

Respeto al medio ambiente



Se entiende por medio ambiente el entorno, natural, urbano e industrial, en el que desenvolvemos habitualmente nuestras actividades.

Medio ambiente natural son los bosques y campiñas, los ríos, fuentes y arroyos, el mar, sus costas y las playas.

Medio ambiente urbano son las calles, plazas, jardines, monumentos y demás objetos de uso público de las ciudades y pueblos en que vivimos.

Medio ambiente industrial es el conjunto de agentes técnicos con que trabajamos y de cuyo uso pueden derivarse perjuicios para la salud o bienestar de los demás: humos, escapes de productos químicos, ruidos, etc.

El grado de progreso y de educación de un pueblo se mide por el cuidado que presta a su entorno natural y por las restricciones que opone al uso de tecnologías peligrosas, molestas o contaminantes. El olvido o ignorancia de estas cuestiones agrava considerablemente las situaciones de riesgo, cuando no es consecuencia directa de las mismas: los bosques se queman porque están llenos de basu-

El medio ambiente

ra, o porque los excursionistas tiran colillas encendidas o encienden hogueras; las playas son peligrosas porque hay personas que arrojan cristales y desperdicios, y porque sus aguas van a parar las cloacas de las poblaciones vecinas, la calle es una selva porque rige la ley del más fuerte, la del automovilista agresivo e impaciente, o porque nadie cuida y respeta los objetos de uso público (farolas, árboles, medios de transporte público, jardines, bancos); la atmósfera, en fin, es irrespirable, porque algunos industriales prefieren ahorrar un poco de dinero antes que instalar filtros o depuradoras.

A este respecto cabe recordar:

- Limpieza e higiene en las personas, en las casas, en la calle, en el campo, en los vehículos y medios de transporte.
- No arrojar basuras ni desperdicios convirtiendo los parajes frecuentados por excursionistas, las playas o los parques, en vertederos.
- No ensuciar las calles con objetos que puedan echarse en papeleras.

En cuanto a los ruidos y vibraciones, podemos contribuir a su remedio:

- Reduciendo el volumen de los aparatos de radio, televisión, tocadiscos, altavoces, etc.
- Evitando aceleraciones exageradas de motocicletas, coches y otros vehículos.
- Evitando golpes con herramientas y motores.

La protección de montes y bosques corresponde a sus propietarios: particulares, el Estado y los municipios. Pero, en cierto modo, son de propiedad común, pues todos disfrutamos de su belleza y estamos obligados a la conservación del patrimonio forestal, cuyo mayor enemigo es el incendio.

Las causas más frecuentes de incendio son:

- Colillas sin apagar.
- Hogueras que se hacen para destruir maleza.
- Basuras amontonadas en sitios poco apropiados.
- Fuegos que los excursionistas dejan sin apagar del todo.
- Chispas del tubo de escape de tractores o cualquiera otra clase de vehículos de motor.
- Actos mal intencionados.
- Fenómenos naturales, como el rayo.

Normalmente, empieza el fuego al borde de las carreteras o caminos que bordean o cruzan el bosque: con el viento, las colillas o papeles encendidos de las basuras van a parar a las cunetas y se origina el primer foco. Es en verano cuando se producen más incendios, debido a la mayor sequedad de la vegetación, a una más intensa circulación de automóviles y a un mayor número de excursionistas.

Las medidas de prevención comprenden:

- La información y las sanciones a los infractores.
- La señalización con abundancia de letreros: «Se prohíbe hacer fuego» y la designación de lugares donde poder echar los restos de las comidas.
- La vigilancia permanente con puestos fijos y patrullas móviles.
- La organización del terreno con la limpieza del suelo y la formación de cortafuegos (pistas y caminos) por el interior y por las orillas.
- La experimentación de plantaciones especiales (resistentes al fuego) que sirvan de cortafuegos

El medio ambiente

Los procedimientos de lucha contra el fuego en los bosques se están perfeccionando constantemente; sin embargo, los clásicos, los efectuados desde tierra, conservarán siempre todo su valor. Los que se llevan a cabo desde el aire, con aviones cisternas que lanzan toneladas de agua en poco tiempo, son muy útiles en la fase inicial, pero no dejan de ser más que unos medios complementarios.

Los procedimientos clásicos consisten en atacar el fuego por los flancos, con el viento de espalda y aprovechando los claros naturales, vías de circulación y cursos de agua; en abatir las llamas por medio de palas, escobas, ramajes, etc., y en cubrirlas con paladas de tierra o apagarlas con cubos de agua. La mayor parte de los incendios en bosques se consumen con los cortafuegos existentes y los que se preparan en el sentido de la propagación.

