

ANEXO 7 RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN

1. RECOMENDACIONES ANTE CUALQUIER SITUACIÓN DE EMERGENCIA.
2. LLUVIAS Y TORMENTAS.
3. FUERTES VIENTOS.
4. OLAS DE CALOR.
5. OLAS DE FRÍO, NEVADAS E HIELO.
6. TERREMOTOS.
7. TSUNAMIS.
8. ACCIDENTES EN EL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS PELIGROSAS.
9. ACCIDENTES EN INDUSTRIAS QUÍMICAS.
10. CONTAMINACIÓN DEL LITORAL.
11. AUTOPROTECCIÓN EN CENTROS ESCOLARES.
12. GRANDES CONCENTRACIONES.
13. DESPLOME DE EDIFICIOS.
14. INCENDIOS FORESTALES.
15. INCENDIOS EN CASA.
16. RIESGOS EN LA MONTAÑA.
17. RIESGOS EN ZONAS DE BAÑO: PISCINAS, PLAYAS Y AGUAS INTERIORES.
18. ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN.
19. DESLIZAMIENTOS Y DERRUMBES.
20. AUTOPROTECCIÓN EN FIESTAS.
21. USO DE MATERIAL PIROTÉCNICO.
22. INTOXICACIONES POR MONÓXIDO DE CARBONO.
23. ATENTADO TERRORISTA.
24. ALERTA SANITARIA.
25. CONTAMINACIÓN AMBIENTAL.





ANEXO 7 RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN

1. RECOMENDACIONES ANTE CUALQUIER SITUACIÓN DE EMERGENCIA.

Cualquier persona puede presenciar o sufrir una situación de emergencia, por eso es vital saber cómo actuar para reducir riesgos y minimizar los daños. En primer lugar, es importante mantener la calma y llamar al Teléfono de Emergencias 112 para poner en marcha todos los servicios de respuesta de la administración y resolver la incidencia.

2. LLUVIAS Y TORMENTAS.

- Se deben revisar periódicamente las cubiertas de los edificios, bajantes y husillos. Eliminar toda acumulación (escombros, hojas, tierra...) que pueda obstaculizar el paso del agua al alcantarillado.
- Hay que retirar del exterior de la vivienda aquellos objetos que puedan ser arrastrados por el agua.
- Colocar los productos tóxicos (herbicidas, insecticidas...) fuera del alcance del agua para evitar episodios de contaminación.
- Preparar un botiquín de primeros auxilios y aquellos medicamentos de los tratamientos que se necesiten de forma habitual.
- Colocar los objetos de valor y documentación personal en los puntos más altos de la vivienda, fuera del alcance del agua.
- Evitar ríos, torrentes y zonas bajas de laderas y colinas.
- Abandonar piscinas o playas.
- Evitar el contacto con aparatos metálicos.
- Ir al espacio más alto del lugar si se inundan las zonas bajas y abandonar el sitio, si así lo ordenan las autoridades.
- No resguardarse en pequeños edificios, tiendas de campaña y automóviles descapotables.
- Evitar los campos de golf, terrenos deportivos y campo abierto; pistas de tenis y aparcamientos; piscinas, lagos y costas; maquinaria agrícola.
- Alejarse de cables aéreos, alambradas y vías de ferrocarril.
- Protegerse en edificios o espacios cerrados, especialmente si tienen pararrayos.
- Evitar viajar y, si es imprescindible, conocer el estado de las carreteras por las que se va a transitar, circular, siempre que sea posible, por carreteras principales y autopistas y, preferiblemente, de día ya que de noche hay menos visibilidad.
- No conducir por una carretera inundada, cruzar un puente oculto por las aguas o un vado.
- Prestar atención a los corrimientos de tierra, socavones, sumideros, cables sueltos o derribados y objetos caídos.
- Abandonar el coche e ir a las zonas más altas si el agua empieza a subir de nivel en la carretera o el vehículo está sumergiéndose y no se puede abrir la puerta. En ese caso, salir por las ventanillas.
- Circular despacio, con una velocidad corta y comprobar que los frenos funcionen si se ha cruzado por una zona con balsas de agua.



3. FUERTES VIENTOS.

- No salir durante el vendaval y buscar refugio si el viento arrecia.
- Cerrar y asegurar puertas, ventanas y toldos, especialmente los exteriores.
- Retirar todos los objetos que puedan caer a la calle.
- No subir a andamios.
- Evitar cornisas, muros o árboles.
- Observar el estado de ramas de árboles, ventanas, luminosos, aleros de tejados y no caminar cerca de los que estén en mal estado.
- No refugiarse en pequeños edificios como graneros, hangares, cobertizos o tiendas de campaña.
- Alejarse de playas y otros lugares bajos que puedan ser afectados por posibles mareas y oleajes.
- Viajar solo en casos imprescindible y conocer las condiciones meteorológicas del lugar de destino, así como el estado de las vías por las que se va a circular.

