

METEOROLÓGICAS

ALTAS TEMPERATURAS

En caso de una situación de emergencia por altas temperaturas las medidas genéricas a adoptar son:

- Limite su exposición al sol
- Permanezca, en la medida de lo posible, en lugares protegidos de la incidencia directa del sol.
- No se someta a cambios bruscos de temperatura, ocasionados por ejemplo por equipos de aire acondicionado.
- Tome comidas ligeras y regulares, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales, como las 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 y enfermas próximas, que vivan solas o aisladas.
- Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

RIESGOS COSTEROS

- Hay que procurar alejarse de los malecones, playas, espigones y de otros lugares próximos a la línea de costa, que puedan ser afectados por las elevadas mareas y oleajes que suelen generarse ante la intensidad de vientos fuertes.
- Se recomienda evitar estacionar los vehículos en zonas que puedan verse afectadas por el oleaje.
- En estas situaciones, el mar adquiere condiciones extraordinarias y puede arrastrarle si se encuentra en la proximidad del mar.
- Respete en todo momento los cordones de seguridad y los vallados habilitados por las autoridades pertinentes.
- No realice actividades acuáticas y compruebe los pronósticos y prohibiciones de las autoridades competentes.

FRIO INTENSO y NIEVE

Si se va a viajar

- Solicitar información previa del estado de las carreteras y de la situación meteorológica.
- Evitar el viaje en coche siempre que no sea necesario y utilizar, a ser posible, transporte público.
- En caso de ser imprescindible la utilización del vehículo, revisar neumáticos, anticongelante y frenos. Además, hay que tener la precaución de llenar el depósito de la gasolina, y llevar cadenas y elementos de abrigo.

- Así mismo, es recomendable llevar un teléfono móvil y dispositivo de alimentación del mismo.
- Ir muy atento para tener especial cuidado con las placas de hielo. Es difícil determinar en qué lugar del trayecto pueden haberse formado, aunque generalmente las zonas de umbría son las más habituales.

Si queda atrapado por la nieve

- Debe permanecer en el coche, si el temporal le sorprende dentro del mismo.
- Asimismo, es conveniente mantener el motor del vehículo encendido y la calefacción puesta, cuidando renovar cada cierto tiempo el aire. Es muy importante evitar quedarse dormido.
- Comprobar que se mantiene libre, en todo momento, la salida del tubo de escape para que el humo no penetre en el coche.
- Si es posible, intente sintonizar las emisoras de radio, que seguramente le informarán de las predicciones meteorológicas, las informaciones oficiales sobre el estado de la situación y las indicaciones que se den al respecto.

Precauciones en la montaña

- Informarse de la predicción meteorológica de la zona a la que piensa ir.
- Elegir la zona adecuada, en función de la preparación física y del conocimiento que se tenga de la montaña.
- Informarse de la localización de los refugios o cabañas donde resguardarse en caso de descenso brusco de temperaturas, tormentas u otras condiciones meteorológicas adversas y llevar teléfono móvil.
- Prestar atención y respetar las indicaciones de los carteles y otras señalizaciones sobre riesgos de la montaña.
- Tener en cuenta que los cambios bruscos de tiempo pueden ser frecuentes en la montaña.

LLUVIAS INTENSAS

En general, las medidas de prevención que debe adoptar son:

En su vivienda:

- Retirar del exterior de la vivienda, aquellos objetos que puedan ser arrastrados por el agua.
- Revisar, cada cierto tiempo, el estado del tejado, el de las bajadas de agua de edificios y de los desagües próximos.
- Colocar los documentos importantes y, sobre todo, los productos peligrosos, en aquellos lugares de la casa en los que la posibilidad de que se deterioren por la humedad o se derramen, sea menor.

En el exterior:

- No estacionar vehículos ni acampar en cauces secos, ni a la orilla de ríos, para evitar ser sorprendido por una súbita crecida de agua o por una riada.
- Si tiene que viajar, procure circular, preferentemente, por carreteras principales y autopistas.

- No circular con su vehículo por zonas de vaguada que puedan verse afectadas por una riada y no atravesar los tramos que estén inundados, la fuerza del agua puede arrastrar y hacer flotar el vehículo.
- Si se encuentra en el campo, hay que alejarse de los ríos, torrentes y zonas bajas de laderas y colinas, para evitar ser sorprendido por una súbita crecida de agua o por una riada.
- Mantenerse informado de las predicciones meteorológicas y del estado de las carreteras.

