



Guárdeme
No me
tire
Puedo ser útil

Manual de Autoprotección



Generalidades del teléfono único de emergencias 112

Página 4

Consejos generales de autoprotección a tener en cuenta ante cualquier emergencia

Página 6

Normas de autoprotección para sus actividades habituales

Página 9

En concentraciones humanas	Página 9	Intoxicaciones	Página 12
En espectáculos públicos	Página 10	Accidentes de montaña	Página 12
Durante la permanencia en edificios	Página 11		

Ante fenómenos meteorológicos adversos

Página 14

Ventiscas con nieve	Página 14	Nevadas, heladas y olas de frío	Página 18
Viento fuerte	Página 15	Periodos de sequía	Página 21
Tormentas y lluvias intensas	Página 16	Olas de calor	Página 22
Inundaciones	Página 16		

Normas de autoprotección ante otras situaciones de riesgo

Página 24

Incendio de un edificio	Página 24	Terremotos	Página 29
Incendios forestales	Página 26	Transporte de mercancías peligrosas	Página 30
Desprendimientos	Página 27	Accidente químico	Página 30
Aludes	Página 27		

En los momentos iniciales de cualquier emergencia, la población implicada depende de sus propias fuerzas y de su capacidad de respuesta y organización, hasta la llegada de los servicios de emergencia.

Por lo tanto, todos debemos conocer unas sencillas medidas que puedan ser adoptadas en esos primeros momentos y que pueden favorecer tanto su seguridad como la de otras personas.

Este Manual de Autoprotección pretende aportarle estas elementales medidas a adoptar por parte de cualquier persona que se encuentre en una situación de emergencia.

Generalidades del teléfono único de emergencias 112



¿Qué es el 112?

> **112** es el número de teléfono gratuito 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.

Que ocurre al marcar el 112

> Al marcar el **112** tendrá que contestar a las preguntas del operador con la mayor claridad posible, facilitándole los datos que le pida y siguiendo sus instrucciones.

Las preguntas tienen por objeto aclarar

- > Quién llama
 - > Qué ocurre
 - > Dónde ha ocurrido
 - > Cuando ha sucedido
 - > Cómo ha sucedido
 - > Número de accidentados
 - > Número de teléfono de contacto
- > Intente contestar a todas las preguntas con la mayor claridad posible.
- > Siga las instrucciones del operador.
- > Por su seguridad, la llamada al **112** quedará registrada.

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... Para llamar al **112** desde un teléfono particular o público, marque simplemente estas tres cifras.
- > Desde un teléfono público no se necesitan monedas.

Cómo llamar al 112

- > Para llamar al **112** desde un edificio con centralita, obtenga una línea exterior y marque el número
- > Para llamar al **112** desde un teléfono móvil, simplemente marque los dígitos o la tecla SOS que algunos modelos llevan incorporada.

Cuándo no se debe llamar al 112

- > ¡El **112** no es un juego, es un teléfono de emergencia!
- > Nunca llame al **112** para solicitar información que no sea para una cuestión de emergencia.
- > Nunca llame al **112** para solicitar información sobre el estado de las carreteras o partes meteorológicos.

Recomendaciones sobre el 112

- > Enseñe a los niños y a quienes los cuidan cómo usar apropiadamente el número **112**.
- > Advértales 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.

Consejos generales de autoprotección a tener en cuenta ante cualquier emergencia



Medidas a adoptar en situación de normalidad

- > Tenga en su casa permanentemente un aparato de radio a pilas, una linterna, ambos con pilas de repuesto y renovadas periódicamente, una pequeña reserva de agua y alimentos enlatados, renovados periódicamente.
- > En su domicilio, localice dónde se encuentra el interruptor general de la luz y las llaves de paso del agua y del gas.
- > Si alguno de los miembros de la familia utiliza alguna medicina habitualmente, disponga de una pequeña reserva.
- > Los bienes que considere importantes tales como joyas, documentos, recuerdos... procure tenerlos localizados por si debe abandonar la vivienda precipitadamente.
- > Cuando llegue a un edificio público, cine, teatro, hotel, gran almacén... localice las salidas de emergencia.
- > Las personas mayores que vivan solas deben procurar mantener contacto periódico con vecinos o familiares.