4. OLAS DE CALOR.

- Evitar la exposición continua al sol y usar cremas de protección solar.
- No salir en las horas centrales del día.
- Usar, siempre que sea posible, algún tipo de climatización. Permanecer en los lugares más frescos de la casa. Cerrar ventanas y cortinas de las fachadas más expuestas al sol. Abrirlas de noche para que corra el aire.
- Cuidar con especial atención a niños y niñas, personas ancianas y personas con enfermedades crónicas, para evitar problemas de deshidratación. Se debe beber agua, incluso sin sed, cada dos horas.
- Tomar duchas o utilizar toallas húmedas para refrescarse.
- No hacer esfuerzos desacostumbrados o continuados, especialmente en las horas de mayor calor.
- Evitar las comidas calientes y pesadas.
- Preparar los biberones en el momento en el que se vayan a tomar.
- No interrumpir la cadena del frío de los alimentos.
- Llevar la cabeza protegida del sol con una gorra o sombrilla. Caminar por la sombra, usar ropa holgada y de colores claros y llevar una botella de agua.
- Las personas haciendo deporte, las personas trabajando expuestas al calor, los bebés, las personas mayores, las personas con discapacidad o con una enfermedad crónica son particularmente sensibles a los golpes de calor.
- El golpe de calor puede identificarse por: piel caliente, roja y seca; dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa; confusión, convulsiones y pérdida de conocimiento; agresividad inusual.
- En caso de enrojecimiento de la piel, beber abundante líquido y aplicar compresas de agua fría sobre la cabeza.
- Una persona víctima de un golpe de calor está en peligro, por lo que se debe llamar inmediatamente al 112; mientras tanto, hay que: situar a la persona en un lugar fresco, ofrecerle agua, aflojarle la ropa, mojarle con agua fría o ponerle toallas húmedas.



- En los desplazamientos en coche, hay que llevar agua y seguir las recomendaciones de las autoridades y agentes de tráfico. Nunca se debe dejar a nadie dentro del coche con las ventanas cerradas, tampoco a las mascotas.

5. OLAS DE FRÍO, NEVADAS Y HIELO.

- Revisar las cubiertas de los edificios, bajantes y husillos , los cierres de las ventanas y las puertas en contacto con el exterior.
- Utilizar adecuadamente la calefacción, procurar que las estufas de carbón, eléctricas y de gas estén alejadas de visillos y cortinas, y nunca en lugares cerrados sin renovación de aire.
- Las calefacciones con circuito cerrado deberán estar provistas de anticongelante. Si no se va a usar la calefacción procurar que el circuito de agua no tenga mucha presión.
- Hacer circular el agua por las tuberías para evitar que se congele en su interior y pueda producir roturas de las mismas.
- En caso de pasar mucho tiempo en el exterior se aconseja llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas, antes que una sola prenda de tejido grueso, y proteger el rostro y la cabeza.
- Almacenar sal para descongelar la entrada a tu casa y permitir la salida de vehículos.
- Preparar comida y agua suficiente para varios días por si se produjera una situación de incomunicación.
- Evitar el viaje siempre que no sea necesario. Si es imprescindible, informarse del estado de las carreteras. En todo caso es mejor no viajar solo, hacerlo de día y comunicar a un familiar la ruta y hora de llegada prevista.

6. TERREMOTOS.

- Es peligroso entrar o salir de los edificios por lo que se debe permanecer en el mismo lugar en el que uno se encuentre, dentro o fuera. No se debe utilizar el ascensor.
- Dentro de edificios, hay que buscar estructuras fuertes y sentarse en el suelo, flexionando y levantando las rodillas para cubrir el cuerpo y proteger la cabeza con las manos.
- Fuera de edificios, hay que alejarse de cables eléctricos, cornisas, cristales o balcones. Es preferible ir hacia lugares abiertos y no correr.
- En coche es aconsejable parar donde sea posible y permanecer dentro, lejos de puentes y tajos y no bloquear la carretera.
- En lugares públicos y llenos de gente no gritar, ni correr, ni empujar y salir serenamente cuando se autorice. Si existe dificultad para hacerlo, hay que permanecer en el asiento, colocando los brazos sobre la cabeza y bajándola hacia las rodillas.
- En la escuela se debe hacer que los niños y estudiantes se arrodillen debajo de su pupitre y alejarlos de ventanas o puertas de cristal.
- Si hay heridos se debe prestar la asistencia necesaria. Los graves no se deben mover, salvo por personal cualificado.
- No es aconsejable conectar aparatos eléctricos. Ante cualquier duda, cerrar las llaves de paso generales.
- Utilizar el teléfono solo en caso de necesidad o emplear el sistema de mensajes para evitar el colapso de los servicios telefónicos.