TORMENTAS Y RAYOS

Tormentas en el campo

Ante una situación de riesgo provocada por una tormenta en el campo, es **recomendable:**

- Buscar un lugar donde cobijarse, como un coche o un edificio, evitando permanecer al aire libre, sobre todo en praderas y lugares muy abiertos.
- Si está lejos de un refugio adecuado, manténgase alejado de las masas de agua y de los objetos altos. Encuentre un lugar bajo o una depresión del terreno pero no se tumbe en el suelo.
- Evitar permanecer en lo alto de las colinas y no refugiarse debajo de árboles, en particular si están aislados o de los más altos.
- Alejarse de alambradas, verjas, vías del tren y otros objetos metálicos, al igual que de zonas ricas en mineral de hierro.
- Si va conduciendo y se ve sorprendido por una tormenta, recuerde que un vehículo cerrado 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.

Tormentas en la ciudad

El peligro de las tormentas para las personas se produce, fundamentalmente, en campo abierto. No obstante, dentro de los núcleos urbanos también hay peligro de rayos. Por tanto, **conviene tener presente** que:

- **En la calle**, el abrigo de los edificios protege del riesgo de las descargas.
- **Dentro de casa**, hay que cuidar que no se produzcan corrientes de aire, pues éstas atraen los rayos. De ahí la recomendación de **cerrar puertas y ventanas** en caso de tormenta. Igualmente, se debe evitar tomar un baño o ducha, ya que el agua es una buena conductora en caso de tormenta eléctrica.
- También conviene proteger los electrodomésticos, ordenadores, etc... desenchufándolos para evitar que sean dañados por una subida de tensión o que ocasionen descargas eléctricas.

Trombas de agua

Si le sorprende una tormenta y empieza a llover de manera torrencial, piense que el riesgo de inundación existe y, por tanto, es recomendable tomar **determinadas precauciones**.

- En caso de que el aguacero le sorprenda conduciendo en la carretera, **no atraviese** con su vehículo los **tramos** que estén **inundados**. La fuerza del agua puede arrastrarle al hacer flotar el vehículo.
- También es **importante localizar los puntos más altos** de la zona donde se encuentre, ya que puede necesitar dirigirse a ellos en caso de posible inundación.
- Si es posible, intente **sintonizar las emisoras de radio** locales, que seguramente le informarán de las predicciones meteorológicas para la zona en que se encuentre.

VIENTOS FUERTES

Si se encuentra en su vivienda:

- Cerrar y asegurar puertas, ventanas o 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:

- Es conveniente alejarse de cornisas, muros o árboles, que puedan llegar a desprenderse y tomar precauciones delante de edificaciones en construcción o en mal estado.
- Abstenerse de subir andamios sin las adecuadas medidas de protección.

Si va a viajar

- Ante la predicción de vendavales hay que procurar evitar los desplazamientos por carretera y si es necesario hacerlos, extremar las precauciones por la posible presencia de obstáculos en la vía.
- En todo caso, infórmese de las condiciones meteorológicas de la zona a la que se dirige.

Si se encuentra en zonas marítimas

- Hay que procurar alejarse de la playa y de otros lugares bajos que puedan ser afectados por las elevadas mareas y oleajes que suelen generarse ante la intensidad de vientos fuertes.
- En estas situaciones, el mar adquiere condiciones extraordinarias y puede arrastrarle si se encuentra en la proximidad del mar.
- Respetar siempre las zonas acordonadas o los vallados habilitados por las autoridades competentes.

INCENDIOS FORESTALES

Si observa un incendio forestal o una columna de humo dentro del monte, la Ley de Montes establece la obligación de toda persona de avisar de la existencia de un incendio, y, en su caso, de colaborar en su combate. Así es importante avisar lo más rápidamente posible al 112.

Medidas de Prevención

Como norma general, en caso de condiciones meteorológicas que favorezcan la propagación de incendios (días de elevadas temperaturas, sequía prolongada y viento) hay que abstenerse de encender fuego con cualquier finalidad.

Si se va de viaje, excursión o de acampada por un terreno forestal:

- No encender hogueras para ningún uso (cocinar, calentarse, etc.). Tenga en cuenta que, en general, está prohibido el uso del fuego en cualquier zona forestal. Solamente se autoriza su uso en zonas y épocas muy determinadas (áreas recreativas acondicionadas específicamente para ello y fuera de la época de sequía o peligro que varían según las condiciones meteorológicas). Aún en zonas autorizadas, asegúrese de que está permitido y, en caso positivo, tenga un cuidado especial al apagarlo, asegurándose que no quede ningún rescoldo que lo pueda reavivar y con ello iniciar un incendio.
- No dejar hogueras o lámparas encendidas y desatendidas.
- Apagar bien las cerillas y cigarrillos y no tirarlos por las ventanillas del coche.
- No abandonar en el campo botellas, objetos de cristal o basuras que puedan provocar o favorecer el incendio.

