

Consejos A LA POBLACIÓN por riesgo de LLUVIAS intensas o inundaciones

En caso de declararse cualquier situación de alerta o emergencia.

ANTES DEL EPISODIO

- Manténgase informado a través de medios oficiales de comunicación sobre la evolución del riesgo, así como de las instrucciones que puedan emitirse.
- Si recibe aviso de riesgo de lluvias intensas, recoja toldos, revise su vivienda, así como canalizaciones y desagües con normalidad en espera de las lluvias. Valore el corte de suministro eléctrico, gas y agua de su domicilio y retire del exterior de la vivienda los objetos que puedan ser arrastrados por el agua.
- Evite en lo posible circular con su vehículo y en caso contrario, hágalo con más prudencia que la de costumbre y emplee vías principales preferentemente.
- Nunca, incluso en épocas de verano, acampe o estacione en lugares inundables: cauces de barrancos, etc.
- Con relación a los rayos, evite permanecer en lo alto de colinas y no se refugie bajo los árboles. No use la bicicleta y aléjese de alambradas verjas y objetos metálicos. En casa, desconecte electrodomésticos para evitar sean dañados por picos de tensión.
- Tenga a mano una “caja de emergencia” con una linterna y radio a pilas, botiquín, que además contenga la medicación que tome habitualmente, teléfono móvil cargado (recuerde 112), ropa de abrigo y alguna reserva de agua alimentos envasados.
- Resgarden los objetos de valor y documentos personales
- Nunca utilice el ascensor ya que el fluido eléctrico puede fallar en cualquier momento.
- Si la situación lo permite, retire su vehículo de zonas que puedan inundarse.
- No propague rumores o noticias exageradas.
- Actualice su información sobre la situación meteorológica.
- Prepare elementos que sirvan, según su caso, para evitar la entrada de agua (sacos, paneles, barreras, etc.)



DURANTE EL EPISODIO

- Compruebe que se encuentra en lugar seguro. Aléjese de barrancos, riberas de ríos y no permanezca en los puentes, pueden desmoronarse y arrastrarle.
- No camine por zonas inundadas de agua o en movimiento incluyendo las calzadas de la vía pública.
- Evite usar su vehículo salvo que sea absolutamente imprescindible. En tal caso, extreme las precauciones, prestando especial atención a la altura del agua, moderando la velocidad y vigilando los frenos. No cruce vados, zonas inundadas o puntos que ofrezcan duda con lluvia. Si el vehículo comenzara a llenarse de agua es mejor abandonarlo.
- Use de manera razonable el teléfono. No colapse las líneas.
- Si el problema le sorprende en casa, evite que las sustancias tóxicas y/o inflamables que puedan haber en ella entren en contacto con el agua
- Si la situación lo requiere prepárese a abandonar su vivienda atendiendo las indicaciones y/o recomendaciones de las autoridades y sus agentes.
- En la situación anterior, desconecte la electricidad, el gas y el agua y cierre puertas y ventanas asegurando accesos.
- Beba sólo agua embotellada.
- No entre en las zonas inundables de la casa como garajes, sótanos, etc.
- Si el agua le aísla en la parte superior de su casa no la abandone a nado, la corriente le puede arrastrar. Es preferible esperar ayuda.
- No sobrevalore sus posibilidades. Sea prudente y en caso necesario espere la ayuda especializada
- Tenga presente siempre que su vida es lo mas valioso
-

DESPUÉS DEL EPISODIO

- Siga las instrucciones de las autoridades a través de los medios oficiales de comunicación.
- Acabada la emergencia y en caso de haber sido evacuado o su vivienda haber sufrido daños, no regrese a la misma hasta que los técnicos le indiquen que es seguro hacerlo.
- Revise su vivienda y compruebe el alcance de los daños si los hubiera.
- Compruebe que dispone de agua, luz, gas y demás servicios.

- Sigue las normas sanitarias y de higiene en la limpieza que indiquen las autoridades competentes.
- Sea solidario en las tareas de limpieza y vuelta a la normalidad.

Consejos A LA POBLACIÓN por riesgo de OLAS DE CALOR

Caso declararse cualquier situación de alerta o emergencia.

- Preste 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.
- Busque las habitaciones más frescas de su domicilio, hidrátese con agua y zumos de frutas, tome duchas y emplee los sistemas de refrigeración que tenga a su alcance.
- NO consuma bebidas alcohólicas pues favorecen la deshidratación u otras de carácter diurético como el té o muy azucaradas.