- Después de un temblor muy violento, se debe salir de forma ordenada del edificio e ir hasta áreas abiertas.
- Si el epicentro de un gran terremoto es marino, puede producirse un maremoto por lo que hay que permanecer alejado de la playa.
- Después de un sismo fuerte, pueden producirse otros llamados réplicas y ser causa de desperfectos adicionales, especialmente en construcciones dañadas.
- Debe informar a las autoridades de los deterioro en edificaciones, sobre todo de aquellas que amenacen con derrumbarse en zonas de tránsito.

7. TSUNAMIS.

- En caso de alerta de tsunami hay que situarse, de forma inmediata, en una zona alta de al menos 30 metros sobre el nivel del mar en un terreno natural.
- En caso de estar en una embarcación en el momento de la alerta hay que dirigirse sin demora mar adentro. Un tsunami es destructivo solo cerca de la costa. A unos 5.600 metros de la costa y sobre una profundidad mayor a 150 metros puede existir mayor seguridad.
- Hay que alejarse también de ríos, ramblas o marismas tierra adentro, ya que un tsunami también puede penetrarlos.
- En zonas con riesgo de tsunami se debe hacer un plan de evacuación, darlo a conocer y ensayarlo con todos los miembros de la familia.

8. ACCIDENTES EN EL TRANSPORTE DE MERCANCÍAS PELIGROSAS.

- En caso de accidente hay que avisar rápidamente al teléfono 112 y aportar el mayor número de datos del accidente: lugar, tipo de siniestro (fuga, derrame, incendio, o explosión), datos del panel naranja del vehículo, estado del conductor y número de heridos, si los hubiera.
- No acercarse al vehículo accidentado y alejarse inmediatamente del lugar.
- Respetar los cordones de seguridad que establezcan los servicios de emergencia y seguir sus indicaciones.
- Se debe evitar situarse en la dirección del aire por si hubiera algún elemento en suspensión que pudiera afectar a la salud.
- En caso de estar en casa cerca de un siniestro de este tipo se deben cerrar todas las ventanas, miradores y puertas exteriores, bajar las persianas y alejarse de la fachada del edificio; así como cerrar la llave de paso del gas y desconectar la electricidad.
- En caso de accidentes con derrames o filtraciones es prudente no beber agua del grifo hasta que las autoridades sanitarias confirmen que no ha habido contaminación.
- Lo mejor es mantenerse atento a los posibles avisos que por megafonía o a través de los medios de comunicación puedan dar los servicios de emergencia y prepararse para una posible evacuación.



9. ACCIDENTES EN INDUSTRIAS QUÍMICAS.

- La población, en la calle, debe protegerse las vías respiratorias, respetar los cordones de seguridad, acudir de inmediato a un lugar cerrado y evitar situarse en la dirección del aire por si hubiera algún elemento en suspensión que pudiera afectar a la salud.
- En casa se deben cerrar puertas y ventanas y nunca asomarse a miradores, ventanas o balcones. Es preferible situarse en las estancias más alejadas de la fachada más próxima al suceso.
- En los dos casos anteriores, se deben seguir las indicaciones de los servicios de emergencia en el lugar, a través de los medios de comunicación o redes sociales.

10. CONTAMINACIÓN DEL LITORAL.

- Las embarcaciones no deben realizar vertidos al mar.
- Se debe realizar de forma adecuada el tratamiento de aguas residuales urbanas y reutilizar estas aguas para uso agrícola.
- En las viviendas se deberán usar productos de limpieza sostenibles.
- En las playas se deben usar productos biodegradables, no tirar basura y usar los contenedores de playas, puertos y paseos marítimos.
- Reducir las emisiones de CO₂ y moderar el consumo de energía ayudan a la preservación del litoral y los mares.

11. AUTOPROTECCIÓN EN CENTROS ESCOLARES.

- Es importante conocer el Plan de Autoprotección del centro escolar, participar en simulacros, no correr en caso de emergencia y seguir las indicaciones del profesorado.
- Para evitar incendios no se deben dejar elementos en los radiadores ni muy cerca de ellos, tampoco en las zonas próximas a los medios de protección contra incendios como extintores, alarmas, salidas de emergencia y vías de evacuación.
- En laboratorios y talleres hay que tener especial precaución con productos y sustancias tóxicas, inflamables o explosivos. Se deben manipular con cuidado y alejarlas de fuentes de calor. Al acabar hay que limpiar bien el material y lavarse bien las manos para evitar cualquier contacto nocivo con ojos y boca.
- En caso de evacuación o alarma se debe: seguir las instrucciones del profesorado, unirse al grupo respectivo y permanecer junto al mismo en todo momento, salir de forma rápida sin correr ni empujar, subir y/o bajar las escaleras por el lado derecho, no volver atrás bajo ningún pretexto y avisar a los responsables de cualquier conducta peligrosa.