Si se encuentra ante una emergencia

- > Antes de nada, deténgase 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 SOS Aragón

pondrá en marcha el operativo que sea necesario para atender adecuadamente la emergencia de que se trate.

- > Cuide en primer lugar por su seguridad. Si no puede prestar ayuda sin exponerse personalmente, límitese a avisar al **112**.
- > Una vez hecha esta llamada, no utilice el teléfono para evitar el colapso de las líneas.
- > Atienda las previsiones y noticias actualizadas que los medios de comunicación vayan aportando sobre la emergencia.
- > Siga las instrucciones de las autoridades.
- > Un accidente o una catástrofe no es un espectáculo, no se acerque a curiosear para no entorpecer los trabajos de los equipos de emergencia.
- > No difunda 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.

Normas generales para prestar primeros auxilios

- > Ante un accidente que requiere la atención de primeros auxilios, usted como auxiliador debe recordar las siguientes normas:

PRIMERO MIRE → LUEGO PIENSE → DESPUÉS ACTÚE

MANTENGA LA CALMA Y LLAME AL 112

- > Actúe si tiene seguridad de lo que va a hacer; si duda, es preferible no hacer nada, porque es probable que el auxilio que preste no sea adecuado y que contribuya a agravar al lesionado.
- > Conserve la tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez; esto da confianza al lesionado y a sus acompañantes. Además contribuye a la ejecución correcta y oportuna de las técnicas y procedimientos necesarios para prestar un primer auxilio. De su actitud depende la vida de los heridos; evite el pánico.

No se retire del lado de la víctima; si está solo, solicite la ayuda necesaria. Llame al **112**.

Efectúe 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

- > Determine posibles peligros en el lugar del accidente y ubique a la víctima en un lugar seguro. Si no corre peligro inmediato, no la mueva.
- > Comuníquese continuamente con la víctima, su familia o vecinos.
- > Afloje las ropas del accidentado y compruebe si las vías respiratorias están libres de cuerpos extraños.
- > Cuando realice la valoración general de la víctima, evite movimientos innecesarios.
- > Si la víctima está consciente, pídale que mueva cada una de sus extremidades, para determinar sensibilidad, dolor o movilidad.
- > Coloque a la víctima en posición lateral, para evitar acumulación de vómitos y mucosidades que obstruyan las vías respiratorias.
- > Cubra al lesionado para mantener su temperatura corporal.
- > Proporcione seguridad emocional y física.
- > No obligue al lesionado a levantarse o moverse, especialmente si se sospecha fractura, antes es necesario inmovilizarlo.
- > No dé bebidas alcohólicas en ningún caso.
- > No haga comentarios sobre el estado de salud del lesionado en ningún caso y especialmente si éste se encuentra consciente.

Normas de autoprotección para sus actividades habituales

En concentraciones humanas

Como prevención

- > Fíjese en los planos que indican las vías y salidas de emergencia y lea las instrucciones de seguridad existentes en las grandes superficies.
- > En caso de evacuación:
 - Siga las indicaciones de los servicios de orden.
 - 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. No se detenga en pasillos ni en las puertas de acceso. Camine deprisa pero sin correr.
 - Nunca 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 ser peligrosa.
 - Avise al **112**





En espectáculos públicos

Si acude como espectador

- > Al llegar al recinto, infórmese de dónde se encuentran las salidas, especialmente las salidas de emergencia.
- > No lleve objetos que puedan afectar a la seguridad del resto de los espectadores (cohetes, bengalas, botellas de vidrio, navajas...)
- > Respete las zonas de paso. No se pare en las puertas, vomitorios o pasillos de acceso a las localidades.
- > Tenga controlados a los niños que le acompañen. Llévelos en brazos o de la mano.
- > No circule corriendo y mantenga la calma ante cualquier situación que se presente.
- > Al abandonar el recinto, hágalo de forma ordenada, respetando el orden de salida lógico. La prisa y el desorden pueden ocasionar una avalancha de personas con el consiguiente riesgo.
- > Respete en todo momento las instrucciones de los servicios de orden que están para salvaguardar su seguridad. Acuda a ellos ante cualquier emergencia que sufra o presencia.
- > En caso de emergencia, no obstaculice el trabajo y los movimientos de los servicios de orden.
- > Si observa alteraciones del orden, altercados o actos violentos, intente separarse del lugar, e informe a los servicios o fuerzas de seguridad.