Consejos A LA POBLACIÓN por riesgo de OLAS DE FRIO

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.
- Si vas a emprender un viaje llena el depósito de gasolina, lleva radio, pala, cuerda, cadenas, 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 queda atrapado por la nieve y el temporal permanezca en el coche con motor en marcha y la calefacción puesta renovando el aire periódicamente. No se duerma y escuche las noticias e indicaciones que seguramente hallará por radio.

MEDIDAS PREVENTIVAS EN ACTIVIDADES DE MONTAÑA O SIMILARES

Antes de salir

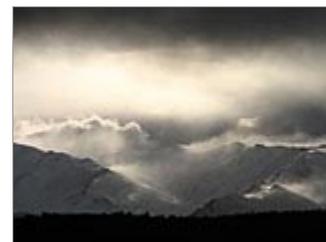
- Infórmate de la predicción meteorológica de la zona a la que te diriges.
- Escoge una ruta adecuada a tu nivel de preparación.
- Infórmate de la localización de los refugios o cabañas donde resguardarte en caso de descenso brusco de las temperaturas.
- Presta atención a las indicaciones de los carteles 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.

Consejos A LA POBLACIÓN por riesgo de FUERTES VIENTOS Y MARINO

En estas situaciones meteorológicas, debido a la dificultad de combatir estos fenómenos, el seguimiento de los consejos y la actitud de la población, a través de la adopción de medidas preventivas y de autoprotección, resulta esencial en la reducción del número potencial de sucesos.



PREVENCIÓN EN EL HOGAR

- Revisar las viviendas para que no haya cornisas, balcones y fachadas en mal estado que puedan producir caídas de cascotes y escombros.
- Cerrar puertas y ventanas para evitar corrientes de aire que puedan llevar a la rotura y caída de cristales.
- Asegurar elementos como los toldos, persianas y antenas.
- Retirar macetas, jaulas y cualquier objeto que pueda caer a la calle.

QUÉ HACER 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 las vallas publicitarias.
- Los árboles ofrecen el peligro de caída y rotura de grandes ramas. No transites por parques o avenidas arboladas.
- No pases por debajo de andamios o edificios en construcción.

- Los postes de luz y torres de alta tensión son muy peligrosos. Aléjate y en caso de caída avisa al 1·1·2.
- Abstente de encender fuego

PRECAUCIÓN EN LA CARRETERA

- Si es posible evita circular. Usa preferentemente el transporte público y en caso de tener que salir, infórmate de la predicción meteorológica.
- Reduce la velocidad a límites de seguridad. Un golpe de viento puede desviarte de la trayectoria.
- Las motos y los vehículos de grandes dimensiones que ofrecen una gran superficie de contacto con el viento (camiones, furgonetas, vehículos con remolque o roulottes) corren el peligro de volcar ante vientos transversales.
- En caso de necesidad, párate en una zona segura y espera a que amaine el viento.

EL TEMPORAL EN ZONAS MARÍTIMAS

- Protege tu vivienda ante la posible invasión del agua del mar.
- Si estás en un camping permanece atento a la posibilidad de evacuación.
- No te acerques a paseos marítimos, espigones o acantilados. La fuerza del agua te puede arrastrar.
- No circules con vehículos por carreteras cercanas a la línea de playa.
- Abstente de practicar cualquier tipo de deporte náutico. Si dispones de embarcación procura asegurar su amarre en un lugar resguardado.