12. GRANDES CONCENTRACIONES.

- Conocer los aforos, salidas de emergencia y medidas de seguridad es fundamental a la hora de acudir a espacios en los que pueda haber una gran concentración de personas.
- Es preferible acudir en transporte público siempre que sea posible. Si fuera necesario hacer uso del vehículo privado hay que aparcar en los lugares habilitados y siempre sin entorpecer ni obstaculizar salidas y vías de evacuación.
- Las líneas de voz y datos se pueden colapsar por lo que es recomendable establecer un punto de encuentro o reunión en el exterior para posibles casos de pérdida o ante incidencias.
- En los accesos y, una vez dentro, se debe mantener la calma en todo momento y evitar cualquier conducta que pueda generar alarma como correr o gritar.
- Nunca se debe perder de vista a los niños y niñas - a los que se debe llevar de la mano y con pulseras identificadoras para facilitar su localización en caso de pérdida -, personas mayores o con dificultades de movilidad.
- Hay que permanecer en las localidades o espacios habilitados y nunca subir a barandillas, verjas o elementos inestables.
- No se debe usar, bajo ningún concepto, material pirotécnico o potencialmente peligroso que pueda afectar a la seguridad de las personas.
- Tanto al salir como al entrar se debe salir de forma ordenada y respetando el orden.

13. DESPLOME DE EDIFICIOS.

- En el momento del incidente hay que resguardarse debajo de mueble o estructura sólida o tirarse al suelo, proteger la nuca con las manos y esperar unos instantes antes de salir para que se disipe la posible nube de humo o polvo, ya que pueden existir posteriores derrumbamientos.
- Una vez pasado el desplome, hay que comprobar si hay heridos y prestar ayuda teniendo en cuenta que no se deben mover salvo que sea absolutamente imprescindible.
- Prestar atención a los ruidos metálicos (golpes de tuberías, en vigas metálicas...) puede ayudar a localizar a personas atrapadas y que no son visibles.
- Siempre que sea posible se deben cerrar las llaves del gas y electricidad para evitar incendios.
- Tras ayudar y pedir ayuda hay que ir a un lugar aislado y protegido de posteriores derrumbamientos, tan pronto como sea posible.
- No hay que detenerse para recuperar bienes personales, ni utilizar ascensores, ni pararse a mirar las consecuencias del desplome. Alejarse de ventanas, puertas de vidrio y elementos inestables previene accidentes.
- En caso de apreciar una nube de gas, generalmente visible (forma de niebla blanquecina) se debe huir de ella en dirección transversal al viento, no circular con vehículo a motor y recordar que los gases pueden almacenarse en sótanos.
- Las personas atrapadas bajo los escombros deben hacerse oír con voces, ruidos o golpes. Cubrirse la nariz y la boca con algún tejido a mano puede servir de filtro.



14. INCENDIOS FORESTALES.

- Avisar al 112 en caso de incendio forestal o columna de humo en el monte es la mejor forma de evitar su propagación y favorece la actuación temprana.
- No hacer barbacoas ni encender fuego en el período de máximo riesgo de incendio.
- En las épocas permitidas solo se hará fuego en las zonas habilitadas para ello y solo si las condiciones meteorológicas lo permiten, después hay que asegurarse que está completamente apagado y queda limpia la zona.
- Hay que apagar bien cerillas y cigarrillos, no tirarlos al suelo o por las ventanillas del coche y recoger toda la basura que se haya generado.
- Hay que acampar solo en los puntos establecidos y en las zonas con menor vegetación. Nunca hay que tirar fuegos artificiales, cohetes, petardos o farolillos chinos ni en terrenos agrícolas, ni en urbanizaciones rodeadas de vegetación o bosque.
- En las urbanizaciones rodeadas de vegetación se debe:
 - Mantener siempre limpios los alrededores de la vivienda con una franja perimetral libre de hierbas y pasto.
 - Retirar las ramas que se proyectan sobre el tejado o estén cerca de la salida de la chimenea.
 - Eliminar las ramas de árboles que dominen los edificios o se acerquen a menos de tres metros de una chimenea.
 - Mantener siempre limpios y ordenados garajes y los almacenes de carburantes. Estos sitios deben ser independientes y en ambos debe estar prohibido fumar.
 - Disponer siempre de palas, arena, extintores y mangueras de agua para, en caso de que se declare un incendio, tratar de sofocarlo en los primeros momentos.
 - Preparar y dejar libre los itinerarios para los servicios de extinción, y darles a conocer la situación de las tomas de agua. Colaborar siempre con ellos.
- En caso de incendio hay que:
 - Alejarse por las zonas laterales y desprovistas de vegetación.
 - Ir siempre en dirección contraria al viento y por zonas ya quemadas.
 - Evitar barrancos u hondonadas.
 - No escapar ladera arriba si el fuego asciende por ella.
 - No cruzar zonas en llamas.
 - Cerrar ventanillas y encender los faros en el coche, dar la media vuelta y retroceder si el peligro crece y sigue siendo posible alejarse.
 - Situarse en zona ya quemada si el fuego se acerca y en caso de verse afectado por el fuego hay que tirarse al suelo para intentar apagar las llamas y rodar sobre uno mismo para cubrir la mayor parte del cuerpo con tierra.