En sus actividades deportivas

- > Asegúrese de si la práctica deportiva que pretende realizar, está sujeta a algún tipo de reglamentación específica (automovilismo, náutica, caza...)
- > No se plantee prácticas deportivas que superen sus límites físicos, sus conocimientos técnicos o su equipamiento. Aprenda al menos, los primeros auxilios adecuados a los riesgos de su práctica deportiva habitual.

- > Asegúrese de conocer y observar las normas que la federación deportiva correspondiente tiene establecidas para la realización de la actividad que pretende llevar a cabo.
- > Practique el deporte en los lugares habilitados al efecto, y donde, en caso de necesidad, pueda ser auxiliado por otros deportistas, y especialmente no practique deportes en lugares abiertos al tráfico de vehículos.

Durante la permanencia en edificios de pública concurrencia (hoteles, cines, discotecas, templos, etc.)

- > Al llegar al edificio, localice 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 su lugar de trabajo, debe conocer el contenido del Plan de Emergencia y las actuaciones que en él tiene encomendadas.



En caso de incendio

- > Actúe con orden y serenidad. Su sangre fría puede salvar su vida y la de los demás.
- > Llame al **112** e informe de la situación.
- > En primer lugar, si está en un edificio que no conoce, avise a quien pueda hacerse cargo de la situación: vigilante de seguridad, conserje o cualquier otra persona habitual del edificio.
- > Piense en su seguridad, si hay humo fuera del recinto que ocupe, no salga y cierre las puertas y cualquier posible entrada de aire.
- > Si ha de salir y hay humo, respire a través de un pañuelo húmedo. Circule agachado o a gatas.
- > Nunca utilice los ascensores.



Intoxicaciones

- > Como prevención, no consuma alimentos de origen sospechoso.
- > Los alimentos que se consumen crudos, tales como frutas, verduras u hortalizas, deben lavarse previamente.
- > En bares y restaurantes, observe el estado de conservación de los alimentos. En caso de duda no los consuma.
- > Extreme las precauciones en verano. El calor favorece la aparición de intoxicaciones alimentarias, generalmente por salmonelosis. Procure que los huevos que consuma estén limpios. Si es necesario, lávelos con agua y unas gotas de lejía.
- > Si sospecha de algún tipo de intoxicación propia o en otros, procure averiguar su origen y avise al **112**.
- > Los recipientes que contengan 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, procure que el intoxicado vomite o provóquele el vómito si es necesario.
- > Lea 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. Llame al **112**.



Accidentes de montaña

Como prevención

- > Escoja bien sus excursiones, elija la actividad adecuada a sus capacidades físicas y técnicas y nunca salga solo sino con compañeros experimentados.
- > La actividad a realizar por un grupo debe adaptarse a las posibilidades de la persona menos capaz física y técnicamente del grupo. En caso contrario, estaremos exponiéndolo a un riesgo añadido a los que comporte la actividad prevista. Asegúrese de que tiene el equipo necesario y que lo sabe utilizar.

- > Utilice mapas y libros y si es necesario, a los guías profesionales de montaña.
- > Avise a su familia, amigos, Guardia Civil o en el Ayuntamiento del último pueblo por el que pase, dónde va y cuando piensa regresar.
- > Consulte las previsiones meteorológicas y de aludes. Hay que prestar especial atención a las tormentas en los barrancos.
- > Piense que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en la montaña y lo fácil puede volverse difícil y peligroso; aprenda a desistir.
- > Lleve siempre equipo suficiente y adecuado: saco de dormir, anorak y plumífero es casi imprescindible. Es conveniente incluir silbato, linterna y teléfono móvil.
- > Infórmese de la localización de refugios o cabañas donde resguardarse en caso de tormentas, aludes... en la zona que vaya a recorrer.
- > 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 puede haber peligro. No olvide su seguridad.
- > Cuando alcance la cima, recuerde que la excursión acaba en el valle; guarde fuerzas para la bajada.
- > Si no sube hoy, subirá mañana. Si se accidenta es posible que no suba nunca.
- > Cuide la montaña, es de lo poco grandioso que todavía nos queda. Sea montañero de verdad.

Ante un accidente

- > No pierda la calma y organícese con frialdad. Establezca un orden de prioridades. Recoja cuanta información sea posible (localización de accidentado, su estado general, respira, tiene heridas visibles, está consciente...) y avise al teléfono **112**.
- > Prevenga todo lo que pueda agravar el accidente balizando, rescatando, protegiendo al accidentado y protegiéndose a sí mismo.

