntamiento de Alicante ejerce, en materia de Protección Civil, las competencias que le atribuye en su articulo 14 la ley 13/2010 de la Generalitat a través del Departamento Técnico de Protección Civil y Gestión de Emergencias creado al efecto.

En este marco legislativo, se elaboran los planes territoriales y de actuación frente a los riesgos concretos del municipio, siendo la información y la divulgación de estos riesgos un elemento necesario en materia de prevención y protección a la población.

El conocimiento de los riesgos y de las medidas de autoprotección a adoptar por parte de los ciudadanos frente a éstos, no sólo mejora su propia protección sino que también, favorece la respuesta de los servicios de protección civil en estas emergencias.

El Ayuntamiento ha elaborado este documento al objeto de dar difusión a tales medidas de autoprotección social.

Ilustraciones: Julio Miró

SOLICITA MÁS INFORMACIÓN:	www.112cv.es	www.aemet.es
	emergencias.alicante.es	www.dgtinfo.es

PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN DE EMERGENCIAS DE **ALICANTE**

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

PROTÉGETE FRENTE

TEMPORAL DE VIENTO OLAS DE FRIO Y CALOR

PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN DE EMERGENCIAS DE **ALICANTE**

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

TEMPORAL DE VIENTO

ACTUACIONES PREVENTIVAS

Prevención en una vivienda

- Revisar la vivienda para evitar que puedan caer cascotes o escombros de cornisas, balcones o fachadas en mal estado.
- Cerrar puertas y ventanas para evitar rotura de cristales debido a las corrientes de aire.
- Asegurar antenas, toldos, persianas y similares.
- Retirar jaulas, macetas y cualquier otro elemento que pueda caer a la calle.

Precauciones en la calle o en el campo

- No salgas si no es necesario.
- Aléjate de casas viejas o en mal estado.
- Evita los muros y vallas publicitarias.
- No transites por lugares arbolados, pueden caer ramas grandes desprendidas por el temporal.
- No pases bajo andamios o edificios en construcción.
- Aléjate de postes de luz y torres de alta tensión. Si presencias su caída avisa al 112.
- Pon atención al mobiliario urbano, grúas y cualquier elemento que pueda caer o ser arrastrado por el viento.
- No subas a lugares altos y expuestos al viento sin las adecuadas medidas de protección.
- Extrema las precauciones en la montaña y no te acerques a los acantilados.

Si te encuentras en zona marítima

- Protege tu vivienda ante la posible invasión del agua de mar.
- Estando en un camping es posible que sea necesaria la evacuación del mismo, permanece alerta.
- No te acerques a espigones, acantilados ni a paseos marítimos. Podrías ser arrastrado por el agua.
- No salgas a navegar y vigila los amarres de las embarcaciones.
- No circules por carreteras próximas a la linea de costa.

Precauciones al conducir por carretera

- Si es posible evita circular. Usa preferentemente transporte público .
- Si no puedes evitar circular, infórmate de la predicción meteorológica, extrema las precauciones por la posible presencia de objetos en la vía.
- Reduce la velocidad a límites de seguridad, sujeta el volante con firmeza, un golpe de viento puede desviarte de tu trayectoria.
- Se prudente con los adelantamientos y mantén las distancias laterales adecuadas con otros vehículos.
- Las motos y los vehículos de grandes dimensiones (camiones, furgonetas, vehículos con remolque o “roulottes”) corren peligro de volcar ante vientos transversales.
- En caso de necesidad, párate en lugar seguro y aguarda a que amaine el viento.

OLA DE FRÍO

Durante la ola de frío, nieve 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.
- 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 y no sobrecargues los enchufes. Ten a mano velas, linternas y pilas. Desenchufa las mantas eléctricas al meterte en la cama y en las habitaciones con calderas o estufas a gas ocúpate de que tengan ventilación al exterior.
- 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.
- Antes de viajar, consulta el Servicio de Información de Tráfico de la DGT. Solicita información sobre el estado de las carreteras que vayas a utilizar, así como de posibles itinerarios alternativos.
- Si vas a emprender un viaje llena el depósito de gasolina, llévate la radio, una bayeta contra el vaho y una rasqueta para el hielo, las cadenas y guantes para colocarlas pala, cuerda, 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.
- Si quedas atrapado por la nieve y el temporal permanece en el coche con motor en marcha y la calefacción puesta renovando el aire periódicamente. No te duermas y escucha las noticias e indicaciones que seguramente hallarás por radio.
- Sigue los consejos para conducir con nieve y hielo de la DGT.