

Ante los riesgos **prevención**

algunas medidas de



Altas temperaturas



- Es importante que **permanezcas el mayor tiempo posible en lugares frescos**, a la sombra o climatizados.
- **Evita la exposición prolongada al sol** especialmente en las horas centrales del día.
- Bebe **abundantes** líquidos.
- Evita la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor.

ACCIDENTES EN ZONAS DE BAÑO

- Presta **atención a las banderas** de las playas (color verde, amarillo y rojo) que te indican el estado de las aguas.
- **Dúchate** antes de introducirte en el agua.
- No te tires de cabeza en aquellos lugares que desconozcas la profundidad.
- Cúbrete la cabeza con sombreros o gorras, etc.

RECUERDA

Los riesgos para la salud asociados al baño en playas, ríos o piscinas pueden reducirse adoptando medidas seguras y sencillas precauciones.

Incendios forestales

CONSEJOS

- **Evita encender hogueras al aire libre.**
- Usa siempre una bolsa para almacenar los residuos (vidrios, plásticos y papeles) y después llévala al contenedor.
- Si vives en casas o urbanizaciones rodeadas de vegetación evita encender barbacoas en épocas de riesgo.
- **Avisa a los servicios de emergencia 112**
- Tápate la nariz y la boca con un pañuelo húmedo para no respirar el humo.
- **Aléjate del fuego**, siempre por zonas carentes de vegetación, carreteras o caminos.

RECUERDA

Conocer el comportamiento del fuego y saber qué medidas de autoprotección tienes que adoptar en caso de incendio, te ayudarán a saber comportarte ante el mismo y reducir sus posibles consecuencias.



Fuertes tormentas



EN EL CAMPO

- Evitar permanecer en lo alto de colinas y **NO refugiarse debajo de los árboles.**
- Alejarse de objetos metálicos.
- Si vas en coche y te ves sorprendido por una tormenta, recuerda que el vehículo cerrado puede ser un buen refugio y se debe disminuir la velocidad y no detenerse en zonas donde pueda discurrir una gran cantidad de agua.

EN LA VIVIENDA

- El abrigo de los edificios protege del riesgo de las descargas.
- Hay que **desenchufar los electrodomésticos**, ordenadores, etc, para evitar que ocasionen descargas eléctricas.

Inundaciones



EN LA VIVIENDA

- Mantente permanentemente informado a través de la radio y medios de comunicación, de las predicciones meteorológicas y el estado de la situación.
- Usa el teléfono sólo para **llamar al 112 de emergencias.**

EN EL CAMPO

- Hay que **alejarse de los ríos, torrentes y zonas bajas** de laderas y colinas, evitando a su vez, atravesar vados inundados.

EN EL VEHÍCULO

- **Evitar utilizar el vehículo**, salvo que sea imprescindible, en ese caso abandonarlo:
 - Si el agua empieza a subir de nivel en la carretera.
 - Si el vehículo se atasca, etc.,

Nieve y frío intenso



SI VAS A VIAJAR

- Solicita información meteorológica.
- Evita el viaje en coche y lleva un **teléfono móvil** y el cargador.
- Si utilizas el coche, deberás llenar el depósito de gasolina y llevar cadenas y ropa de abrigo.

SI TE QUEDAS ATRAPADO POR LA NIEVE

- Debes permanecer dentro del coche, mantener el **motor del vehículo encendido** y la calefacción puesta, cuidando renovar cada cierto tiempo el aire. Es muy importante **NO quedarse dormido.**

PRECAUCIONES EN LA MONTAÑA

- Infórmate de la **predicción meteorológica** de la zona a la que piensas ir.
- Es importante localizar refugios o albergues y llevar un teléfono móvil.

Terremotos

IDENTIFICAR LUGARES SEGUROS

Si estas **en el interior de un edificio**, lo más importante es:

- Permanecer dentro.
- Colocarse debajo de un mueble resistente, mesa o escritorio, junto a un muro de carga, lejos de ventanas, espejos, muebles pesados que se puedan caer y hacerle daño.
- si hay que evacuar baja por las escaleras, no utilizar el ascensor.

LOCALIZAR LUGARES SEGUROS

- Si estás **en la calle**, sitúate lejos de edificios, árboles, postes eléctricos o telefónicos, puentes, etc.

RECUERDA

El número de **teléfono 112** se ha adoptado en todos los países de la Unión Europea como **teléfono de emergencias.**



Erupciones volcánicas



ANTES

- **Atención a las indicaciones de las autoridades** competentes.

DURANTE

Cuando las autoridades den la señal de evacuación:

- No pierdas el tiempo tratando de llevar pertenencias o animales que solo dificultan la evacuación y no corras, grites o empujes.

- **Conserva la calma**, cuida de la identificación de los más pequeños y sigue los pasos del Plan de Emergencia Familiar y Local.

DESPUÉS

- **Atención otra vez a las indicaciones** de las autoridades competentes.

RECUERDA

Conocer el Plan de Emergencia de tu Centro Escolar, te ayudará a saber afrontar las dificultades y a reducir las posibles consecuencias de una situación de emergencia.

Espectáculos públicos



SE ACONSEJA

- No introducir en el recinto objetos que puedan afectar a la seguridad del resto de los espectadores.
- **Seguir las instrucciones dadas por megafonía.**
- En todo momento conservar la calma.
- Antes de ocupar tu localidad, infórmate de donde se encuentran las salidas, especialmente las salidas de emergencia.
- **No correr** y al entrar o salir, **no pararse** en las puertas, o accesos a las localidades.
- Permanecer en las localidades hasta la finalización del acto.
- **Mantenerse tranquilo y sereno** ante cualquier emergencia.

RECUERDA

Está terminantemente prohibido situarse sobre barandillas, verjas u otros lugares no destinados a estos fines.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DEL INTERIOR

La prevención empieza en la escuela.

www.proteccioncivil.es



DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS