

Mesures preventives en activitats de muntanya o semblants.

Abans d'eixir

- Informa't de la predicció meteorològica de la zona a què et dirigeixes.
- Tria una ruta adequada al teu nivell de preparació.
- Informa't de la localització dels refugis o cabanyes on resguardar-te en cas de descens bruscat de les temperatures.
- Presta atenció a les indicacions dels cartells o senyals sobre riscos de la muntanya.
- Informa algú de la teua ruta i les previsions d'arribada.

En la muntanya

- Equipa't de forma adequada. Porta amb tu el telèfon mòbil. Evita roba excessivament ajustada.
- Consumeix aliments rics en hidrats de carboni i greixos (galetes, xocolata, fruits secs)
- Evita mullar-te i no tingues la pell exposada al fred.

ONADES DE CALOR



- Vigila xiquets i ancians, comprova el seu estat i la seua ingesta de líquids. Els menors de 5 anys i els majors de 65 són els més vulnerables, així com les persones molt obeses, malaltes o que prenguen determinats medicaments. També les persones amb una activitat que requereix esforç físic han de tindre molta precaució.
- Procura exposar-te al sol el menor temps possible. Utilitza protecció per a rajos solars.
- Es convenient vestir amb roba lleugera, de colors clars i cobrint la major part del cos, sobretot el cap.
- Els menjars han de ser lleugers, amb aliments rics en aigua i sals minerals, com fruita i verdures. Beu molta aigua.
- Evita l'exercici físic prolongat, sobretot en les hores centrals del dia.
- Mai deixes algú a l'interior d'un vehicle tancat.
- En el teu domicili mantingues finestres i persianes tancades si en l'exterior hi ha major temperatura, especialment en aquelles façanes exposades al sol.
- Cerca les habitacions més fresques del seu domicili, hidrata't amb aigua i sucus de fruites, pren dutxes i emprà els sistemes de refrigeració que tingues al teu abast.
- No consumisques begudes alcohòliques perquè afavoreixen la deshidratació o altres de caràcter diürètic com el te o molt ensucrades.



∞ símbol



DAVANT DE QUALSEVOL
EMERGÈNCIA TELEFONE SEMPRE
AL TELÈFON ÚNIC D'EMERGÈNCIES

112

A

Des de febrer de 2013 l'Ajuntament d'Alacant exerceix, en matèria de Protecció Civil, les competències que li atribueixen en el seu article 14 la llei 13/2010 de la Generalitat a través del Departament Tècnic de Protecció Civil i Gestió d'Emergències creat a aquest efecte.

En aquest marc legislatiu, s'elaboren els plans territorials i d'actuació davant dels riscos concrets del municipi, essent la informació i la divulgació d'aquests riscos un element necessari en matèria de prevenció i protecció a la població.

El coneixement dels riscos i de les mesures d'autoprotecció a adoptar per part dels ciutadans davant d'aquests, no sols millora la seua pròpia protecció sinó que també, afavoreix la resposta dels serveis de protecció civil en aquestes emergències.

L'Ajuntament a elaborat aquest document a fi de donar difusió a tals mesures d'autoprotecció social.

il·lustracions: Julio Miró

SOL·LICITA MÉS INFORMACIÓ:	www.112cv.es	www.aemet.es
	emergencias.alicante.es	www.dginfo.es



PROTECCIÓ CIVIL I
GESTIÓ D'EMERGÈNCIES
D'ALACANT



AJUNTAMENT
D'ALACANT

PROTEGEIX-TE DAVANT TEMPORAL DE VENT ONADES DE FRED I CALOR



PROTECCIÓ CIVIL I
GESTIÓ D'EMERGÈNCIES
D'ALACANT



AJUNTAMENT
D'ALACANT

TEMPORAL DE VENT



ACTUACIONS PREVENTIVES

Prevenió en un habitatge

- Revisa l'habitatge per a evitar que puguin caure rebles o enderrocs de cornises, balcons o façanes en mal estat.
- Tanca portes i finestres per a evitar trencament de cristalls a causa dels corrents d'aire.
- Assegura antenes, tendals, persianes i similars.
- Retira gàbies, tests i qualsevol altre element que pugui caure al carrer.



Precaucions al carrer o al camp

- No isques, si no és necessari.
- Allunya't de cases velles o en mal estat.
- Evita els murs i les tanques publicitàries.
- No transites per llocs arbrats, poden caure branques grans despreses pel temporal.
- No passes davall bastides o edificis en construcció.
- Allunya't de pals de llum i torres d'alta tensió. Si en presències la caiguda, avisa al 112.
- Para esment al mobiliari urbà, grues i qualsevol element que pugui caure o ser arrossegat pel vent.
- No pugues a llocs alts i exposats al vent sense les adequades mesures de protecció.
- Extrema les precaucions a la muntanya i no t'acostes als penya-segats.