Si va a quemar rastrojos o restos vegetales:

- Solicitar la autorización necesaria y seguir al pie de la letra las condiciones indicadas, en el permiso. Contacte con los Servicios de Montes u organismo del Medio Natural correspondiente a su Comunidad Autónoma, el cual le indicará como conseguir dicha autorización (ver apartado de Documentación)
- No hacerlo en días de viento fuerte y/o de sequía acusada.
- Vigilar la quema y no irse hasta que esté seguro de que está totalmente apagada, revisando bien los rescoldos.
- Cuidar el uso de maquinaria y equipos en los montes cuyo funcionamiento genere deflagración, chispas o descargas eléctricas.

Si vive en una casa de campo o en una urbanización ubicada cerca o en un terreno forestal

- Conozca las posibles vías de evacuación existentes.
- No queme hojas u otros restos sin autorización y siempre evitando los días de calor, viento y/o de sequía acusada.
- Recuerde que las líneas de suministro eléctrico deben ir por fajas cortafuegos de 3 m. de anchura, limpias de vegetación y sin que ésta se aproxime a los cables. Solicite su limpieza a la compañía suministradora o denuncie aquellas situaciones de riesgo que detecte.
- Evite los basureros eventuales e incontrolados.

Medidas de AUTOPROTECCIÓN

Si inevitable e inesperadamente se encuentra en las proximidades de un incendio

- Avise urgentemente al 112 o autoridad más cercana y actúa según te indiquen.
- Si el fuego es pequeño, trate de apagarlo usando agua, ramas o tierra sobre la base de las llamas. Tras sofocar el fuego, tapa las brasas y limpia de ramas sus alrededores.

- Si le sorprende el fuego, aléjese en dirección opuesta al humo. Respire por la nariz procurando cubrirla con un trapo mojado.
- No busque refugio en vaguadas profundas y huya siempre cuesta abajo, el fuego sube ladera arriba como por una chimenea, o en dirección perpendicular al avance del fuego. De ninguna manera intente escapar ladera arriba por delante del fuego cuando éste ascienda por ella.
- No intente cruzar las llamas, puede quedar atrapado. Si no hay más salida, cruce donde el frente sea más débil.
- Si el fuego le alcanza, sitúese en la zona ya quemada siempre a espaldas del viento dominante.
- Si se prende la ropa, no corra: échese a rodar sobre el suelo y, si tiene una manta, cúbrase con ella, el fuego se extinguirá por falta de aire.

El personal profesional de extinción está altamente cualificado y físicamente preparado. Así que, si tiene intención de colaborar en las tareas de extinción,

- Póngase en contacto con los profesionales responsables de la extinción (bomberos, agentes forestales, etc) lo cuales le asignarán las tareas más acordes a su persona y siga siempre sus instrucciones.
- Nunca trabaje aisladamente o por su cuenta. Además de ponerse en peligro, podría comprometer las labores y estrategias de extinción.
- No arroje agua a los cables eléctricos.
- Cuando un medio aéreo va a lanzar agua, debe retirarse de su trayectoria, evitando que le alcance la descarga.
- Extreme todos los cuidados. Su vida vale mucho.

Si vive en una casa de campo o en una urbanización:

- Mantenga limpios de hierba o maleza los caminos de acceso a las viviendas, incluyendo las cunetas de los mismos.
- Evite en los jardines o parcelas la acumulación de vegetación seca u otros restos que ayuden a la propagación del incendio, ejecutando las tareas de limpieza correspondientes.
- Mantenga limpios los tejados de materiales combustibles (hojas, ramas, etc) y evite que las ramas dominen las edificaciones o se acerquen a menos de 3 metros de una chimenea. Lo ideal es que alrededor de cada edificio exista una faja de 10 m. de anchura en la que se elimine toda la vegetación inflamable.
- Los tejados y fachadas de las casas deben ser de material resistente al fuego. Las fachadas de madera deben de tener tratamiento ignífugo y las chimeneas de las casas deberían llevar matachispas.
- Es conveniente, y en muchos casos obligatorio, la separación de la urbanización del monte con una faja de 25 m. de anchura, limpia de vegetación. Dicha faja puede llevar un camino o carretera perimetral.
- También es conveniente que se actúe en la zona forestal contigua a la faja de seguridad, con desbroces y poda del arbolado hasta 3 m de altura como mínimo y con anchuras de trabajo también de 25 m.
- Exija a su "Comunidad de Vecinos o Propietarios" la elaboración y mantenimiento de un "Plan de Defensa de Incendios Forestales" para su Urbanización.