Una forma concreta de colaboración en la lucha contra el fuego es la de formar parte de un equipo de bomberos voluntarios, tanto en los pueblos como en la ciudad, para suplir o reforzar la actuación de los bomberos profesionales.

- Si el incendio adquiere proporciones que desbordan la posibilidad de apagarlo rápidamente, avise con urgencia a los bomberos, Guardia Civil, guardas forestales o ayuntamiento más próximo.

Peligros de la montaña



La montaña es un terreno absolutamente desprotegido todos los que acuden a ella deben conocer y practicar la autoprotección individual.

Son muchos los factores que intervienen como causas de accidentes y catástrofes colectivas:

- Altitud.

La altitud influye sobre la fisiología. A medida que subimos la presión disminuye, y los líquidos y gases del organismo experimentan un desequilibrio que puede ocasionar hemorragias.

Esta presión baja influye también en el ritmo cardíaco y en el ritmo de la respiración

Con la altura la masa relativa del aire disminuye —hay menos aire— y se produce una sensación de AHOGO que puede llegar a ser de asfixia.

Esta falta de oxígeno en el organismo produce un aumento del ritmo cardíaco y del ritmo respiratorio.

El medio ambiente

Si el organismo se aclimata es porque ha fabricado más glóbulos rojos —la sangre se espesa para transportar mejor el oxígeno— y es entonces cuando el organismo va asimilando la altitud, disminuye el ritmo cardíaco respiratorio, la sangre es muy roja.

Pero si esta aclimatación no se produce o es insuficiente los síntomas son evidentes: mareos, náuseas, inapetencia, insomnio, dificultades respiratorias, tos persistente.

Más tarde o más alto, los síntomas son: lasitud, jaqueca, vómitos, incoherencia, pérdida de conocimiento. Peligro de muerte por edema cerebral. Hay que descender.

- Viento.

El viento en zonas desprotegidas produce sobre el organismo los efectos siguientes:

Sequedad en la cara: hay que cubrir la piel con grasas, en particular los labios que se agrietan.

Un enfriamiento rápido de todo el organismo con posibles consecuencias de catarros pulmonares, gastritis y afecciones de garganta, nariz y oídos.

Si el viento arrastra polvo o nieve las molestias y riesgos aumentan. Con ventisca, las partículas heladas penetran en el pulmón y sobreviene una sensación de asfixia.

La ventisca es uno de los mayores peligros de la montaña: impide la visión y nos desorienta. Todo en nuestro alrededor pierde su forma.

- Avalanchas o aludes.

Son peligrosas las pendientes lisas, sin árboles y sin rocas.

Los temporales siempre representan peligro de aludes.

Las temperaturas que se aproximan a cero grados centígrados, en unión de las lluvias o nevadas, entrañan peligro de avalanchas.

La nieve en polvo que cae sobre nieve ya endurecida es siempre un motivo de alarma.

Después de un temporal de nieve, es frecuente que se produzcan fuertes vientos, que suele desprender la nieve todavía no suficientemente asentada en las pendientes, con el consiguiente peligro.

El medio ambiente

- El Sol.

La reverberación del sol en la nieve puede causar ceguera si no se protegen los ojos con gafas que neutralicen la luminosidad de las alturas.

Cuando se camina o se escala bajo los efectos de los rayos solares es necesario proteger la cabeza. En caso de insolación aplicar compresas frías y demás medidas urgentes.

- La tormenta.

Es muy peligrosa cerca de las cimas, y en las aristas o cualquier otro lugar muy destacado ante el cielo.

No refugiarse nunca bajo un árbol solitario: buscar una zona llana. Es preferible mojarse que ponerse en las bocas de las cuevas. Cuidado con estar pisando charcos, aun cuando estemos a cubierto de las aguas.

- Agotamiento o hipotermia (falta de calor).

Es un mal frecuente entre los jóvenes excursionistas. Se produce por:

- Falta de entrenamiento.
- Frío y humedad de la montaña.
- Falta de alimento en el momento oportuno.
- Cansancio ante una marcha muy larga por la montaña.

Puede ser muy peligroso, y los síntomas son torpeza mental, pasos vacilantes, incoherencia. Es preciso que no pierda más calor el organismo afectado. Meterlo en el saco de dormir, bebidas templadas o discretamente calientes, etc.

Consejos de autoprotección

- Escoge bien tus excursiones. Elige la zona adecuada a tus posibilidades. No sobrevalores tus fuerzas. Unete a compañeros con experiencia. No salgas solo.

- Deja dicho a dónde vas y cuándo vienes, a tu familia, a tus amigos, a la Guardia Civil o en el ayuntamiento del último pueblo.

- Piensa en los cambios bruscos del tiempo. Renunciar es también una experiencia.