Ante fenómenos meteorológicos adversos



Ventiscas con nieve

- > Evite salir al exterior cuando haya ventisca ya que la visibilidad será mínima.

Si le sorprende en campo abierto

- > No pierda la calma, si dispone de un teléfono móvil, llame al **112** y notifique su situación.
- > Busque cuanto antes un refugio, caseta o cualquier construcción sólida en la que pueda cobijarse
- > Si no localiza un refugio, busque una zona protegida del viento para refugiarse hasta que sea localizado o pase la ventisca, actuando 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 aflojese 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 en 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

- > Infórmese de la situación meteorológica de la zona en que se encuentre o hacia la que tiene intención de dirigirse.
- > 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 y nunca en vertederos.



Precauciones durante la conducción

- > Si no puede evitar el viaje durante los episodios de fuertes vientos, modere sensiblemente su velocidad.
- > Extreme 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 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.
- > Durante la conducción de turismos con caravana tenga en cuenta su escasa estabilidad en estas condiciones de viento fuerte.



Tormentas y lluvias intensas

- > Manténgase informado a través de los medios de comunicación de las predicciones meteorológicas y del estado de la situación.
- > Refúgiense; la mejor protección es quedarse en casa.
- > Revise la vivienda y si es necesario, limpie las bajantes y canalizaciones.
- > Aléjese de alambradas, verjas y objetos metálicos. Evite el uso de bicicletas y motos.
- > Si está conduciendo, el coche es un buen lugar para permanecer.
- > En casa cierre ventanas para evitar corrientes de aire que puedan atraer rayos.
- > Desconecte los aparatos eléctricos para evitar que sean dañados por subidas de tensión.
- > No deje objetos en el exterior que puedan ser arrastrados por el viento.
- > Si va por campo abierto, evite permanecer en lo alto de colinas, no se refugie bajo árboles y aléjese de las zonas bajas de laderas.
- > Si empieza a llover de forma torrencial, piense que pueden producirse inundaciones. Tome medidas para ello.



Inundaciones

Actuaciones Preventivas

- > Infórmese del nivel de riesgo de su municipio y si el lugar en que vive o trabaja es una zona inundable o se encuentra en un cauce seco por el que pueda bajar una riada.
- > Para evitar contaminaciones, coloque los productos tóxicos fuera del alcance del agua.
- > Si su vivienda puede llegar a inundarse, resguarde los objetos de valor y los documentos personales en puntos elevados de

su vivienda, así como los animales domésticos, alimentos y agua potable.

- > Localice los puntos más altos de la zona en que se encuentre para poder dirigirse a ellos en caso de riada.

Durante la emergencia

- > A través de la prensa y emisoras de radio o televisión se notificará la situación de preemergencia. A partir de ese momento, procure estar informado de la evolución de la situación.
- > No descienda a subterráneos o lugares bajos.
- > Aléjese de las riberas de los ríos y barrancos y no permanezca en los puentes. Pueden desmoronarse y arrastrarle en la caída.
- > Use de manera razonable el teléfono. No colapse las líneas.
- > Prepárese para abandonar la vivienda si la situación lo requiere, haciendo caso de los consejos de las autoridades competentes.
- > En este caso, desconecte la electricidad, el gas y el agua de la casa, y cierre y asegure todas las puertas y accesos.

Recomendaciones para los automovilistas

- > Use el vehículo sólo si es absolutamente imprescindible.
- > Infórmese de la situación antes de iniciar el viaje. Circule preferentemente por carreteras principales y autopistas y aminore su velocidad.
- > Si tiene problemas de visibilidad a causa de la lluvia, deténgase en el arcén, señalizando su posición.
- > No estacione a la orilla de ríos o en cauces de barrancos, ramblas, torrentes y sus puentes ni cerca de ellos.
- > No intente nunca cruzar un vado, un lugar inundado o un puente que ofrezca dudas sobre su resistencia.
- > Piense siempre que su vida es lo más valioso.

