

DIRECCION GENERAL DE PROTECCION CIVIL

GUIA POPULAR

INDICE

	<i>Págs.</i>
Presentación	5
¿Qué es protección civil? .	7
El hogar seguro	13
Fenómenos naturales	23
El medio ambiente	41
Tráfico	53
Radiactividad	59
Primeros auxilios	61
Protección servicios pú- blicos	65
Transportes públicos	67
Evacuación	69

Prólogo a la 2.^a edición

El rápido agotamiento de la primera edición y la promulgación de la Ley 2/1985 de 21 de enero sobre Protección Civil aconsejan una revisión de la presente GUIA POPULAR DE PROTECCION CIVIL. En línea con nuestros esfuerzos por mejorar la presentación, diseño y calidad técnica de las publicaciones de gran divulgación, hemos efectuado modificaciones, introduciendo nuevos capítulos informativos y completando los ya existentes. La GUIA es un instrumento vivo, en cambio continuo, al servicio de una mejor preparación de la población civil ante los casos de emergencia.

Sirvan igualmente estas líneas para agradecer la colaboración prestada por diversas instituciones, Cajas de Ahorro principalmente, al hacerse cargo de la reimpresión de la GUIA POPULAR y su posterior distribución gratuita entre sus asociados, impositores, etc.,

Madrid, marzo de 1985
EL DIRECTOR GENERAL DE PROTECCION CIVIL

¿Qué es protección civil?

Es un servicio público en cuya organización, funcionamiento y ejecución participan las diferentes administraciones públicas (ayuntamientos, diputaciones, comunidades autónomas y Estado), así como los ciudadanos mediante el cumplimiento de los correspondientes deberes y la prestación de su colaboración voluntaria.

La acción permanente de las administraciones públicas, antes señaladas en materia de protección civil, se orienta al estudio prevención de las situaciones de grave riesgo, catástrofe o calamidad pública, y a la protección y socorro de personas y bienes en los casos en que dichas situaciones se produzcan.

Qué debe entenderse por riesgo, catástrofe o calamidad pública

El riesgo consiste en la posibilidad, o proximidad, de que pase algo que pueda poner en peligro la vida o los bienes de las personas.

La catástrofe es un riesgo que puede afectar a una comunidad, de personas o de bienes, y que exige la intervención coordinada de todos los recursos con que cuenten las respectivas administraciones (bomberos, fuerzas de seguridad, obras públicas, transportes, medios de comunicación, etc.).

La calamidad pública es la catástrofe extraordinaria que afecta a extensas zonas geográficas de un país y que exige la adopción de medidas rigurosas para contener su propagación, socorrer a los afectados y proceder a la reparación de los daños causados por la misma.

El riesgo se combate con la educación cívica y con el conocimiento individual de las normas básicas de comportamiento para hacer frente a las contingencias que puedan presentarse.

La catástrofe se combate con la prevención (adopción de medidas precautorias que eviten o limiten las consecuencias de los accidentes), con la planificación (planes de actuación en cada caso: incendios forestales, inundaciones, etc.) y con la coordinación (perfecta sincronización, con unidad de mando, de los diversos servicios que deban intervenir en la emergencia).

La calamidad pública se combate con la perfecta disposición de la sociedad a responder de forma solidaria a los esfuerzos y sacrificios que exija cada contingencia (movilización obligatoria, evacuaciones, alojamiento en refugios, requisas de medios precisos, etc.).

Una comunidad educada individualmente para hacer frente al *riesgo* y organizada con eficacia para responder rápidamente a la *catástrofe*, está en condiciones de sobrevivir con mayores posibilidades de éxito ante la presencia de una *calamidad pública*.

¿Quiénes están obligados a proteger a la población?

El ciudadano. Tiene el derecho y la obligación de conocer los principios básicos de comportamiento en los casos más frecuentes en que pueda peligrar su vida, la de los suyos y sus bienes. La presente GUIA POPULAR pretende divulgar un sencillo compendio de normas y comportamiento en los casos más frecuentes de riesgos que puedan dar lugar a catástrofes o calamidades públicas en España.

El artículo 4 de la Ley de Protección Civil dice lo siguiente:

«1. Todos los ciudadanos, a partir de la mayoría de edad, estarán sujetos a la obligación de colaborar, personal y materialmente, en la protección civil, en caso de requerimiento por las autoridades competentes.

»La obligación mencionada se concretará, fundamentalmente, en el cumplimiento de las medidas de prevención y protección para personas y bienes establecidas por las leyes y las normas complementarias de las mismas, en la realización de las prácticas oportunas y en la intervención operativa en las situaciones de emergencia que las circunstancias requieran.»

Los ayuntamientos. El alcalde es el responsable directo de la organización local de la protección civil. Al él le corresponde interesarse en la educación cívica de su pueblo para estos casos y organizar a los servicios, públicos y privados, para tenerlos preparados en planes de actuación que puedan ponerse en marcha en los casos de emergencia municipal.

En las provincias, con el apoyo de las respectivas *diputaciones*, las organizaciones comarcales que puedan establecerse de acción con el riesgo más probable. Los *gobernadores civiles*, que representan al ministro del Interior, dirigen y coordinan las distintas organizaciones territoriales de protección civil.