El medio ambiente

- Lleva siempre equipo suficiente para sobrevivir. Saco de dormir, anorak, chaqueta de fibra caliente, algunos alimentos.
- No tengas prisa en subir muchas cumbres. Es sólo cuestión de años. La técnica sólo se asimila lentamente
- No llegues nunca al agotamiento, come con frecuencia, descansa de vez en cuando en lugares abrigados.
- En las zonas fáciles también existe el peligro: no abandones tu seguridad. Los mejores también se aseguran. Ten cuidado cuando descendas en el rápel.
- Cuando alcances la cima piensa que la excursión termina en el Valle. Debes guardar fuerzas para la bajada.
- Cuida las montañas. Son los que nos queda, todavía, sin contaminar.
- Si no subes hoy ya subirás mañana. Si caes, es fácil que no subas nunca.

Baño en playas, ríos y pantanos

Prevención

a) Colectiva

- Garantizar la seguridad de los lugares de baño estableciendo una vigilancia y un dispositivo de seguridad, con personal y material.
- Informar al público del riesgo de los baños y de las precauciones que han de adoptarse.

b) Individual

Tenga cuidado con el sol. Tómelo durante pocos minutos los primeros días, para ir aumentando el tiempo en días sucesivos. Extreme estas precauciones con los niños.

- Procure bañarse en zonas vigiladas, y asegúrese de las condiciones de la playa, oleaje y corrientes, antes de entrar en el agua.
- No se meta súbitamente en el agua después de haber estado al sol; entre despacio y mójese la nuca y las muñecas. No debe bañarse en período de digestión.
- Si no sabe nadar, que nunca le cubra el agua más arriba de la cintura. No se aleje de la orilla, ni siquiera con colchón o flotador.
- No se tire al agua en lugares de fondo desconocido. Puede haber poco fondo, de piedras o rocas.
- Conozca sus limitaciones y no sobrevalore su propia capacidad.
- No se bañe solo; si adentra en la mar nadando, procure ir acompañado por alguien que pueda prestarle ayuda cuando la necesite.
- Si se siente arrastrado por una corriente, permanezca tranquilo y no intente nadar contra la misma. Nade paralelamente a la playa y una vez fuera de la corriente nade directamente hacia la orilla. Haga señales de auxilio, si no puede salir de la corriente.
- Nunca pida auxilio sin necesitarlo.

El medio ambiente

c) *En cualquier caso*

APLACE EL BAÑO O NO SE BAÑE:

- Si ha comido en abundancia o bebido en exceso.
- Si ha estado al sol largo tiempo y el agua está muy fría.
- Si ha hecho ejercicios y está fatigado.
- Si no se encuentra bien.
- Si hay tormenta, especialmente si va acompañada de aparato eléctrico.

BAÑESE ACOMPAÑADO Y CON LAS MAYORES PRECAUCIONES.

- Si no ha dormido
- En días de gran diferencia de temperatura entre el ambiente y el agua.
- Si es alérgico, asmático, diabético o hipertenso

SALGA DEL AGUA INMEDIATAMENTE.

- Si tiene escalofríos persistentes.
- Si nota sensación de fatiga.
- Si siente picores en el vientre o brazos.
- Si tiene vértigo o zumbido en los oídos.
- Si nota malestar y no se encuentra bien.

Cuidados que han de practicar los socorristas

● **Víctima consciente.** Es importante el reposo estricto en posición acostada, con vigilancia atenta al pulso y la respiración.

Las medidas de recalentamiento se limitarán simplemente a cubrir al herido con una manta. Está totalmente desaconsejada la ingestión de bebidas, especialmente las alcohólicas.

● **Víctima inconsciente,** pero que continúa respirando. Se practicará una limpieza de la cavidad bucal.

