

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 presencie.
- > 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 cuanto 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.