

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 explosionar 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.