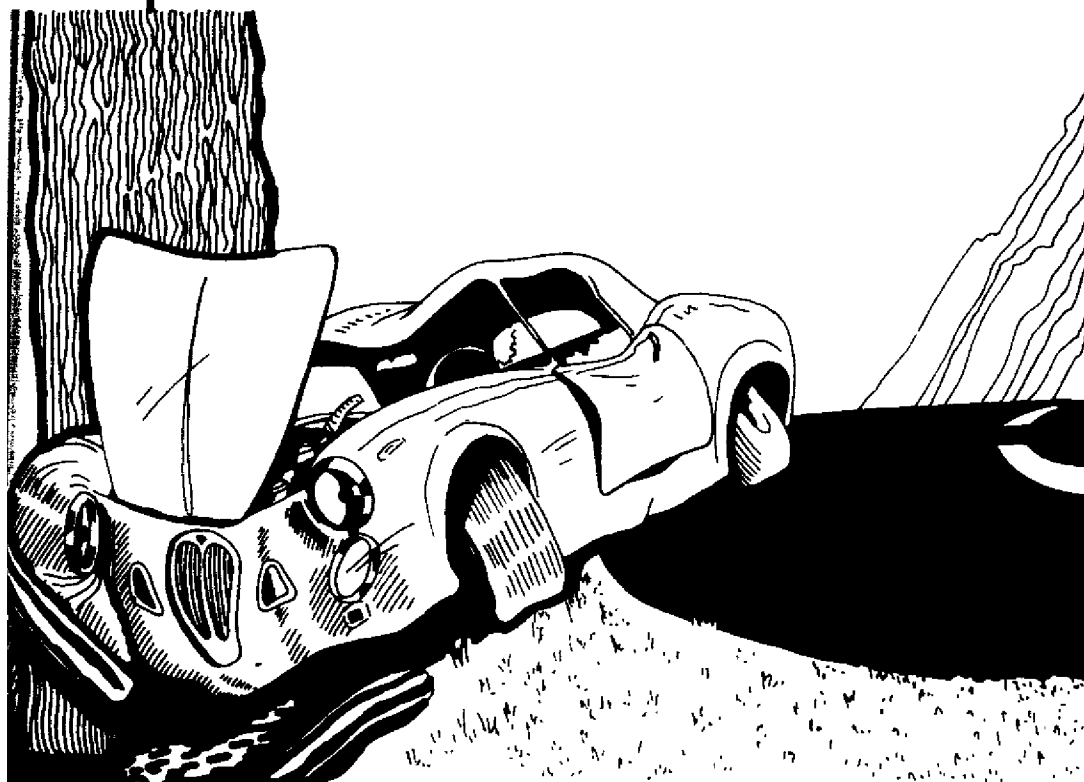
Se efectuará la protección contra los vómitos mediante la posición lateral de seguridad.

El medio ambiente

La vigilancia rigurosa de la respiración es necesaria con objeto de paliar toda ineficacia respiratoria artificial.

- ***Víctima inanimada.*** Esta situación exige con toda urgencia la práctica de una respiración artificial, que debe emprenderse en cuanto sea materialmente posible. Si la técnica boca a boca es inaplicable, debido a la contracción de los músculos de la mandíbula o a causa de vómitos, se podrá aplicar el método de boca a nariz. Las insuflaciones deben mantenerse ininterrumpidamente mientras falta la respiración espontánea o es insuficiente.

Se practicará el masaje cardíaco externo cuando no se perciba el pulso en los grandes vasos (carótidas, en los dos lados del cuello, y arterias femorales en los pliegues inguinales). La presencia de una dilatación pupilar bilateral, que no reacciona a la luz, es un signo inequívoco de parada cardíaca.



Qué hacer en caso de accidente

Los accidentes de tráfico son cada vez más numerosos. Las víctimas del automóvil superan a las de los restantes medios de transporte (avión, barco o tren). Las causas de los accidentes son debidas principalmente a:

- Imprudencia temeraria (exceso de velocidad principalmente).
- Impericia (desconocimiento del vehículo).
- Negligencia (factor de respeto a las normas del Código de la Circulación)

Lo primero que debe hacerse en los accidentes de carretera es no agravar la situación por las imprudencias o reflexiones de quienes prestan el auxilio.

Para evitarlo respétense las siguientes normas:

- Aparque el vehículo en lugar seguro, preferentemente fuera de la carretera.

Tráfico

- Tome medidas de seguridad que eviten colisiones con los demás vehículos que circulen por la carretera. Señalizar convenientemente el vehículo siniestrado y el propio.

- Si fuera necesario iluminar la zona del siniestro, situar el coche fuera de la carretera y transversalmente a ella, para evitar el deslumbramiento de los demás vehículos.

Medidas de seguridad inmediata en el vehículo siniestrado:

- 1.º Parar el motor, si aún está en marcha, quitando el contacto o desembornando la batería.

- 2.º Evitar el incendio de la gasolina derramada, no encendiendo cerillas, cigarros, etc.

- 3.º Inmovilizar el vehículo mediante el freno de mano, metiendo una velocidad o calzándolo convenientemente.

- 4.º Si hubiera incendio, utilizar el extintor; si no hay extintor apagar las llamas con arena o tierra; *nunca* con agua.

- 5.º Avisar a la guardia civil o a las ambulancias.

Cómo comportarse si hay heridos

Tres son las causas más comunes de muerte en los accidentes en carretera:

- a) Asfixia.

La asfixia es causa directa de muerte en uno de cada cinco fallecimientos en carretera. Técnicas sencillas de primeros auxilios hubieran podido salvar a muchas víctimas.

- b) Hemorragia.

Todas las hemorragias externas pueden ser controladas adecuadamente por procedimientos simples.

- c) Choque o «shock».