15. INCENDIOS EN CASA.

- Extremar la precaución con estufas de carbón, eléctricas y de gas previene incendios.
- Es aconsejable alejar las estufas de visillos y cortinas para evitar que prendan.
- La ropa de camilla no debe ser excesivamente larga. Vigilar el juego de los niños y mascotas en sus zonas inmediatas evita accidentes.
- No se deben cubrir fuentes de calor como bombillas o lámparas.



- Nunca se deben tender prendas para secar al calor de estufas y braseros.
- Realizar un buen mantenimiento de enchufes e interruptores, no abusar de alargaderas o enchufes múltiples y usar los que tengan toma de tierra para aquellos electrodomésticos que lo precisen evita riesgos.
- Limpiar hornillas y campanas evita la acumulación de grasa combustible capaz de propagar el fuego en la cocina.
- Usar el temporizador con alarmas sonoras previene incendios por olvidos de sartenes y cazos en el fuego.
- Los productos de limpieza, líquidos inflamables y bolsas de plástico se deben alejar de las fuentes de calor de la cocina como fogones, hornos o calentadores para evitar incidentes.
- El uso de velas debe hacerse en los soportes adecuados y vigilar siempre que se apagan antes de ir a dormir.
- Observar la fecha de caducidad de las conducciones de gas y el buen estado de las uniones y no obstaculizar las rejillas de ventilación evita acumulaciones de gas y disminuye el riesgo de explosión e incendio.
- No comprobar jamás posibles fugas acercando una llama a las canalizaciones y uniones. Lo mejor es rociar las canalizaciones y uniones con agua jabonosa. Si aparecen burbujas es porque hay fugas. En ese caso, se debe cerrar la llave de paso y llamar al servicio técnico.
- Se debe dejar cerrada la llave de gas cuando no se utilice.
- Hay que estar atentos a la calidad de la llama de gas: debe ser viva, estable, azulada y silenciosa. De no ser así hay que avisar urgentemente a un técnico.
- Si se advierte olor a gas, cortar el suministro, ventilar la habitación, evitar encender la luz o poner en marcha los electrodomésticos evitará incidentes.
- Cuando se produce una mala combustión se genera monóxido de carbono, que es un gas incoloro, inodoro y muy tóxico. Los primeros síntomas al inhalar monóxido de carbono son dolor de cabeza, debilidad, náuseas, respiración rápida, trastornos visuales o descoordinación, y puede llegar a ocasionar un coma, convulsiones, daños cerebrales y hasta la muerte.
- Si se detecta una mala combustión, hay que abrir las ventanas, y salir al exterior hasta que se ventile la vivienda.
- En caso de incendio en casa se debe:
 - Avisar a los servicios de emergencia a través del 112.
 - Localizar el foco del incendio y valorar si con los medios disponibles es posible su extinción.
 - Si se trata de un conato y se considera que es posible extinguirlo, tener en todo momento unas garantías de seguridad personal, sin riesgos.
 - Cerrar puertas, ventanas y las posibles entradas de aire.
 - Hacer uso de toallas, alfombras o trapos húmedos para apagar el fuego y para proteger las vías respiratorias.
 - Si arde un aparato eléctrico nunca se debe extinguir con agua ya que existe riesgo de electrocución. Hay que desconectar su toma de corriente o la de la vivienda y sofocarlo con un extintor en polvo polivalente.
 - Si se inflama el gas de una bombona de butano, se debe cerrar su llave y/o desconectar el cabezal regulador.
 - Ante el incendio de una sartén o freidora con aceite, no emplear nunca agua para extinguirlo, sino una tapadera o manta húmeda.



- Si hay que abandonar la vivienda hay que cerrar puertas y ventanas para impedir la entrada de aire. El aire más apto para poder respirar es el que se encuentra más cerca del suelo, ya que el humo tiende a subir, por ello, es recomendable gatear.
- Si no es posible evacuar la vivienda se deben colocar toallas mojadas tapando las rendijas inferiores de las puertas, protegerse en una habitación que dé a la calle y hacerse visible por la ventana agitando algún elemento de color.