Una vez recobrada la normalidad

- > Efectúe una revisión de la vivienda para ver si ha sufrido daños.
- > Compruebe que dispone de electricidad, agua, teléfono, etc.
- > Siga las normas sanitarias y de higiene en la limpieza que indiquen las autoridades competentes.
- > Sea 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

- > Asegúrese del buen funcionamiento de braseros de picón o estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire, para evitar el envenenamiento producido por su uso en malas condiciones. Tenga a mano un extintor ante la posibilidad de incendio.
- > Si vive en una zona rural propensa a quedar aislada en época de nieve, tenga a mano una estufa, cocina de gas y una reserva de alimentos y medicinas de uso habitual.
- > Disponga de ropa y calzado adecuados para estas contingencias.
- > Controle todos aquellos puntos de su vivienda por donde haya contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas,...
- > Revise tejados y bajadas de agua.
- > Revise sus sistemas de calefacción para que estén en perfectas condiciones de uso.

Para su casa

- > Revise los tejados y bajadas de agua, los cierres de las ventanas y las puertas al exterior.
- > Desconecte todos los aparatos eléctricos que no sean necesarios.

- > Revise sus sistemas de calefacción para que estén en perfectas condiciones de uso.
- > 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 suficiente de aire.
- > Si se prevén temperaturas muy bajas, mantenga un grifo ligeramente abierto a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.
- > En zonas que puedan quedar aisladas, disponga de una razonable reserva de alimentos y un botiquín de primeros auxilios con las medicinas que habitualmente utilicen los miembros de su familia.

Durante la nevada

- > Preste atención a los medios de comunicación para obtener información del Instituto Meteorológico o de Protección Civil.
- > Si pasa mucho tiempo en el exterior, es mejor llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas que una sola prenda de tejido grueso.
- > Evite la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones. Para ello protéjase rostro y cabeza.
- > Desconecte todos los aparatos eléctricos que no sean necesarios. Tenga a mano velas, linternas y pilas.
- > 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.
- > Son preferibles las manoplas a los guantes ya que éstas reducen la zona expuesta al frío al conservar el calor entre los dedos.
- > 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.
- > Siga una dieta rica en nutrientes (hígado, huevos, cereales, quesos curados) y vitamina C.
- > Tomar bebidas alcohólicas favorece la pérdida de calor corporal por lo que es perjudicial en periodos de frío intenso.
- > 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 tiene que desplazarse en coche

- > Evite el viaje en coche siempre que no sea imprescindible. Utilice si es posible el transporte público.
- > Infórmese de la situación meteorológica y del estado de las carreteras del trayecto y de la zona a la que se dirige.
- > 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...
- > Lleve en su coche radio, pala, cuerda, una linterna, ropa de abrigo, una manta y algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos...).
- > Es imprescindible llevar cadenas y muy recomendable, un teléfono móvil.
- > Evite conducir de noche; los peligros son más difíciles de detectar.
- > Lleve el depósito de gasolina lleno, repostando cada 100 kilómetros aproximadamente.
- > Antes de salir, infórmese de dónde se encuentran los lugares de refugio en la ruta que piense seguir (albergues, hoteles).

Durante la conducción

- > 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.
- > La radio le facilitará la información sobre la evolución de la situación meteorológica.

Periodos de sequía

- > Ahorre agua.
- > No la malgaste lavando el coche o regando el jardín.
- > Revise cañerías y grifos para evitar pérdidas de agua.
- > 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. Disminuya 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 tales como:
 - Los mayores de 65 años.
 - Los bebés, hasta los 5 años.
 - Personas que realizan actividades que precisan de gran esfuerzo físico.
 - Personas con problemas cardíacos, con alta presión sanguínea, problemas intestinales u obesidad.

En el hogar

- > Durante el día, mantenga las persianas y ventanas cerradas. Ventile 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.

Cuidados personales

- > Limite su exposición al sol todo lo posible.
- > Beba mucha agua sin esperar a tener sed. Evite las bebidas alcohólicas
- > Si está tomando habitualmente algún tipo de medicamento, consulte con su médico para que le recomiende la cantidad de líquido que puede tomar al día.
- > Evite las comidas calientes o pesadas. Consuma platos fríos, ensaladas y frutas.
- > Use ropa apropiada: ligera, no apretada, de colores claros y preferentemente de algodón. Evite la ropa sintética.
- > Utilice alguna protección de la cabeza, sombrero o gorra.