TERREMOTOS

Si está en el interior de un edificio es importante

- Buscar refugio debajo de los dinteles de las puertas o de algún mueble sólido, como mesas o escritorios, o bien, junto a un pilar o pared maestra.
- Mantenerse alejado de ventanas, cristaleras, vitrinas, tabiques y objetos que pueden caerse y llegar a golpearle.
- No utilizar el ascensor, ya que los efectos del terremoto podrían provocar su desplome o quedar atrapado en su interior.
- Utilizar linternas para el alumbrado y evitar el uso de velas, cerillas, o cualquier tipo de llama durante o inmediatamente después del temblor, que puedan provocar una explosión o incendio.

Si la sacudida le sorprende en el exterior es conveniente

- Ir hacia un área abierta, alejándose de los edificios dañados. Después de un gran terremoto, siguen otros más pequeños denominados réplicas que pueden ser lo suficientemente fuertes como para causar destrozos adicionales.
- Procurar no acercarse ni penetrar en edificios dañados. El peligro mayor por caída de escombros, revestimientos, cristales, etc., está en la vertical de las fachadas.
- Si se está circulando en coche, es aconsejable permanecer dentro del vehículo, así como tener la precaución de alejarse de puentes, postes eléctricos, edificios degradados o zonas de desprendimientos.

Intente responder a las llamadas de ayuda y colaborar con los Servicios intervinientes, pero no acuda a las zonas afectadas sin que lo soliciten las autoridades. Es importante evitar curiosear por las zonas siniestradas; esto es peligroso y además dificultará las labores de rehabilitación.

Lluvias intensas

Ante situaciones de emergencia originadas por lluvias intensas, **es muy importante.**

- Mantenerse permanentemente informado a través de la radio y de otros medios de comunicación, de las predicciones meteorológicas y el estado de la situación.
- Si llegara a inundarse la vivienda, es fundamental abandonar cuanto antes los sótanos y plantas bajas y desconectar la energía eléctrica utilizando, preferentemente, linternas para el alumbrado.
- Si tiene que viajar, procure circular, preferentemente, por carreteras principales y autopistas.
- Si se encuentra en el campo, hay que alejarse de los ríos, torrentes y zonas bajas de laderas y colinas, evitando, a su vez, atravesar vados inundados.
- Por el contrario, debe dirigirse a los puntos más altos de la zona.
- Mantenerse permanentemente informado a través de la radio y otros medios de comunicación, de las predicciones meteorológicas y el estado de la situación.

SEQUIA

Consejos útiles en situaciones de sequía:

- Revise el estado de las tuberías, para evitar las pérdidas por averías.
- Cierre ligeramente las llaves de paso de su vivienda para disminuir el caudal que sale por los grifos.
- Almacene agua y haga acopio de líquidos sustituibles: aguas minerales, refrescos, etc.
- Ahorre consumo en las labores de limpieza del hogar y de utensilios.
- Sólo utilice la lavadora y el lavavajillas cuando esté completa la carga. Procure recuperar el agua de las mismas y empléela en usos que no sean de posible contagio.
- Es conveniente usar el inodoro sólo por motivos imprescindibles. Podría introducirse botellas o similares en la cisterna, para reducir su capacidad y ahorrar consumo.
- Evite regar las plantas y jardines. El agua es un recurso muy escaso en España.
- Las labores de higiene y aseo personal deben cuidarse especialmente procurando no tener el grifo abierto constantemente; el lavabo se puede utilizar taponando el desagüe, siendo suficiente con una tercera parte de su capacidad.
- Es preferible ducharse a bañarse, y dúchese abriendo el grifo sólo cuando se proceda a eliminar el jabonado.
- Evite los ejercicios físicos que causen gran fatiga y sudoración.
- Cuide sus ojos, pues pueden verse afectados por una atmósfera seca.
- Si el agua que consume no es de suministro controlado, ni envasada, hiérvala durante quince minutos antes de beberla.
- Vigile el perfecto estado de conservación e higiene de sus alimentos.
- El agua del lavabo, de la vajilla y otros utensilios de cocina, debe ser tan segura como la bebida.
- La sequía afecta a todos los sectores en general (Población, Agricultura, Ganadería, Industria, Servicios sanitarios, turísticos y sociales) de una forma negativa.
- Las ciudades sufren grandemente la escasez de agua, debido a la concentración de población y a los altos consumos producidos por las industrias y servicios.
- Debe intensificarse la cloración del agua en piscinas y lugares proclives a sufrir contaminación.
- No se bañe en lugares donde el agua pueda estar contaminada.
- Las autoridades velarán en todo momento por la salubridad pública estableciendo, en cada caso, las correspondientes ayudas y controles epidemiológicos.