En las Comunidades Autónomas, el presidente de la Comunidad respectiva, que puede ser delegado por el Gobierno de la Nación en la dirección y coordinación de la

protección civil. *Los delegados del Gobierno* asumen igualmente la representación, en su respectivo ámbito territorial, de las facultades del ministro del Interior en materia de protección civil.

El Gobierno de la Nación, que es el órgano superior de dirección y coordinación de la protección civil. *El ministro del Interior* ejerce la representación del Gobierno y le corresponde elaborar las normas básicas; el catálogo nacional de recursos movilizables; ejercer la superior dirección, coordinación e inspección de las acciones y medios de ejecución de los planes de protección civil; requerir a las administraciones públicas, organizaciones privadas y ciudadanos en general la colaboración necesaria; disponer la intervención de las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado; solicitar al Ministerio de Defensa la intervención de las Fuerzas Armadas y requerir a las autoridades locales y autonómicas la intervención de sus respectivos cuerpos de policía.

El hogar seguro

Lo más eficaz: prevenir

La forma más eficaz de luchar contra el fuego es evitar que se produzca. Para ello es necesario conocer las causas que pueden provocar un incendio, y adoptar las medidas preventivas oportunas.



a) En el hogar

- Mantenga una escurpulsosa limpieza: no acumule papeles, revistas, periódicos viejos y objetos como embalajes, envases de materias inflamables, pinturas, barnices, etc.
- No sitúe las estufas y braseros cerca de cortinas, muebles, etc., ni directamente sobre alfombras o moquetas.
- Apague bien los cigarrillos y puros, no fume en la cama, vacíe los ceniceros con frecuencia y cuide bien dónde arroja las cerillas después de encender.
- Vigile a los niños. No deje a su alcance cerillas ni sustancias químicas como sosa o lejías.

El hogar seguro

- Tenga en todo momento a mano el teléfono de los bomberos.
- Disponga en su casa de un extintor del tipo de nieve o polvo, del que conozca bien su manejo y características de empleo, que deberá estar siempre en perfectas condiciones de uso.
- Tenga una idea clara de cómo evacuar rápidamente su domicilio, empezando por los niños y ancianos.

b) *En granjas y casas de labor*

- Mantener limpios los alrededores de la granja y sus locales: paja y heno producen un polvo muy fino que se inflama a la menor elevación de temperatura. Almacenar el heno y toda clase de forrajes en las debidas condiciones. El local deberá estar suficientemente aireado.
- Revisar la instalación eléctrica para evitar cortocircuitos, e instalar pararrayos.
- Preparar un garaje apropiado para la maquinaria y un depósito aislado para los carburantes. Si no se tiene bien limpio el garaje, al salir o entrar con el tractor cualquier chispa puede iniciar el fuego.
- No fumar mientras se realizan las faenas de siega y trilla, y mantener en la era una reserva de agua de unos 50 litros, además del extintor correspondiente junto a la maquinaria.

Cómo actuar en caso de incendio

Hay varias clases de fuego:

- *Seco*: producidos en papeles, madera, telas, ...
- *Graso*: los de alcohol, petróleo, aceites, ...
- *De gas*: los de gas ciudad, butano, ...
- *De origen eléctrico*: producidos por cortocircuitos y aparatos eléctricos en general.

El fuego se extingue en todos los casos con *nieve* y *polvo*. La *espuma* puede utilizarse también para fuegos secos y grasos. El *agua* se utiliza *solamente* para fuegos secos.

El hogar seguro

En caso de incendio en el hogar, conviene actuar de la siguiente forma:

- Si el fuego es reducido, intente apagar el incendio, situándose entre el fuego y la puerta para evitar que le rodeen las llamas y le impidan la salida.
- Cierre puertas y ventanas para cortar la entrada de aire.
- Corte los suministros de gas y electricidad (excepto si fuera de noche).
- Si el fuego es seco, eche sobre él agua en la base de las llamas, o mejor, sacuda con una escoba mojada o con un trapo la base de las llamas.
- Si el fuego es graso (gasolina, aceite, ...), eche agua sobre él; si se produce dentro de un recipiente, cúbralo con un paño mojado.
- Si el fuego es de gas, butano, etc., apague la llama con un extintor de nieve o polvo, antes de cerrar la llave de salida; de lo contrario, puede hacer explosión.
- Si el fuego es de origen eléctrico, corte la corriente antes de aplicar el extintor.
- Si no consigue apagar el fuego, moje los objetos cercanos a las llamas para evitar que prendan en ellos.
- En todo caso evite la asfixia por el humo; procure ir agachado lo más posible; y proteja su boca y nariz con un pañuelo mojado.
- Acelere su respiración, ya que la emoción disminuye su amplitud respiratoria y le predispone a un desvanecimiento.
- Si debe circular por el interior de un edificio incendiado, siga los muros y evite pasar por el centro de las habitaciones y dependencias, donde hay mayor riesgo de hundimiento.
- En las escaleras, avance lentamente, pegado a las paredes, tocando con el pie los peldaños antes de apoyar todo el peso de su cuerpo.
- Para auxiliar a una persona que tenga los vestidos inflamados, debe impedir que corra, tirándola al suelo y cubriéndola con una manta o abrigo, para hacerla rodar hasta que se apague. Ante todo, debe cubrirle la cabeza para evitar que respire las llamas.