- > Use cremas de protección solar con factores de protección superiores a 15 y repita la aplicación a menudo.
- > Ante los primeros indicios de exceso de calor tales como: calambres, irritación de la piel o quemaduras, agotamiento o temperatura corporal elevada, busque refugio en la sombra o en un lugar con aire acondicionado; tome alguna bebida no alcohólica fresca, descanse. Si es posible tome un baño o ducha de agua fresca y póngase ropa ligera.
- > Si aparecen síntomas graves de afección por el calor tales como temperatura corporal muy elevada, dolor de cabeza, vómitos o pérdida de consciencia, llame al **112** para conseguir asistencia médica lo antes posible.

En sus actividades cotidianas

- > Evite las actividades que exijan esfuerzo físico importante.
- > Si ha de realizarlas, se recomienda una hidratación previa al ejercicio bebiendo de 2 a 4 vasos de agua fresca cada hora.
- > Planee estas actividades por la mañana o al atardecer cuando las temperaturas no son tan altas.
- > Las bebidas que contienen sales minerales (isotónicas) pueden ayudarle a reponer las que se pierden con el sudor, siempre que en su caso no haya una contraindicación médica.
- > Si se siente cansado o se marea, interrumpa su actividad y trate de ir a un lugar fresco o con sombra.
- > No deje a niños, ancianos o animales dentro de un coche, con las ventanillas cerradas.

Cuidados específicos para mayores y niños

- > Vigile estrechamente a ancianos y niños a su cargo animándoles a tomar líquidos aunque no manifiesten sed y observando la aparición de algún síntoma de deshidratación.
- > Procure que los niños no jueguen o realicen ejercicio expuestos al sol en las horas más calurosas.

Normas de autoprotección para otras situaciones de riesgo



Incendio de un edificio

Como 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, en su lugar de trabajo, en cines, hoteles, etc. para casos de incendios. Localice las vías de evacuación y las salidas de emergencia.
- > No fume cuando realice alguna actividad con riesgo de incendio o cuando manipule productos inflamables.

En caso de incendio

- > Avise al **112** y notifique de forma clara y concisa lo que sucede.
- > 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 andando a gatas, al lado de las paredes y tapando nariz y boca con un trapo húmedo.
- > No utilice el ascensor.

Preservando su seguridad, procure adoptar estas medidas

- > 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 la habitación en la que se encuentra, manténgala cerrada, rocíela a menudo y tape las posibles entradas de humo con trapos mojados. Hágase ver por la ventana.

Incendio de sartenes y freidoras

- > Nunca intente apagar el aceite hirviendo echándole agua porque se reavivaría el fuego.
- > Nunca mueva una sartén que esté en llamas ya que puede volcar su contenido y quemarse. Simplemente cúbrala con una tapa más grande que la propia sartén y déjela así hasta que se apague.

Incendio de electrodomésticos

- > Nunca utilice agua. Es conductora de la electricidad.
- > 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.



Incendios forestales

Precauciones en zonas con arbolado o maleza

- > No haga nunca fuego en el bosque o en sus alrededores. No arroje cerillas, colillas, botellas o cualquier otro elemento que pueda provocar un incendio.
- > Limpie de elementos combustibles (maleza, residuos, ramas secas...) los alrededores de su casa rural. No abandone basuras o cualquier otro tipo de desecho. Mantenga el monte limpio.
- > Observe las normas de prohibición sobre quema de rastrojos y restos de cultivo que publica anualmente el Departamento de Medio Ambiente del Gobierno de Aragón.

Si se encuentra en las proximidades de un incendio forestal

- > Si tiene un teléfono móvil, llame al **112** y notifique la existencia del incendio. Informe del fuego a los habitantes de los alrededores.
- > Si no puede controlarlo, intente alejarse por las zonas laterales del incendio, apartándose del camino por donde avanza el fuego, buscando ladera abajo la cola del incendio. Estudie la posibilidad que tiene para poder escapar si fuera necesario, y respire por la nariz procurando taparse con un paño mojado nariz y boca.
- > Tenga en cuenta que un cambio en la dirección del viento puede hacer que el fuego le rodee. Vaya siempre en sentido contrario a la dirección del humo.
- > Si se ve acorralado intente protegerse de la radiación, echándose al suelo detrás de una gran roca, un tronco o una depresión, cubriéndose con tierra o arena; refúgiase en hoyos o arroyos.
- > No vaya hacia barrancos u hondonadas ni ladera arriba a menos que sepa que existe un lugar seguro. Trate de permanecer en terreno sin vegetación o ya quemado.