Si et trobes en zona marítima

- Protegeix el teu habitatge davant la possible invasió de l'aigua de mar.
- Si estàs en un càmping, és possible que en siga necessària l'evacuació, roman alerta.
- No t'acostes a espigons, penya-segats ni passejos marítics. Podries ser arrossegat per l'aigua.
- No isques a navegar i vigila els amarratges de les embarcacions.
- No circules per carreteres properes a la línia de costa.



Precaucions en la conducció per carretera

- Si és possible, evita circular. Usa preferentment transport públic.
- Si no pots evitar circular, informa't de la predicció meteorològica, extrema les precaucions per la possible presència d'objectes a la via.
- Redueix la velocitat a límits de seguretat, subjecta el volant amb fermesa, un colp de vent pot desviar-te de la teua trajectòria.
- Tingues prudència amb els avançaments i mantingues les distàncies laterals adequades amb altres vehicles.
- Les motos i els vehicles de grans dimensions (camions, furgonetes, vehicles amb remolc o caravanes) corren perill de bolcar davant vents transversals.
- En cas de necessitat, para't en lloc segur i espera que amaine el vent.

ONADES DE FRED



**Durant l'onada de fred, neu i gels:
Mantín-te informat de la situació meteorològica.**

A l'exterior

- Si passes molt de temps a l'exterior, és millor portar diverses peces de roba lleugeres i càlides superposades que una sola peça de teixit gros. Evita peces ajustades perquè l'aire circule entre la pell i la roba actuant com a aïllant.
- Les manyoples proporcionen més calor que els guants.
- L'excés de sudoració incrementa la pèrdua de calor. Si tens calor lleva't alguna peça.
- El perill màxim es produeix quan hi ha torb. Evita les eixides o desplaçaments en aquests casos.
- Evita l'entrada d'aire extremadament fred als pulmons. Protegeix-te rostre i cap.

A casa

- Utilitza el telèfon per a les trucades imprescindibles.
- Els xiquets han d'estar allunyats d'estufes i brasers.
- Vés amb compte amb les estufes de carbó, elèctriques i de gas, procura que no estiguen properes a cortinetes i cortines.
- Pren precaucions per a evitar l'enverinament produït per l'ús de brasers o estufes de llenya, carbó o gas en llocs tancats sense renovació d'aire. Tin a mà un extintor davant de la possibilitat d'incendi.
- Desconnecta tots els aparells elèctrics que no siguin necessaris i no sobre carregues els endolls. Tin a mà veles, llanternes i piles. Desendolla les mantes elèctriques en ficar-te en el llit i a les habitacions amb calderes o estufes a gas ocupa't que tinguin ventilació a l'exterior.
- Mantín una aixeta lleugerament oberta a casa si és necessari, a fi d'evitar la ruptura per congelació de les canonades.
- Cuida l'aïllament de la casa, evita els corrents.
- Les persones més sensibles són els xiquets de bolquers i lactants, les persones majors i les persones amb certes malalties cròniques o en tractament. Aquestes persones han d'evitar exposar-se a l'exterior.



Recomanacions per als automobilistes

- Viatja únicament si és imprescindible i procura no fer-ho sol ni de nit. Utilitza, si és possible, transport públic.
- Abans de viatjar, consulta el Servei d'Informació de Trànsit de la DGT. Sol·licita informació sobre l'estat de les carreteres que vages a utilitzar, així com de possibles itineraris alternatius.
- Si emprendre un viatge ompli el depòsit de gasolina, emporta't la ràdio, una banyeta contra el baf i una rasqueta per al gel, les cadenes i guants per a col·locar-les, una llanterna i roba d'abrigar o manta. Emporta't també algun aliment ric en calories (xocolata, fruits secs...), aigua, el telèfon mòbil i la teua medicació habitual.
- Procura no esgotar el combustible.
- Mantín-te informat per ràdio de la situació meteorològica i de les informacions oficials sobre l'estat de la xarxa viària.
- Si quedes atrapat per la neu i el temporal roman en el cotxe amb motor en marxa i la calefacció posada renovant l'aire periòdicament. No t'adormes i escolta les notícies i indicacions que segurament trobaràs per ràdio.
- Segueix els consells per a conduir amb neu i gel de la DGT.