El hogar seguro

- Si el fuego ha prendido en los cabellos, envuélvalos con un paño mojado, y coloque la cabeza debajo de un chorro de agua.

Clases

Los gases que normalmente se emplean son de dos clases:

- Gases con mayor densidad que el aire: butano (2,1) y propano (1,6).
- Gases con menor densidad que el aire: gas ciudad (0,5) y gas natural (0,6).

Los primeros tienden a situarse en los niveles bajos, tales como sótanos, pozos, cajas de ascensor, etc., y por ello debe preverse una ventilación en las partes inferiores, a fin de evitar la acumulación de este tipo de gases.

Los segundos tienden a subir hacia las capas altas difundándose en ellas, por lo cual la ventilación tiene que estar en la parte superior de las habitaciones.

Empleo del gas en usos domésticos

El empleo del gas en usos domésticos resulta cómodo, limpio y económico, pero es preciso mantener un especial cuidado sobre la instalación y funcionamiento de los diversos aparatos que utilizan cualquier tipo de gas, ya que la negligencia o descuido en su manipulación pueden ocasionar accidentes.

La instalación de aparatos que funcionan con gas se realizará por personal técnico autorizado, debiendo antes de conectar un aparato a la instalación comprobar que está preparado para el tipo de gas que se le va a suministrar.

El instalador deberá verificar los aparatos consumidores una vez estén en condiciones de funcionamiento.

Todo aparato deberá ir acompañado de un cuaderno o folleto de instrucciones en el que figuren, además de las de funcionamiento, las propias a su instalación y ventilación específica.

La conexión del aparato a la instalación de gas se hará:

- a) *Por tubo rígido*, con una longitud inferior a 1,50 metros, en aparatos fijos de calefacción, producción de

El hogar seguro

agua caliente y aparatos fijos de lavar o secar ropa que no tengan órganos movidos por motor.

b) *Por tubo flexible*, en aparatos móviles o accionados mediante motor para cocinas, calefacción, lavadoras, lavavajillas y refrigerador por absorción.

Excepto en los hornillos y en los fuegos superiores de las cocinas, cuyo uso presupone la vigilancia continua, todos los demás aparatos deberán llevar obligatoriamente pilotos automáticos que garanticen la seguridad del encendido, o estar provistos de un seguro que impida la salida de gas sin quemar cuando, por causas accidentales, se apague la llama del quemador correspondiente.

No se permitirá la conexión de dos aparatos directamente a una botella de uso doméstico a través de tubos flexibles. En el supuesto de que la instalación requiera que sean más de dos los aparatos que hayan de conectarse a una botella, la tubería principal de consumo deberá ser rígida, permitiéndose en estos casos efectuar el enlace de ella con los aparatos de consumo por medio de tubo flexible, cuya longitud no podrá exceder de 0,60 metros, y con la botella por tubo que no exceda de 0,40 metros.

Lo más seguro: prevenir

Un escape de gas puede evitarse siempre que se adopten algunas precauciones:

- Encender la cerilla, mechero, etc., antes de abrir la llave de paso del gas a los quemadores.
- Tener siempre bien limpios los quemadores y sus orificios.
- El tubo de unión a la cocina debe ser de goma vulcanizada de buena calidad, debiendo renovarse este tubo en cuanto deje de tener una buena flexibilidad.
- Evitar que el derrame de líquidos apague la llama y el gas siga saliendo.
- Disponer de una buena ventilación en la cocina, de forma que no haya corrientes de aire que puedan apagar la llama y el gas siga saliendo sin arder.
- Si se tiene botella de reserva, deberá estar en lugar

El hogar seguro

ventilado, un balcón, por ejemplo; y guardarla siempre de pie.

- Durante el cambio de botellas no debe fumarse, ni encender llama alguna.

- Las botellas vacías deben también tener sus llaves Cerrar las llaves de paso.

- Si hay fugas comprobarlo cerrando la llave de la cocina donde arde el gas; abrir la llave de la válvula de la botella y con espuma de jabón aplicarla a la válvula, tubo de unión en toda su longitud y en todas las uniones, y si en algún punto se forma burbujas, es que hay escape, y hay, por ello, que cerrar la válvula de la botella inmediatamente y avisar al suministrador para que vayan a revisar la instalación. Hasta tanto, no utilizar este sistema.

Cómo actuar en caso de escape de gas

El gas tiene un olor característico, que puede detectarse fácilmente. Si «huele a gas», hay que proceder de la siguiente forma:

- 1.º No encender cerillas, mecheros ni luz eléctrica.
- 2.º Abrir puertas y ventanas.
- 3.º Cerrar las llaves de paso.

Pudiera ocurrir que el escape tenga su origen en la válvula o en los tubos de unión: aplique espuma de jabón, y vigile la presencia de burbujas.

Si éstas aparecen, cierre la válvula de la botella y pida que revisen la instalación

En caso de *fuego* en la cocina, provocado por gas, utilice un trapo húmedo y, si es posible, arena. Cierre inmediatamente la llave de paso y no use nunca agua

Cómo evitar una avería eléctrica

1.º Cuide y trate con esmero todos los aparatos eléctricos. No tire de los cables para desconectarlos, sino de las clavijas de enchufe.