Aunque los síntomas de los accidentados pueden aparecer como no muy alarmantes, hay que adoptar las precauciones debidas

Para evitarlas, es fundamental conocer las técnicas de primeros auxilios, y actuar teniendo presente siempre estos dos principios:

Tráfico

- *Valorar la situación:* ¿Qué es lo más importante? ¿Cuántas víctimas hay en el lugar del accidente? ¿Cuál es el herido más grave?

- *Conserve la calma:* Técnicas de primeros auxilios aplicadas de forma inmediata antes de que llegue la ambulancia pueden evitar muertes en el lugar del accidente, o un agravamiento de las heridas de los accidentados.

Protección de los niños

Cuando dos automóviles chocan de frente a una velocidad de 25 kilómetros/hora, un niño que no está sujeto es proyectado como si cayera de 10 metros de altura (el equivalente de 3 pisos); un niño de 15 a 25 kilos en el curso de un choque frontal a 50 kilómetros/hora, se transforma en un obús de una tonelada. Para el transporte de niños en automóvil conviene adoptar las siguientes medidas:

- Hasta los nueve meses deben ir echados en una cuna, un cesto o un cojín, colocado transversalmente en el asiento de detrás, y bien sujeto, de forma que no bascule en caso de frenado.

- De nueve meses a cinco años (los pasajeros más inquietos, que suelen ir de pie, echados o agachados más que sentados), irán en un asiento para niños sólidamente fijado en el asiento de detrás.

- De cinco a doce años, los niños deben ir en el asiento de detrás sujetos con un cinturón abdominal o un dispositivo de fijación apropiado.

Transporte por carretera de mercancías peligrosas



Las mercancías peligrosas pueden ser:

- Materias explosivas.
- Materias gaseosas y líquidas a presión.
- Materias sólidas inflamables.
- Materias comburentes.
- Materias radiactivas.
- Materias corrosivas.

Este transporte está debidamente reglamentado para indicar al público la clase y peligro de la mercancía, mediante etiquetas de peligro y paneles de identificación sobre fondo naranja.

Todos los transportes, ya sean camiones o cisternas deben ir dotados de estos indicativos.

Se debe evitar la congestión de tráfico, y el estacionamiento en zonas próximas a cisternas y transportes de esta clase de materias.

Protección Civil, tiene preparados planes de actuación en caso de accidente, para socorrer a las víctimas, evitar

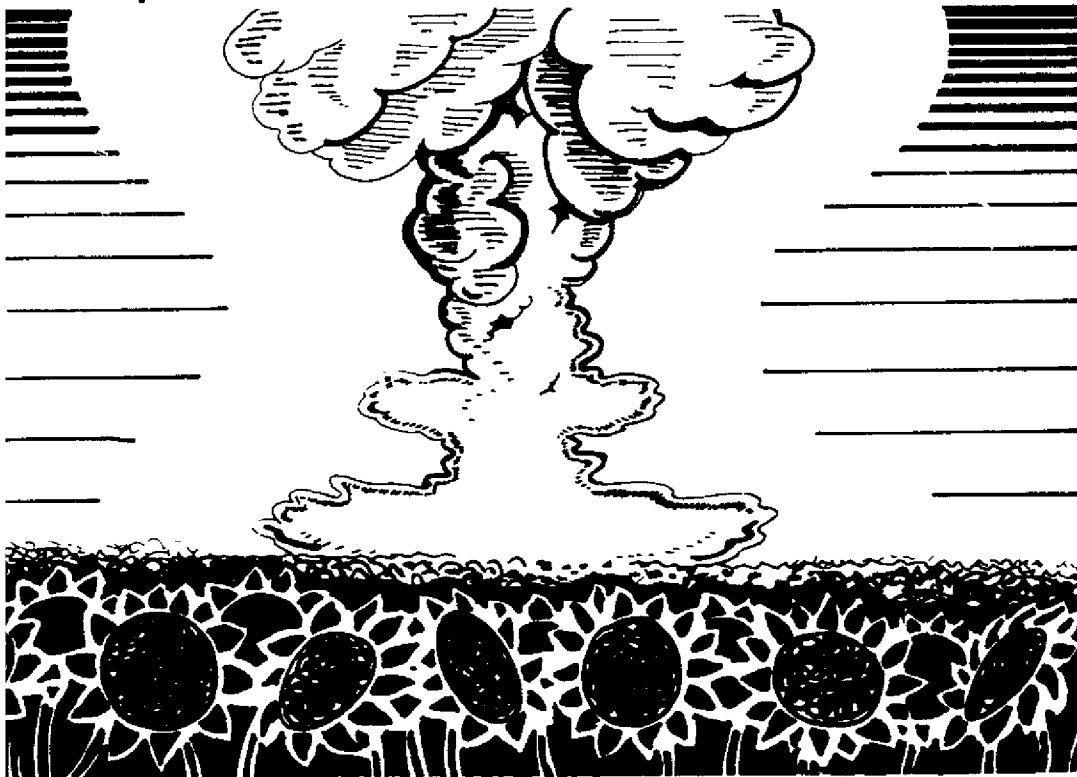
Tráfico

la contaminación del aire y agua, delimitando la zona del siniestro.

