

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 aflójese 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.