2.º Si hay cables en mal estado, o pelados, desconecte el aparato al cual pertenece y cámbielo, o aíslalo de forma eficaz.

3.º Cualquier aparato eléctrico, lavadora, plancha, etc., que tenga flojo algún elemento por el que pasa la corriente o poco apretado, como tornillo, sujeción de un cable a su enchufe, etc., dará origen a un calentamiento excesivo que puede originar el incendio del cable.

4.º En ningún caso debe dejarse un aparato eléctrico conectado, ausentándose del local, ya que por calentamiento excesivo o por avería de aquél, cortocircuito, etc., puede originar un incendio.

5.º Para una mayor seguridad en el empleo de lavadoras eléctricas, es imprescindible que un técnico haga una perfecta toma de tierra con alambre o malla especial, entre la parte metálica de aquéllas y la tubería del agua antes de su entrada al contador del agua, o bien en una toma de tierra especial.

6.º Especial cuidado hay que tener en el cuarto de baño, ya que existiendo en él enchufes para empleo de afeitadoras, secadores, calentadores, etc., y al propio tiempo una mayor humedad en suelos, paredes, bañera, lavabo, etc., es muy fácil recibir una fuerte descarga al tocar uno de estos aparatos o enchufarlos, bien pisando el suelo húmedo o con la otra mano tocando el lavabo, bañera, etc., que puede causar la muerte. Es un lugar peligroso para dejar niños sin vigilancia.

7.º Todos los enchufes de la casa deberán tener un tapón de plástico especial que impida que los niños pequeños metan los dedos o algún objeto metálico en los mismos, con el riesgo de electrocución.

El hogar seguro

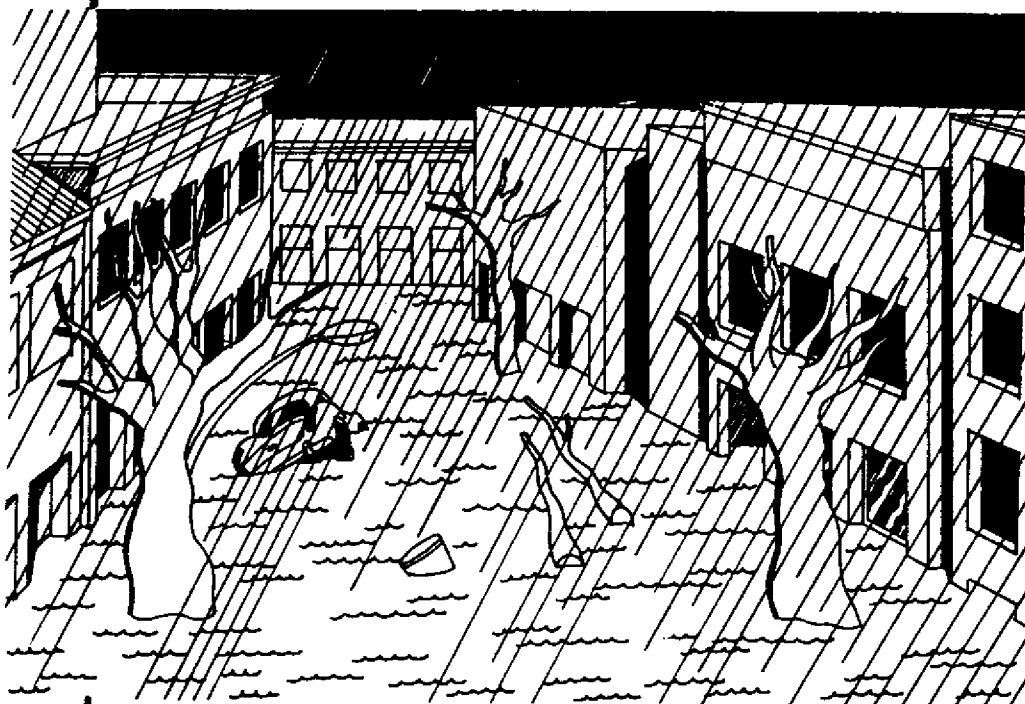
Cómo actuar ante una reparación eléctrica

1.º Antes de intentar reparar alguna avería de aparato, cable, etc., cortar el interruptor general de la corriente del local o piso.

2.º No haga ninguna reparación, ni conecte, desconecte, cambie bombillas o toque aparatos eléctricos con las manos húmedas, o en lugares húmedos, como baños, fregaderos, etc., sin antes cortar la corriente del interruptor general del domicilio.

3.º Los fusibles tienen que reponerse, del mismo calibre que tenían, para que cumplan su función, y solamente deben cambiarse después de cortar el interruptor general. Si se cambia un fusible por otro de mayor calibre o con un alambre cualquiera, puede ser causa de incendio, por calentamiento excesivo, si hay un cortocircuito en la red domiciliaria.

4.º Como la fusión de un fusible tiene una causa, hay que averiguar ésta antes de reponerlo. Generalmente ocurre al conectar algún aparato que tenga avería o cortocircuito, por lo que bastará desconectar el aparato que hizo «saltar» el fusible, reponer éste con el mismo calibre que tenía y reparar el aparato defectuoso.