16. RIESGOS EN LA MONTAÑA.

- Consultar la predicción meteorológica y localizar refugios o cabañas donde guarecerse resulta pertinente antes de emprender una excursión a la montaña. Aplazar la salida en caso de aviso adverso es siempre la mejor opción.
- Es aconsejable ir acompañado o en grupo, informar a la familia de la hora de salida y hora prevista de vuelta, así como elegir una ruta y destino acorde a las capacidades, condición física y experiencia de cada uno.
- Preparar bien la mochila es esencial para superar con éxito tanto la salida como cualquier emergencia. Debe incluir: ropa de abrigo y para la lluvia - ya que los cambios bruscos de temperatura son frecuentes en la montaña-, así como una muda en una bolsa estanca, agua y alimentos energéticos como barritas, chocolates o frutos secos.
- Llevar el móvil cargado, una batería móvil de repuesto y una linterna ayudará a dar aviso en caso de emergencia.
- Durante la ruta o excursión hay que:
 - Dosificar las fuerzas, no subir con prisas y guardar energía para la bajada.
 - Comer y beber con frecuencia, hacer paradas y descansos.
 - No infravalorar el peligro de las zonas fáciles. Extremar la precaución en los descensos en rapel y al pisar asegurarse de ver el suelo y que está firme. Las piedras del terreno pueden estar sueltas o existir alguna brecha o pozo oculto por la vegetación.
 - Extremar la precaución en lugares abruptos, pasos estrechos y desfiladeros.
 - Prestar atención y respetar las indicaciones de los carteles sobre riesgos de la montaña.
 - Usar elementos de seguridad como piolets, crampones y casco en alta montaña para practicar escalada.
- En las pistas de esquí se debe:
 - Utilizar pistas adecuadas a la experiencia y nivel de cada uno.
 - No parar a descansar en medio de la pista, sino en un lateral donde no se estorbe a otros esquiadores.
 - Respetar las pistas señalizadas y no salir de ellas.
 - Esquiar siempre de forma controlada, adecuando la velocidad a la habilidad personal, a las condiciones del terreno, de la nieve y a la densidad de tráfico.
 - Usar los trineos solo en las zonas especialmente habilitadas.
 - En caso de accidente, todo esquiador debe prestar socorro, señalar la zona, alertar a otros esquiadores del lugar del siniestro y avisar al 112.
- En caso de pérdida o accidente se deben estudiar con tranquilidad los mapas y ruta elegida, dosificar fuerzas y provisiones, permanecer juntos, buscar puntos de referencia para orientarse y si



es necesaria ayuda o rescate marcar 112 y explicar dónde comenzó la ruta y dónde se dirigía, así como por puntos singulares por los que se haya pasado.

17. RIESGOS EN ZONAS DE BAÑO: PISCINAS, PLAYAS Y AGUAS INTERIORES.

- Hay que protegerse del sol, usar protección solar adecuada al tono de piel, beber agua para evitar deshidrataciones y, si se ha tomado el sol, evitar entrar de forma súbita en el agua, es mejor mojarse la nuca y las muñecas y entrar en el agua lentamente.
- Se debe retrasar el baño si se ha comido o bebido en exceso, tras hacer ejercicio o si se está fatigado, o en caso de tormentas, especialmente si van acompañadas de rayos.
- Hay que bañarse preferiblemente en zonas vigiladas y acompañado y hacer caso de las banderas. La verde indica baño libre y la amarilla, baño con precaución; si la bandera que está izada es roja, está prohibido bañarse.
- No perder de vista a los menores que deben zambullirse siempre acompañados o supervisados por un adulto desde una distancia que permita actuar de forma rápida.
- No alejarse de la orilla si no se sabe nadar o las condiciones del agua no son las más idóneas.
- En caso de verse arrastrado por la corriente hay que mantener la calma, hacer señales de auxilio, no nadar en contra de la corriente sino hacerlo en paralelo a la playa, y una vez fuera, salir del agua.
- Nunca tirarse de cabeza en fondos desconocidos o poco profundos.
- En las piscinas se debe evitar correr o poner juguetes próximos a los bordes para evitar caídas accidentales.
- Los escalofríos, la sensación de fatiga o malestar, los picores en el vientre o en los brazos, así como el vértigo y los zumbidos en los oídos son señales de alarma por lo que hay que salir de forma inmediata del agua en esos casos.

18. ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN.

- Proteger, alertar y socorrer, es la conocida como conducta “PAS” que todo el mundo debe seguir ante un accidente de circulación.
- Para proteger debidamente hay que:
 - Dejar bien situado el vehículo para evitar otros siniestros. Preferiblemente fuera de la calzada, con la señalización de emergencia adecuada y el motor apagado.
 - Ponerse el chaleco reflectante para ser visible.
- A la hora de alertar se debe solicitar ayuda al 112 e identificar claramente el lugar del accidente y las características: carretera, punto kilométrico, sentido de la circulación, número de víctimas y gravedad de las mismas, siempre que sea posible.
- Si se va a socorrer porque se tenga conocimientos para ello hay que:
 - Evaluar la situación: mirar si los heridos responden, respiran, tienen pulso o sangran.
 - Tratar primero al herido más grave en caso de haber varios lesionados.
 - Como norma general, no se debe mover a los heridos. Esperar a que lleguen las asistencias.
 - Únicamente se procederá a mover a los heridos si hay peligro inmediato, como riesgo claro de incendio, atropello o caída al agua. En ese caso hay que llevar a la víctima a un lugar seguro, cogiéndola preferentemente por los pies y nunca por los brazos. Si el terreno es muy abrupto, desplazar al herido colocándose detrás de él e introduciendo las manos por las axilas.