Cualquier persona que vea un accidente de esta clase debe dar la alarma inmediatamente, a las fuerzas de Orden Público y a los servicios de Incendios y Salvamento.

Cuando circulando por carretera observe un camión con placas o etiquetas que indiquen peligro:

- Deje el espacio suficiente para separarse del mismo. La distancia de seguridad dependerá de las características del producto transportado, terreno, velocidad, etc.
- Si observa alguna anomalía en su cisterna (emanción de gases, fugas o derrames del contenido) comuníquelo urgentemente al conductor.



Consejos generales

El empleo de la energía nuclear para usos pacíficos así como el transporte de materiales radiactivos, pueden ocasionar accidentes que afecten en mayor o menor grado a la población.

En caso de accidentes radiactivos, siga las instrucciones de las autoridades. Los medios de comunicación, especialmente la radio y la televisión, le informarán de lo que debe hacer. Si se decidiese la evacuación de la zona, siga estrictamente el plan diseñado por las autoridades. Una situación de pánico generalizado podría estrangular las vías de salida del área donde se ha registrado el accidente.

La amenaza de las armas nucleares entraña un riesgo potencial para todos los habitantes de una nación. El calor y la onda expansiva tras una explosión nuclear destruyen todo lo que se encuentre situado en un radio de unos diez kilómetros. Más allá de esta zona pueden existir graves

daños derivados de la propia explosión y de la lluvia radiactiva. El polvo radiactivo puede ser mortalmente peligroso. Este se eleva a cierta altura en la atmósfera tras la explosión y es arrastrado por los vientos a distancias muy variables antes de caer al suelo. La radiación no puede verse ni sentirse, no huele y sólo puede detectarse por medio de aparatos especiales. La radiación puede atravesar cualquier material, pero su intensidad se reduce cuando lo atraviesa. Por ello ante la amenaza de lluvia radiactiva es necesario proporcionarse abrigo dentro de su hogar. En términos generales se recomienda la utilización de una habitación, lo más interior posible o subterránea, como refugio contra la radiación y la onda calorífica.

Es necesario tener en cuenta que la permanencia en cualquier tipo de refugio puede ser prolongada y por esto es necesario contar con víveres y agua. Una radio de pilas es un elemento de gran ayuda en estas ocasiones de emergencia.

Seis pasos simples para salvar una vida

Principios generales

Pretender socorrer a una víctima sin saber cómo hacerlo puede conducir a mayores peligros y sufrimientos para el afectado que si se le deja a su suerte.

Deben tenerse presente dos principios:

1. No tocar a la víctima, a no ser absolutamente necesario.
2. Nunca perder la serenidad; sólo debe prestar socorro quien esté debidamente preparado para ello.

Cómo evitar que un herido se desangre

Síntomas: Rostro pálido, pérdida de sangre. Las hemorragias más peligrosas son aquellas en que la sangre perdida es roja y brillante (arteria cortada).

Primeros auxilios: Rasgue el vestido sólo en el sitio necesario; no toque ni desinfecte la herida. Tranquilice a la víctima. Comprima con un tapón hecho de lienzo, toalla, etc., sobre la herida: lo esencial es detener la hemorragia.

A las víctimas de hemorragias abdominales no se les debe dar a beber líquido alguno. Si sabe, aplique un torniquete en los casos adecuados.

Cómo socorrer a personas con grandes quemaduras

Síntomas: Rostro pálido, zonas quemadas (extensas).

Primeros auxilios: Cubra las superficies quemadas con un paño seco; improvíselo con lo que tenga a mano. Dé bastante líquido al paciente (no alcohol), pero no si estuviese en estado de conmoción o si le hiciese vomitar.

Primeros auxilios

Cómo prevenir el estado de «shock»

Síntomas: Piel pálida, fría y húmeda. Pulso rápido (110 o más pulsaciones por minuto). Sudor frío y desmayo en algunos casos, amodorramiento, indiferencia.

Primeros auxilios: Acueste al enfermo y envuélvale en cualquier cosa que le caliente. Evite emociones al paciente. Ponga la cabeza de la víctima al mismo nivel o más baja que el cuerpo. Si la víctima puede beber, dele una solución de:

- Sal, una cucharadita de las de café.
- Bicarbonato sódico; media cucharadita.
- Agua, un litro.

Dé esta solución en la cantidad máxima que el paciente pueda soportar. No dé nada por vía bucal cuando la víctima esté inconsciente o con vómitos.