Primeras medidas de autoprotección

En muchas zonas las lluvias abundantes pueden originar inundaciones repentinas. Los riachuelos, barrancos, ríos secos, quebradas y alcantarillas, frecuentemente se inundan con mucha rapidez, poniendo en peligro la vida de las personas antes de que se pueda dar la alarma.

Si ve alguna posibilidad de una inundación repentina en su zona, múdese inmediatamente a un lugar más seguro, no espere instrucciones y notifique a las autoridades el peligro.

Si dispone de tiempo y no tiene otras instrucciones, antes de abandonar su hogar meta dentro o asegure convenientemente los muebles del exterior que puedan ser arrastrados por las aguas. Cierre las puertas y ventanas y cúbralas con maderas para que no puedan romperse con el viento o las aguas y objetos arrastrados por el vendaval.

Si es probable la inundación, lleve muebles y objetos al piso superior. Desconecte los aparatos o equipos eléctricos, pero no los toque si está mojado o pisando agua. No

Fenómenos naturales

amontone sacos de arena en torno a las paredes exteriores de la casa para impedir la entrada del agua al sótano: es mejor permitir que las aguas circulen libremente en el sótano o inundarlo con agua limpia si está seguro de que podrá desalojarla fácilmente. Esto igualará las presiones exterior e interior en las paredes del sótano y se evitarán daños en los cimientos de la casa.

Guarde el coche en el garaje, a menos que vaya a utilizarlo.

Actuación del vecindario

La población asentada en zonas de potencial riesgo de inundación, debe ser instruida en autoprotección y comportamiento en caso de inundaciones.

Todos los componentes de la unidad familiar deben saber de antemano el comportamiento a seguir en caso de alarma, desde la señal convenida, hasta las vías de evacuación, puntos de concentración, medios a utilizar y equipamiento personal que deben tener preparado, para este caso.

Se consideran recomendaciones esenciales de autoprotección en caso de inundaciones las siguientes:

- 1.º Conocer cuál es la señal de alarma (campanadas de la Iglesia, sirena, cohetes, bocinas de coche, etc.).
- 2.º Conocer el punto de concentración donde reunirse para la evacuación, y cerciorarse que todos los componentes de la familia lo conocen.
- 3.º Tener la persona designada y su sustituto, que deba quedarse en la vivienda durante la inundación, siempre que las circunstancias lo permitan.
- 4.º Tener elegido los objetos de valor, ropa o alimentos que cada componente familiar deba evacuar con eficacia y rapidez. Deberá cuidarse que los bultos, por su peso o tamaño, no sean estorbos para la evacuación.
- 5.º Se apilarán todos los enseres que queden en la vivienda, procurando colocar los de más valor en los puntos más altos.
- 6.º Se atrancarán puertas y ventanas, excepto la más baja con objeto de dar salida al agua.

Fenómenos naturales

7.º El responsable de la familia deberá conocer la altura del lugar más alto de la casa, y se lo comunicará al responsable de la evacuación por si la subida de las aguas fuera tal que hiciera necesario rescatar al miembro de la familia de retén en la vivienda.

8.º Durante el tiempo que dure la inundación deberán seguirse con exactitud las directrices que reciban de las autoridades.

Autorizado el retorno a la vivienda se deberá tener en cuenta lo siguiente:

- a) Efectuar una inspección previa por si hubiera riesgo de derrumbamiento.
- b) Abstenerse de beber agua que no reúna todas las garantías higiénicas.
- c) Retirar rápidamente, para su adecuada eliminación, los animales muertos en la inundación.
- d) Seguir rigurosamente las normas sanitarias y de higiene en la limpieza y alimentación, dictadas por la autoridad correspondiente.
- e) Comenzar la limpieza por las zonas altas.
- f) Depositar en las aceras o calzada, sin entorpecer la circulación, los enseres que resulten inútiles.
- g) Ayudar a los equipos de salvamento y limpieza en la tarea de desescombrar el tramo de vía pública colindante con su vivienda.

Viajes en coche

Si viaja en su coche tenga presente lo siguiente:

