

## RECOMENDACIONES AL CIUDADANO

### 1. RECOMENDACIONES ANTE CUALQUIER TIPO DE EMERGENCIA:

- *Tome siempre todo tipo de precauciones para que el accidente o la catástrofe no se produzca.*
- *Mantenga siempre la calma. Piense y luego actúe. No corra ni grite, el pánico suele originar más víctimas.*
- *Ante cualquier situación de emergencia llame al Teléfono de Emergencias 1-1-2.*
- *No propague rumores o informes exagerados sobre peligros o daños.*
- *Use su teléfono móvil únicamente para llamadas urgentes o para informar a las autoridades.*
- *Siga en todo momento las instrucciones que difunda la autoridad competente.*
- *Colabore, en la medida de sus posibilidades, con los servicios y organismos oficiales que intervienen en el siniestro.*
- *Disponer de una radio, linterna a pilas y un botiquín.*
- *Tener localizados los documentos más relevantes.*
- *Tener a mano los números telefónicos de Policía, Bomberos, Servicios Médicos, Protección Civil y lógicamente conocer la disponibilidad del Teléfono de Emergencias 1-1-2.*

### 2. RECOMENDACIONES PARA TEMPERATURAS EXTREMAS POR CALOR:

- *Limite su exposición al sol, permanezca en lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible y manténgalos bien ventilados.*
- *Tenga en cuenta que, al entrar o salir de estos lugares, se producen cambios bruscos de temperatura que pueden afectarle.*
- *Tome comidas ligeras y regulares, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales, como frutas y hortalizas, que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor.*
- *Vístase con ropa adecuada de colores claros, cubriendo la mayor parte del cuerpo, especialmente la cabeza.*
- *Evite ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día.*
- *Interésese por personas mayores o enfermas próximas, que vivan solas o aisladas.*
- *Nunca deje a niños, personas mayores ni animales en el interior de un vehículo cerrado.*

### **3. RECOMENDACIONES POR VIENTOS FUERTES:**

- *Cerrar y asegurar puertas, ventanas y toldos.*
- *Retirar macetas y todos aquellos objetos que puedan caer a la calle y provocar un accidente.*
- *Si se encuentra en la calle o en el campo: alejarse de cornisas, muros o árboles y al pasar por edificaciones en construcción. Abstenerse de subir a muros o andamios.*
- *Si va a viajar en coche: procurar evitar dichos desplazamientos y si hay que hacerlos necesariamente: extremar la precauciones ante golpes de viento u obstáculos en la carretera.*

### **4. RECOMENDACIONES ANTE TORMENTAS:**

- *Evite permanecer en lo alto de colinas y no refugiarse debajo de árboles, sobre todo si están solitarios.*
- *Alejarse de alambradas, verjas u objetos metálicos.*
- *Si va conduciendo el vehículo puede ser un buen refugio. En todo caso disminuya la velocidad, extreme las precauciones y no se detenga en zonas donde pueda discurrir gran cantidad de agua.*
- *Si está caminando por la ciudad el abrigo de los edificios protege del riesgo de descargas.*
- *En el interior de la casa, intentar que no existan corrientes de aire pues atraen los rayos. Por lo tanto cerrar puertas y ventanas.*
- *También conviene proteger lo electrodomésticos, ordenadores, etc... desenchufándolos para evitar que sean dañados por subidas de tensión o que ocasionen descargas eléctricas.*
- *En caso de aguaceros y les sorprenda conduciendo por carretera o caminos, no atravesar con el vehículo los tramos que estén inundados. La fuerza del agua puede arrástrale al hacer flotar al vehículo.*
- *Es importante localizar los puntos más altos de la zona ya que puede necesitar dirigirse a ellos en caso de posible inundación.*
- *Sintonizar las emisoras de radio locales, que seguramente le informarán de las predicciones meteorológicas de la zona en que se encuentre.*

### **5. RECOMENDACIONES ANTE LA SEQUÍA:**

- *Revise el estado de las tuberías, para evitar pérdidas.*
- *Utilice la lavadora y el lavavajillas con cargas completas.*
- *Ahorre consumos en las labores de limpieza del hogar y utensilios.*
- *Usar el inodoro solo por motivos imprescindibles. Pueden introducirse una botella o similar en la cisterna para reducir la capacidad y ahorrar consumo.*
- *Evite regar las plantas y jardines.*
- *Es preferible ducharse a bañarse.*
- *Control del grifo en las tareas de aseo personal.*

- *Evite ejercicios físicos que causen fatiga y sudoración.*
- *Debe intensificar la cloración del agua en piscinas y lugares proclives a sufrir contaminación.*
- *No se bañe en lugares donde el agua pueda estar contaminada.*
- *El agua del lavabo, de la vajilla y otros utensilios de cocina debe ser tan segura como la bebida.*
- *Vigile el perfecto estado de conservación e higiene de sus alimentos.*

## **6. RECOMENDACIONES ANTE LOS EPISODIOS DE OZONO TROPOSFÉRICO**

- *Las personas más sensibles no deberían hacer esfuerzos prolongados en umbrales superiores a 180 µg/m<sup>3</sup>.*
- *Evitar que los niños hagan ejercicios físicos al aire libre sobre todo si sufren problemas respiratorios.*
- *Aun tratándose de personas sanas, deben evitarse las exposiciones prolongadas en episodios de contaminación por ozono.*
- *Reducir la actividad física al aire libre.*
- *Evitar el contacto con alérgenos como el polvo, pólenes o animales, si es alérgico a éstos.*

## **7. RECOMENDACIONES ANTE INCENDIOS FORESTALES:**

- *Un comportamiento responsable, procurando no encender fuego en el campo cuando exista riesgo de incendio, es la mejor medida para evitar los incendios forestales.*
- *Apagar bien las cerillas y cigarrillos y no tirarlos por las ventanillas del coche.*
- *No abandonar en el bosque botellas y objetos de cristal.*
- *Encender fuego solamente en los lugares autorizados y acondicionados para ello. Teniendo especial cuidado al apagarlo, asegurándose que no queda ningún rescoldo que pueda reavivar y con ello iniciar un incendio.*
- *En caso de condiciones meteorológicas que favorezcan la propagación de incendios, hay que abstenerse de encender fuego en el campo con cualquier finalidad.*
- *Si observa un incendio forestal o una columna de humo dentro de un monte, es importante avisar lo más rápidamente posible a los servicios de emergencia por medio del Teléfono de Emergencia 1-1-2.*
- *Trate de alejarse del incendio por las zonas laterales y más desprovistas de vegetación.*
- *Recuerde que un cambio en la dirección del viento puede hacer que el fuego le rodee.*
- *Siempre ir en dirección contraria al viento.*
- *Procure no dirigirse hacia barranco u hondonadas, ni intente escapar ladera arriba cuando el fuego ascienda por ella.*