Cómo prevenir la asfixia

Síntomas: Labios y dedos azules. Tos y dificultad respiratoria.

Primeros auxilios. Elimine la causa (cuarto con gas, humo, vapores, etc.) abriendo ventanas o sacándolo al aire libre. Acueste al paciente con el vientre hacia abajo y envuélvale la cara hacia un lado. Procure quitarle de la boca o de la garganta cualquier cosa que le produzca asfixia (utilice los dedos). Si sabe, aplíquele la respiración artificial.

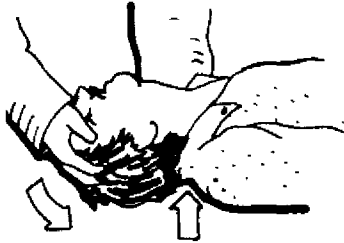
Cómo tratar las fracturas

Síntomas: Miembros en posiciones anormales. Huesos al descubierto. Ciertos abultamientos anormales de la piel.

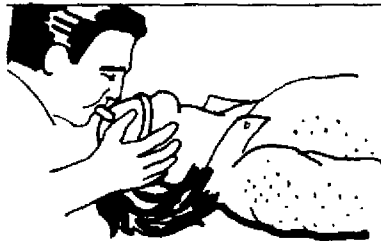
Primeros auxilios: No intente ajustar el hueso partido. No oprima las partes de los huesos en la superficie. Evite tocar las fracturas hasta que llegue el médico. En caso de absoluta necesidad, use un entablillado improvisado. No apriete demasiado el cuerpo a las tablillas para no paralizar la circulación. No toque a la víctima de fractura de cuello o de columna vertebral, a no ser para evitar que se quemé o asfixie, y en estos casos, proceda con el máximo cuidado.

Primeros auxilios

Conocimientos básicos sobre asistencia de urgencia



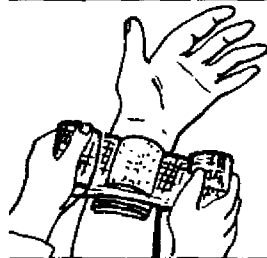
Abrir las vías respiratorias



Establecer nuevamente la respiración



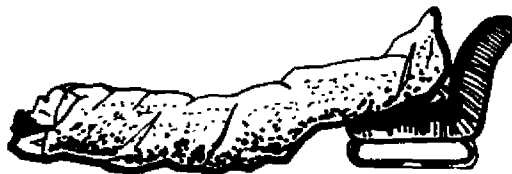
Colocar al paciente en la posición de decúbito lateral estable



Aplicar los vendajes compresivos (detenga la hemorragia)



Aplicar los vendajes protectores



Elevar los miembros inferiores del paciente y protegerlo contra el enfriamiento

Protección en edificios públicos

1. Normas para la construcción

- Construcción resistente al fuego.
- Subdivisión de los espacios.
- Protección de las aberturas verticales y provisión de vías de salida adecuadas.
 - Provisión de señalización e iluminación en las vías de salida y de fuentes de energía de emergencia.
 - Limitación en el empleo de materiales para acabados interiores.
- Instalaciones para dar la alarma de incendios
- Mecanismos para el control del humo.
- Protección de las zonas más peligrosas.
- Protección adecuada de las instalaciones para servicios del edificio.

2. Normas de prevención

Los edificios que por sus características (altura, concentración de público, etc.) revisten especial peligrosidad, deben contar preceptivamente con los sistemas de seguridad que prescribe la Normativa vigente. Entre ellos figuran:

a) Elementos físicos de seguridad

- Señalización de emergencia. Sistema y código de alarma.
- Escaleras de incendios, extintores
- Red de hidrantes (boca de agua contra incendios).
- Planos de orientación ante evacuaciones.

b) Elementos colectivos de seguridad

- Un Plan de Emergencia en el que participe todo el personal y del que se efectúe al menos un simulacro al año.
- Formación básica del personal, tanto para desarrollar con eficacia el Plan de Emergencia como para instruir, conducir o ayudar a los visitantes, clientes, etc.

Protección en edificios públicos

c) *Elementos personales de seguridad*

- Conozca bien el plano de su planta: escaleras de incendios, si las hay, salidas de emergencia, situación de extintores y bocas de agua, etc.
- Si permanece habitualmente (domicilio, trabajo, etc.) en el local, conozca perfectamente el funcionamiento del Plan de Emergencia y cumpla con decisión y rapidez las acciones que en él se le encomienden
- Conozca los puntos de mayor riesgo en el edificio, la planta, vivienda, espectáculos, hotel, etc. Evalúe con anterioridad los peligros y trace mentalmente su comportamiento en todo caso.

d) *En empresas, industrias y almacenes*

Es preceptivo el cumplimiento de las normas de seguridad general y particular estipuladas para cada actividad.