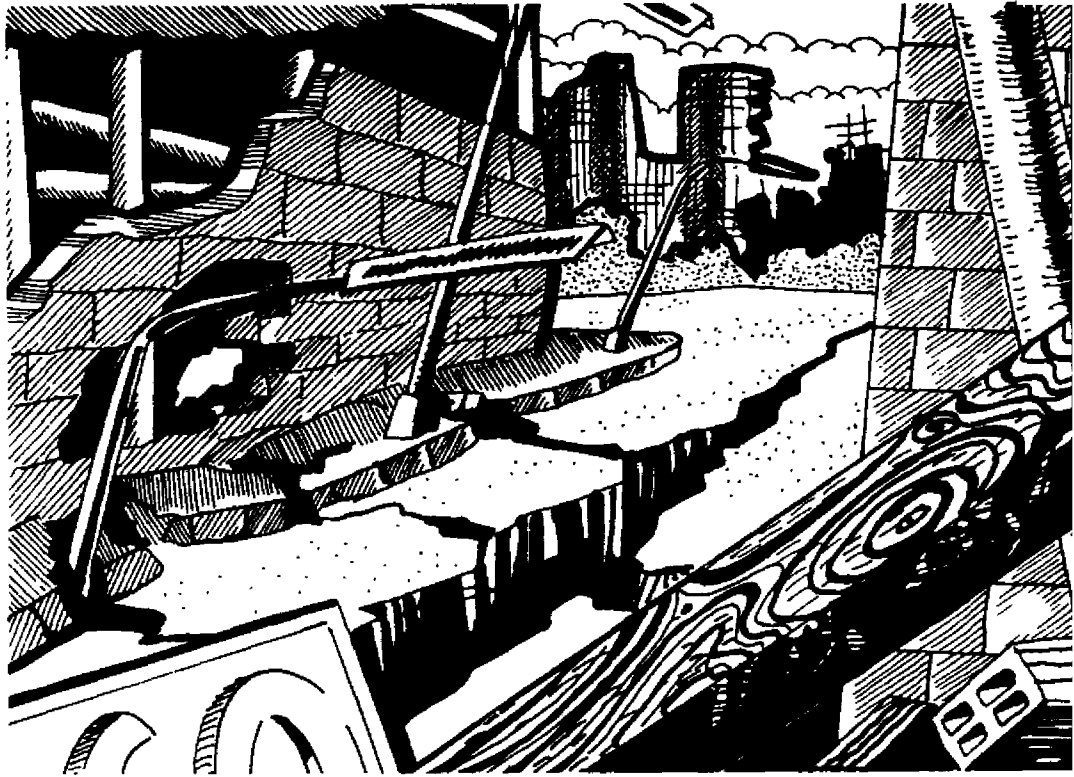
- Emprenda el viaje con tiempo suficiente, para no verse aislado en las carreteras inundadas, cortadas por árboles o cables de energía derribados.
- Asegúrese de que lleva suficiente gasolina.
- Siga las carreteras recomendadas.
- Sintonicé la radio para seguir la información de las autoridades.
- Vigile las carreteras inundadas o con socavones, corrimientos de tierras, sumideros o tuberías rotas, cables

Fenómenos naturales

de conducción eléctrica flojos o derribados y objetos caídos.

- Observe las zonas en que los ríos o corrientes de agua puedan desbordarse repentinamente.
- No intente cruzar una corriente a menos de que esté seguro de que el agua no alcanza la altura de sus rodillas o los ejes de su coche.

A veces el agua puede ocultar un puente o parte de la carretera: si decide que puede pasar, ponga una velocidad corta y conduzca muy despacio para evitar que el agua salpique el motor y se pare. Recuerde que los frenos no trabajan bien cuando las ruedas han estado sumergidas, y compruébelos varias veces al llegar a la otra orilla.



Preparación para un terremoto

Objetos que deben tenerse en reserva para afrontar cualquier contingencia:

1. Una linterna potente de bolsillo, cerca de la cama.
2. Velas y cerillas.
3. Un equipo de primeros auxilios. Tener la seguridad de que todos los miembros de la familia saben dónde están.
4. Alimentos y agua potable.

Además:

- Saber dónde y cómo cortar la electricidad, el gas, el agua y la calefacción en cuanto se sientan las primeras sacudidas.
- Anotar en lugar visible los números de teléfono de: hospital, bomberos, policía, ambulancia, Protección Civil, agua, gas y electricidad, médico, farmacéutico.

Fenómenos naturales

¿Qué hacer en caso de terremoto?

1. Si se está en casa, hay que salir rápidamente al exterior y correr hasta 10 ó 20 metros de distancia para no exponerse al riesgo de hundimiento de los muros.
2. Si es imposible salir en los segundos que siguen a la sacudida, refugiarse en el marco de una puerta o debajo de una mesa, un banco o una cama.
3. Apartarse de la chimenea, las ventanas y el balcón. No utilizar los ascensores.
4. Si se está en el exterior, alejarse de los edificios, los muros altos, los cables aéreos y los hilos eléctricos.
5. Si se está conduciendo un automóvil, detenerse inmediatamente y esperar. Cuando se reanude la marcha, estar al tanto de la presencia de puentes hundidos y deslizamientos de terreno.

¿Qué hacer cuando se detiene la sacudida?

1. Apagar las fuentes de calor y los radiadores.
2. En caso de daños, cortar la electricidad, el agua y el gas y cerrar la calefacción central, si no se ha hecho antes.
3. No utilizar cerillas ni mecheros debido a riesgo de escape de gases.
4. Dirigirse a los vecinos: pueden necesitar ayuda.

¿Qué hacer después del terremoto?

1. Escuchar radio y televisión, y seguir las instrucciones urgentes difundidas. Si se corta la electricidad, utilizar un transistor (tener siempre pilas de repuesto).
2. Si se necesita ayuda avisar a la policía, protección civil o el servicio de urgencia de la localidad.
3. Utilizar el teléfono únicamente si están en peligro vidas humanas a fin de no sobrecargar la central telefónica, indispensable para los servicios de salvamento y equipos médicos.

Fenómenos naturales

4. Evitar las salidas por simple curiosidad para no dificultar el trabajo de los servicios de urgencia.
5. No penetrar en un edificio seriamente dañado.
6. No salir al exterior sin calzado y ropas apropiadas.
7. Economizar los productos alimenticios y el agua potable; su sustitución podría tardar.

