

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**