Consejos y recomendaciones para el PÚBLICO. DESFILES

ANTES Y DURANTE LA CELEBRACIÓN DEL EVENTO



- Preste atención y siga las indicaciones oficiales emitidas por las autoridades.
- Infórmese bien del itinerario del desfile.
- Vaya a pie o emplee el transporte público con el fin de mejorar la movilidad y evitar el colapso del tráfico.
- En sus desplazamientos a pie utilice los pasos y zonas habilitadas para cruzar las calles.
- En el uso del Tram, no se aproxime al umbral del andén ni obstaculice recorridos de evacuación o salidas de emergencia. No intente entrar o salir de los vagones después de la señal acústica de cierre de puertas.
- Si se desplaza con su vehículo, no estacione en doble fila, respete la señalización, vados, aceras y demás zonas peatonales.
- Si vais en grupo, es conveniente fijar un punto de referencia para encontraros en caso de separaros.
- Presta especial atención a menores, llévalos de la mano o en brazos. Si utilizas el carro, asegúrale bien a él.
- Lleve la documentación consigo y en niños y personas con discapacidades es conveniente que lleven encima en lugar visible, su nombre, dirección y teléfono de los padres o tutores.
- Si tuviera la sensación de hallarse atrapado o agobiado por el público, busque una ubicación alternativa
- Tenga cuidado con sus objetos personales.
- No se suba a barandas, rejas, mobiliario urbano u otros elementos que puedan resultar peligrosos.
- No supere el límite que determina el vallado del desfile. Está prohibido.
- Respete a los ciudadanos que junto a usted disfrutaban del desfile.
- Mantenga una actitud cordial y educada.
- Atienda las indicaciones de los componentes de la organización y los agentes de la autoridad.
- Finalizado el desfile, abandone el lugar de forma ordenada.

EN CASO DE EMERGENCIA

- Si necesita atención sanitaria diríjase a los agentes de la autoridad o componentes de la organización.
- Ante cualquier situación de emergencia, mantenga la calma, llame al 112.
- Si recibe indicaciones de salir, desplazarse o abandonar una zona por parte de los agentes de la autoridad, hágalo, evite correr, gritar o empujar a otras personas, no vuelva atrás

Consejos y recomendaciones para el PÚBLICO.

ROMERIA

Estos consejos mejoraran su seguridad personal y contribuirá a que las autoridades policiales realicen un mejor trabajo.

- Si va de romería hágalo con ropa adecuada, de color claro, con zapatos o deportivos cómodos y no olvidar su suéter y paraguas.
- No se introduzca en lugares solitarios ni oscuros.
- No consuma bebidas alcohólicas, durante la caminata.
- No porte objetos valiosos de manera visible como: joyas, cadenas, pulseras ya que este tipo de objetos son atractivos para los delincuentes.
- Si observa a personas con arma blanca o de fuego, denúncielos ante un oficial uniformado de la Fuerza Pública o al 112.
- En caso de extravió de un niño o un adulto mayor, llame de inmediato al 112, identifiquelos con una etiqueta o acreditación con sus datos personales.
- En caso de ser víctima de algún hecho delictivo no oponga resistencia ni se enfrente al delincuente, llame al 112, observe con tranquilidad sus características físicas y otras señas para que la policía lo encuentre con facilidad.
- Trate de no consumir alimentos en los puestos ambulantes.
- Es importante viajar en horas tempranas para facilitar el regreso.
- Si se siente mal deténgase y diríjase a un efectivo de la Fuerza Pública o a personal de Protección Civil o Cruz Roja
- Procure realizar la caminata en grupos.
- Evite acudir a cajeros automáticos durante la caminata, si lo hace vaya acompañado y no deje el comprobante de su transacción.
- Si va en su vehículo estacionelo en un lugar seguro.



Consejos y recomendaciones para el PÚBLICO.

ESPECTÁCULOS PÚBLICOS

- No introduzcas en el recinto objetos que puedan afectar a la seguridad del resto de espectadores.
- Sigue las instrucciones de los servicios de orden.
- Infórmate dónde se encuentran las salidas de emergencia.
- Al entrar o salir, no te pares en puertas, pasillos de acceso a localidades o vomitorios.
- Llevar en brazos o de la mano a los pequeños.
- Antes de entrar en el recinto, establecer un punto de encuentro con sus acompañantes para poderse reunir en caso de pérdida.
- Mantenerse tranquilo y sereno ante cualquier emergencia.
- Solicitar la ayuda de los servicios de orden ante cualquier emergencia personal o colectiva.



Si tienes que llamar al 112

La información que se debe proporcionar al 1-1-2 variará según el tipo de incidencia. Aquí te ofrecemos una pequeña guía de datos que debes facilitar:

- Tipo de accidente y lugar exacto (en el mar, coordenadas geográficas y referencias terrestres). Procura proporcionar el máximo de datos de que dispongas.
- Personas involucradas en el accidente y su estado (consciente, fracturas, hemorragias...).
- Datos personales del/las personas accidentadas.
- Forma de acceso al lugar del accidente.
- Condiciones meteorológicas.
- Facilita tu número de teléfono y espera a los servicios de urgencias para guiarles al lugar.

Procura mantener la calma y proporciona los datos lo más clara y objetivamente posible.