Actuaciones antes de un terremoto

En general, no es posible conocer de antemano cuándo se va a producir un terremoto. Las recomendaciones que siguen no se refieren a una preparación inmediata; son normas de carácter general que conviene tener siempre presentes.

- Cerciórese de que sus familiares conocen las normas de actuación durante un terremoto.
- Asegure al suelo las conducciones y bombonas de gas: su rotura o caída pueden provocar un incendio.
- Guarde los enseres pesados y de gran tamaño junto al suelo.
- Cuide de que todos en su casa sepan cortar el agua, el gas y la electricidad.
- Tenga a mano una linterna y un radio-transistor, con pilas en buen estado.
- Influya, a través de asociaciones, sindicatos, etcétera, para que en la población donde reside se preparen normas y se dispongan medios para actuación en caso de catástrofe sísmica.
- Procure, asimismo, influir para que se sigan las normas de edificación sismorresistente

Actuaciones durante un terremoto

- Recomendación primordial es la de mantener la calma y extenderla a los demás.
- Si está en el interior de una casa, busque las zonas más seguras. Para ello, protéjase bajo el marco de una puerta, o bajo una mesa o cama.
- Si está en algún lugar de gran aglomeración de per-

Fenómenos naturales

sonas (grandes almacenes, estadio, cine, iglesia, etc.). no corra hacia la salida.

- No utilice los ascensores, pues pueden quedar bloqueados por corte de suministro eléctrico, o desprenderse por rotura de cables.

- Si se encuentra en la calle, busque lugares abiertos, manteniéndose alejado de edificios, postes de energía eléctrica, tapias, etc. No corra, y tenga cuidado con el tráfico.

- Si conduce un vehículo, deténgase; es la mejor forma de evitar colisiones con otros vehículos, atascos y accidentes debidos a grietas o desplazamientos de las calles o carreteras.

- No olvide que el terremoto sólo dura unos segundos.

Actuaciones después de un terremoto

- En primer lugar, vea si hay heridos en su familia y vecinos y présteles ayuda; no trate de moverlos, a no ser que haya un peligro inminente, y si lo hace, procure tomar las precauciones debidas

- Compruebe también si hay personas en su vecindad enterradas bajo los escombros y trate de localizarlas. llame a los bomberos y a Protección Civil, pero no intente quitar los escombros, si no está seguro de no producir nuevos derrumbamientos.

- Cierre las llaves del gas y electricidad para evitar incendios, y compruebe si se han producido escapes de gas o rotura de instalaciones eléctricas; no encienda fósforos, mecheros, velas, hornillos de gas o aparatos de llama.

- Revise las conducciones de agua para evitar inundaciones; compruebe también el estado de las tuberías de desagüe de los inodoros antes de usar éstos.

- Limpie rápidamente los derrames de pinturas, productos de droguería y líquidos inflamables.

- Abra con cuidado los armarios, ya que pueden haberse desprendido objetos en su interior que pueden herirle al caer.

- Evite tocar cables eléctricos y objetos en contacto con ellos.

Fenómenos naturales

- No beba agua de las conducciones sin hervirla previamente, ya que puede haberse contaminado; si utiliza agua contenida en recipientes abiertos, fíltrela.
- No utilice el teléfono, pues contribuirá a bloquear las líneas e impedirá su uso para casos realmente urgentes.
- No propague rumores. Conecte la radio, preferiblemente de baterías, y atienda a las instrucciones que se transmitan.
- Coopere con las instituciones públicas, respondiendo a las llamadas de ayuda.
- No utilice su vehículo inmediatamente después del terremoto; contribuiría a formar atascos y dificultaría la acción de los servicios de socorro.

Tormentas de nieve



Ventisca y cellisca

Son las más peligrosas de todas las tormentas de invierno: combinan el aire frío con una copiosa nevada o aguanieve y fuertes vientos que lanzan la nieve alrededor y reducen la visibilidad a muy corta distancia.

Se puede predecir una ventisca cuando se esperen intensas nevadas con vientos de 60 kilómetros/hora y una temperatura de 6 grados centígrados bajo cero.

Un aviso de intensa nevada significa la inminencia de una nevada de al menos 1,5 metros de espesor en un período de 12 horas, o 2,5 metros en un período de 24 horas.

Cómo prepararse para una tormenta

Infórmese de las predicciones del tiempo mediante la radio, televisión o los periódicos.

Fenómenos naturales

La predicción de una tormenta con algunas horas de anticipación le dará tiempo para protegerse si se encuentra a la intemperie, o por lo menos estará mejor preparado para hacerle frente.

Si vive en una zona rural asegúrese que podrá vivir en casa por una o dos semanas en caso de quedar aislado por una tormenta que le haga imposible la salida.

Economice la calefacción manteniendo la casa a menos calor que de ordinario. Disponga de algún equipo de emergencia para disponer al menos de una habitación suficientemente caldeada (este equipo pudiera ser una estufa de camping).

Disponga de un suministro de emergencia de alimentos y agua, así como una cocina de camping.

Asegúrese de una radio de pilas y respuesta para seguir los pronósticos del tiempo, así como la información y consejos de las autoridades locales.