- Si el herido es un motorista, no quitarle el casco y evitar mover el eje cabeza-cuello-tronco.
- Si alguno de los afectados tiene una herida que sangra abundantemente se debe tapar con un paño limpio y apretar hasta que lleguen los servicios sanitarios.
- Si el herido está inconsciente, sangra por la cara o vomita, ponerlo de lado girándolo pero sin torcer el cuerpo, con la ayuda de dos personas.
- No se debe dar a los heridos bebidas, comidas o medicamentos.
- Salvo en casos de extrema necesidad, no se debe transportar a los heridos en coches particulares, salvo que la asistencia médica cualificada lo requiera.

19. DESLIZAMIENTOS Y DERRUMBES.

- Hay que evacuar la zona y dar aviso al 112 ante el menor atisbo de riesgo de deslizamiento gradual, así como alejarse de muros, tapias, tendido eléctrico o árboles que presenten signos de que puedan sufrir una caída y provocar un accidente.
- En coche, extremar las medidas de seguridad y circular con precaución. Llevar las luces cortas encendidas y, en caso necesario, detener la marcha en un lugar seguro.
- Dentro de un edificio o casa se debe permanecer dentro y buscar un mueble o estructura fuerte bajo la que protegerse.
- Fuera de edificios, lo mejor es alejarse del lugar del suceso, no pararse a mirar, hacer fotos o vídeos y buscar lugares altos en dirección contraria a donde se ha producido la emergencia.
- Una vez pasado el peligro, mantenerse alejado del lugar ya que es posible que se repitan los deslizamientos. Revisar si hay personas heridas o atrapadas, y avisar al 112.
- Prestar ayuda y apoyo si es posible y, siempre y cuando, no represente un peligro.

20. AUTOPROTECCIÓN EN FIESTAS.

- Antes de acudir a la fiesta es importante informarse del aforo y medidas de seguridad y contraincendios, enfermería, etc.
- Acordar un lugar de encuentro entre los asistentes en grupo para tenerlo como punto de referencia es aconsejable ya que cuando se concentran muchas personas se pueden saturar las líneas de voz y datos.
- Al llegar hay que localizar las salidas de emergencia y comprobar que no están obstaculizadas.
- Mantener el civismo y una conducta responsable y respetuosa con los demás resulta esencial para evitar riesgos innecesarios y posibles situaciones de riesgo. Hay que evitar empujones y no provocar peleas o situaciones tensas.
- En recintos cerrados, se deben cumplir las medidas de seguridad, no fumar, ni llevar bengalas ni otros materiales pirotécnicos.
- En caso de evacuación hay que abandonar el recinto de forma ordenada, respetando el orden de salida, sin gritar, correr ni alarmar.

21. USO DE MATERIAL PIROTÉCNICO.

- Hay que manipular con precaución y de forma responsable petardos, cohetes y demás material pirotécnico ya que no son juguetes.



- Para garantizar la seguridad y calidad de los productos pirotécnicos se deben adquirir en lugares legalmente autorizados.
- Hay que leer las instrucciones de cada artículo y nunca abrir ni manipular su interior, se deben conservar siempre en sus envoltorios.
- Petardos, cohetes, bengalas y otros elementos inflamables no deben guardarse nunca en los bolsillos.
- No se deben tirar en espacios cerrados, como viviendas, locales o establecimientos públicos, ni arrojarlos a la calle desde balcones, terrazas o azoteas.
- No hay que introducir nunca el material pirotécnico en botellas, latas, alcantarillas, papeleras o contenedores, ni lanzarlo contra personas o elementos del mobiliario urbano.
- Encender la mecha siempre en el suelo y cuidar de que ésta sea larga para evitar que el producto explote en las manos evita accidentes.
- Si por cualquier motivo un petardo no enciende bien, no debe volver a ser utilizado. En esos casos, lo conveniente es dejar pasar treinta minutos y mojarlo con agua para evitar su explosión espontánea.
- Su uso por parte de los menores debe de estar supervisado y vigilado por un adulto en todos los casos, así como cumplir siempre la legislación vigente en cuanto a la clasificación y la edad del niño en la elección del material.