- > No intente cruzar las llamas, salvo que vea claramente lo que hay detrás de ellas. Si se le prende la ropa, no corra; échese a rodar sobre el suelo y si dispone de una manta o similar, cúbrase con ella para que el fuego se extinga por falta de aire.
- > Si está en una casa próxima al incendio, cierre la puerta, las ventanas y todas las posibles entradas de aire. Llame al **112** y comunique su situación.
- > Si el fuego es pequeño y puede actuar sin detrimento de su seguridad, 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.

Desprendimientos

- > Infórmese de las zonas con peligro de desprendimientos o deslizamientos de laderas que puedan existir junto a su vivienda habitual o rural.
- > Si circula por autopistas, carreteras o pistas forestales con señalización correspondiente al 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), lo más recomendable sería suspender la excursión por la zona de posible caída de aludes.
- > Si a pesar de eso decide realizarla, 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 con riesgo de aludes

- En caso de peligro generalizado de aludes no salga de los lugares seguros (refugios, cabañas, vivac...) salvo por extrema necesidad.
- 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 utilice 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 esquís y suba andando frontalmente. Libere las correas de seguridad de los esquís 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 reorganizarse una vez pasada la zona de peligro.
- Emprenda los descensos por aquellas laderas que permitan escapar más rápidamente.

Si es víctima de un alud

- Mantenga la calma; el pánico puede agravar su situación.
- Si el alud se produce por debajo de su posición, intente salir esquiando por los laterales. Si la avalancha avanza hacia usted y le da tiempo, intente huir hacia los lados. Si le arrastra, libérese de bastones, esquís y mochila y “nade” intentando flotar sobre la nieve.
- Si la nieve le cubre, adopte forma de bola tapándose boca y nariz y cuando se detenga, muévase con fuerza para crear un hueco a su alrededor que le permita respirar e intentar salir. Averigüe su posición respecto a la superficie mediante la caída de la saliva, de la orina o de la nieve que escarbe. Hágase tanto espacio cuanto pueda e intente emitir algún sonido breve y agudo (silbato), pero no se agote gritando inútilmente.

Si asiste a un accidente

- Si tiene posibilidad, avise al **112** y envíe a alguien a buscar ayuda experimentada rápidamente.
- Hasta que lleguen, fíjese y localice el punto en que se perdió de vista a las víctimas. Observe y escuche en silencio por si aparece algún objeto o se oye alguna señal. Comience el sondeo en el punto en que perdió de vista a los afectados. Si no se dispone de aparatos especiales de sondeo, utilice con cuidado bastones o esquís.

Terremotos

En el momento del temblor

- Evite la caída de objetos sobre usted.
- En la calle, aléjese de los edificios. Si no puede, refúgiase en un portal.
- Si le sorprende dentro de un vehículo, quédese dentro y huya de todo aquello que pueda caerse.
- Si se halla dentro de un edificio, refúgiase 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.
- Evacue 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 los 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.





Transporte de mercancías peligrosas

- > Los vehículos que transportan mercancías peligrosas son los que llevan en la parte trasera unas placas de color naranja con unas cifras que indican las sustancias que llevan.
- > Si conduciendo detrás de uno de estos vehículos observa alguna anomalía como fugas de producto o cualquier otra, comuníquelo lo antes posible al conductor o al **112**.
- > Si presencia un accidente de un vehículo con panel naranja generalmente en la parte trasera, avise al teléfono **112**, precisando el lugar y la naturaleza del accidente, el número aproximado de víctimas, el tipo de daños materiales y los números que indica la placa naranja del vehículo.
- > 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 en las proximidades del vehículo accidentado.
- > Si el accidente ocurre cerca de su vivienda, cierre las ventanas y puertas exteriores, baje las persianas y aléjese lo más posible del muro de la fachada hasta que se retire el vehículo. Cierre la llave de paso del gas y haga 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 las radios locales y posiblemente por una sirena que emitirá un sonido característico.

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.

© Diputación General de Aragón

Edita

Departamento de Política Territorial,
Justicia e Interior

Redacción

Servicio de Seguridad
y Protección Civil

Diseño

Taller de Fieras

D. L. B-XXXX-XX