También puede necesitar linternas. Disponga de herramientas y el equipo necesario para apagar un incendio y asegúrese de que todos los miembros de su familia saben cómo afrontar la situación cuando no puedan llegar los bomberos.

Cómo viajar con tormenta

Evite los viajes innecesarios. Si le es indispensable, use los transportes públicos cuando sea posible. No obstante, si se ve forzado a usar su coche, observe estas precauciones:

- Asegúrese de que el coche está a punto y equipado con cadenas para la nieve.
- Lleve otra persona consigo, si fuese posible.
- Asegúrese de que alguien sepa a dónde se dirige, su horario previsto y el tiempo aproximado de llegada a su destino.
- Lleve en el coche repuestos contra las tormentas de nieve, tales como sacos de arena, una pala, escobillas y rascador del parabrisas, cadenas o cuerda para remolque, gasolina extra y una linterna. También es conveniente llevar guantes o mitones gruesos, chanclos, calcetines de lana extra y pasamontañas para cubrir cabeza y cara.

Fenómenos naturales

- Viaje de día, usando las carreteras principales, si es posible.

- Mantenga conectada la radio para conocer la información y consejos sobre el tiempo.

- Conduzca con todas las precauciones posibles; no trate de ahorrar tiempo corriendo más de lo que le permite las condiciones del tiempo y la carretera.

- No sea osado o temerario. Si se siente cansado o desorientado, deténgase, retroceda o busque ayuda antes de entregarse a merced de los elementos.

- Si se encuentra cogido en una ventisca o cellisca busque refugio inmediatamente.

Si se le para el coche durante una tormenta, si se atasca o se siente perdido analice el problema en su totalidad, decida lo mejor y más seguro y hágalo lenta y cuidadosamente. Si se encuentra en una carretera de mucho tráfico exhiba una señal de socorro. Encienda las luces de cruce, levante el capot o cuelgue un pañuelo de la antena o de una ventanilla.

Permanezca en el coche, y espere que llegue la ayuda.

En cualquier sitio que se encuentre, si no hay casas o cualquier clase de ayuda a la vista, no deje el coche para buscar auxilio, ya que puede confundirse y perderse.

El calor ambiental puede producir problemas graves a la salud de las personas aunque no se esté expuesto directamente al sol.

El peligro es mayor para niños, ancianos y personas afectadas por enfermedades determinadas.

La situación se agrava si la persona realiza alguna actividad al sol y más aún si al calor natural se le añade el derivado de un incendio.

Los peligros más graves son la insolación y la deshidratación.

La insolación es consecuencia de una larga exposición al sol en reposo, andando o trabajando sin protección adecuada.

Se caracteriza por dolor de cabeza, vómitos, fiebre...

Se puede prevenir o limitar sus efectos con medidas tales como: ponerse a la sombra, hielo y agua sobre la cabeza (compresas), beber líquidos y evacuación si fuera necesaria y posible.

En caso de insolación manifiesta se recomienda:

- 1.º Tender a la víctima en sitio fresco.
- 2.º Cubrir la cabeza con compresas heladas o frías
- 3.º Si la víctima está consciente, darle a beber agua con sal y bicarbonato.
- 4.º Hacer la respiración artificial, si fuera necesario.
- 5.º En los casos serios es necesaria la estancia en un hospital.

La deshidratación es consecuencia también del calor intenso aunque no es necesaria la exposición directa al sol sino que basta la permanencia prolongada de un ambiente de alta temperatura.

Se puede prevenir o limitar en sus efectos la deshidratación mediante la ingestión de líquidos con sales, no realizar esfuerzos físicos, etc.

Fenómenos naturales

Sequía

Si se han establecido restricciones con el suministro del agua conviene tener en cuenta:

- Utilizar el agua con racionalidad y espíritu de solidaridad.
- Almacenar sólo el agua necesaria. La cloración impide la perfecta oxigenación del agua si está en depósitos cerrados.
- Si el agua no proviene de suministros normales, hervirla hasta su ebullición antes de beberla.
- No regar las plantas con agua útil para beber o cocinar.

Picaduras

Producen una intoxicación, caracterizada por una reacción local muy intensa, acompañada de dolor, hinchazón y enrojecimiento.

Transcurridas dos horas, la víctima tiene sed, náuseas, vómitos y en ocasiones diarrea; el pulso es rápido, pero flojo. Puede producirse un colapso y delirio en los casos graves, sueño muy intenso, inconsciencia y convulsiones.

Mordeduras

En principio, hay que considerar todas las mordeduras de perro como capaces de causar la rabia. Así pues, actúe con presteza. Limpie la herida bajo grifo para eliminar la saliva del animal. Acto seguido, con una gasa, agua y jabón, frote la herida durante varios minutos. Cúbrala luego con un apósito esterilizado.

Es fundamental en caso de mordedura que el herido no se fatigue y se excite. No debe tomar bebidas alcohólicas.

Se colocará una ligadura por encima de la mordedura y si va a tardar la asistencia médica, se harán unos cortes

Fenómenos naturales

con instrumento hervido, a través de los puntos de penetración del veneno, para que sangre la herida.

Conviene hacer lavados abundantes con agua hervida.

Consulte a un médico. Procure asimismo que el perro sea localizado y sometido a observación.