22. INTOXICACIONES POR MONÓXIDO DE CARBONO.

- Hay que vigilar que los calentadores queman bien el gas combustible, que no existen escapes y asegurar una buena ventilación.
- Se debe recurrir siempre a personal técnico cualificado para la instalación de todos los equipos a gas.
- Es importante observar la fecha de caducidad de las conducciones de gas para asegurar que estén en perfecto estado y dejan libre las rejillas de ventilación.
- Cuando los aparatos de gas estén en funcionamiento, verificar que la llama que emiten sea del color adecuado (cuanto más azul sea ésta, más perfecta es la combustión).
- Para evitar intoxicaciones no se deben situar braseros ni estufas en una habitación mientras alguien duerme, ni mantener el motor de un coche encendido en garajes cerrados o locales con escasa ventilación.
- Los detectores de humo y de gas son una garantía de seguridad.
- Cuando se terminen de usar la chimenea o los conocidos braseros de picón o cisco hay que asegurarse de que quedan totalmente apagados, revisando la salida de humos y ventilación.
- Si se detecta una mala combustión, se debe abrir ventanas y salir al exterior hasta que se ventile la vivienda. Hay que alejar todo lo posible a las personas intoxicadas del origen del monóxido de carbono.
- En caso de una fuente de calefacción por combustible vegetal, como puede ser un brasero o una estufa de leña, sacar al exterior de la vivienda si es posible la fuente de origen del monóxido.
- En caso de que alguna víctima no respire, se debe practicar la reanimación cardiorrespiratoria hasta la llegada de los servicios de emergencia.
- Si se advierte olor a gas hay que cortar el suministro, ventilar la habitación, evitar encender la luz o poner en marcha los electrodomésticos y avisar a los servicios de emergencia a través del 112.



23. ATENTADOS TERRORISTAS.

- Es aconsejable localizar las salidas de emergencia o vías de evacuación en lugares cerrados o espacios abiertos de gran afluencia.
- Avisar a los servicios de emergencia si se detecta un paquete o elemento sospechoso sin manipularlo puede ayudar a prevenir incidencias.
- En caso de atentado hay que:
 - Mantener la calma y alejarse de lugar del peligro usando las salidas de emergencia.
 - Evitar quedarse encerrado, identificar la ruta más segura e intentar escapar sin detenerse a coger objetos personales puede salvar vidas.
 - Seguir las indicaciones del personal de seguridad y avisar a la gente para que no se adentren en la zona de peligro.
 - Esconderse si no es posible huir del lugar. En caso de tener que hacerlo en un establecimiento, lo mejor es cerrar la puerta e impedir su apertura con otros muebles. No hacer ruidos y silenciar el móvil.
 - No tirarse al suelo simulando haber sido herido.

24. ALERTA SANITARIA.

- Las alertas sanitarias pueden ser de distinta naturaleza por lo que hay que permanecer atento a la información de las autoridades sanitarias, servicios de emergencia y seguir sus indicaciones.
- Es normal sentir miedo o inseguridad, informarse a través de fuentes oficiales puede ayudar a reducir la incertidumbre.
- La conducta personal puede incidir en el grupo, mantener la calma y actuar con responsabilidad siguiendo las indicaciones y recomendaciones es la mejor forma de proteger y contribuir a la seguridad del conjunto.
- Ante cualquier sospecha de estar afectado u observar algún tipo de sintomatología, avisar al 112 o a los teléfonos específicos habilitados a tal efecto.

25. CONTAMINACIÓN AMBIENTAL.

Ante situaciones de contaminación ambiental, y en especial en las relacionadas con la calidad del aire, se deben tomar medidas encaminadas a la protección de las personas:

- Se debe prestar atención a la información y previsiones de las autoridades y seguir sus indicaciones.
- Si las autoridades advierten de episodios de contaminación, se debe reducir la exposición al aire libre, así como el ejercicio físico o las actividades que impliquen esfuerzo fuera de casa.
- Es importante mantenerse informado de las instrucciones, consejos e información que las autoridades facilitan a través de los medios de comunicación (radio, TV, cuentas oficiales en redes sociales...).
- Si padece una enfermedad respiratoria y empeoran sus síntomas o se prolongan en el tiempo, debe consultar a su médico o acudir a un servicio de urgencias.

En el caso de que se decreta un **confinamiento**:

- Si está en la calle, protéjase las vías respiratorias y busque refugio. Los operativos de emergencias facilitarán mediante los medios más apropiados información sobre posibles refugios habilitados.



- Nunca utilice su vehículo como refugio.
- Evite refugiarse en plantas bajo rasante como garajes, sótanos...
- Si está en su domicilio o lugar de trabajo:
 - Cierre las puertas, ventanas, persianas y toda entrada de aire procedente del exterior.
 - Desconecte la ventilación y la calefacción. Es preciso interrumpir todo sistema que haga entrar aire del exterior.
Para mayor seguridad puede sellar utilizando cinta adhesiva las juntas de puertas y ventanas, o en su defecto colocar toallas o trapos húmedos en las rendijas.
- Si tiene a su cargo menores, personas mayores o con discapacidad, no vaya a recogerlos al centro educativo o centros educativos de educación especial, centro de habilitación y rehabilitación, servicios sociales y centros ocupacionales. El profesorado y el personal de asistencia y tratamiento habrá recibido las instrucciones para adoptar las medidas necesarias.
- No salga al exterior hasta que las autoridades lo comuniquen. Y una vez autorizada, no acceda a espacios dónde se hayan podido acumular gases tóxicos (garajes, sótanos...)