Según el artículo 5.2 de la Ley 2/1985, de 21 de enero sobre Protección Civil: «Los titulares de los centros, establecimientos y dependencias o medios análogos dedicados a las actividades comprendidas en el indicado catálogo estarán obligados a establecer las medidas de seguridad y prevención en materia de protección civil que reglamentariamente se determinen».

La Dirección General de Protección Civil ha editado una «Guía Técnica de Autoprotección», que puede pedirse en los respectivos Gobiernos Civiles.

Transportes públicos

- **En carretera:** Es importante tener conocimientos en primeros auxilios para ayudas mientras llegan las ambulancias. Señalice inmediatamente el lugar del accidente.
- **En ferrocarril:** Es igualmente importante poseer conocimiento de primeros auxilios. No asomarse al exterior ni arrojar objetos a la vía.
- **En suburbano:** En caso de oscurecimiento, conservar la calma. No tratar de caminar a oscuras por la vía. Ante el humo, echarse al suelo y respirar con un pañuelo en la boca. Atención a los cables y objetos metálicos por el peligro de electrocución. Si se prevé un choque, agarrarse con fuerza a los asideros y, a ser posible, proteger las cabezas con algún objeto muelle, separarse de las ventanas y puertas
- **En avión:** Escuchar atentamente y seguir fielmente las instrucciones que se imparten al comienzo de cada vuelo.
- **En barco:** Seguir las instrucciones de seguridad de las autoridades marítimas y las órdenes del personal de a bordo

Evacuación

¿Qué es la evacuación?

Una medida de seguridad por alejamiento del peligro, que requiere de la colaboración personal y familiar



¿Qué la promueve?

Emergencias de tipo catastrófico derivadas de:

- Fenómenos naturales: terremotos, maremotos, corrimientos de tierra.
- Fenómenos atmosféricos: Riadas e inundaciones, huracanes, tornados o ciclones.
- Epidemias.
- Incendios.

¿Quién la ordena?

La autoridad nacional, provincial o municipal, según extensión de la zona afectada, daños previstos o producidos y urgencia en la medida.

Evacuación

¿A quién alcanza?

En principio, a las personas residentes en la zona siniestrada o prevista como de peligro, que puede ampliarse a zonas limítrofes, según las circunstancias.

Esta medida puede no alcanzar a personas que, por su cargo o empleo, deban atender a misiones de salvamento, socorro y asistencia a heridas y damnificados.

¿Cómo colaborar en su ejecución?

- No se deje llevar por el pánico.
- No preste oídos, ni propague, rumores o comentarios alarmistas. Los síntomas alarmantes aumentan con la distancia al lugar de la emergencia.
- Atienda únicamente las instrucciones y consejos que en todo caso dé la autoridad a sus agentes.

¿Cómo puede ser la evacuación?

- Según el peligro: total o parcial.
- Según el momento: preventiva o con antelación a la causa que lo origine. De salvamento o posterior a la calamidad que lo promueva.
- Según el carácter: voluntaria, si se efectúa por su propia iniciativa y con sus propios medios de transporte.

Forzosa: comprende a todas las personas que, no acogéndose a la acción voluntaria, puedan contribuir a retardar o impedir con su permanencia en la zona del siniestro la intervención efectiva de los elementos de salvamento y socorro

¿Qué medidas debe tomar si le evacúan?

Cuando un peligro se produce conecte su radio o televisor. Por estos medios escuchará:

- Qué ha pasado.
- Qué debe hacer
- Cómo hacerlo

Evacuación

Si se ordena la evacuación y dispone de medios de transporte propios (no afectados por el momento o requisados o dedicados a servicios públicos), así como lugar donde ir, organice la expedición familiar atendiendo a los siguientes consejos:

- Prepare rápidamente el equipaje familiar, entre ello lo de identificación de las personas, y del dinero.
- Al dejar su residencia, cierre la puerta, ventanas y acometidas de gas, agua y electricidad. Llene de agua la bañera o algún recipiente grande
- Siga los itinerarios que los agentes de tráfico y puestos de regulación le indiquen. No efectúe paradas inútiles, sobre todo en cruces o bifurcaciones de rutas.
- Al llegar al lugar elegido o designado por la autoridad dé cuenta a la autoridad municipal, indicando número de los que componen la expedición y su residencia anterior

Si no tiene medios propios, bien sea la evacuación voluntaria o forzosa, la autoridad local le indicará:

- Punto de concentración de evacuados y hora
- Lugar de embarque y hora.
- Medio de transporte asignado y número que lo identifique.
- Lugar a donde se traslada.
- Se le proveerá de una tarjeta de evacuación con cuantos datos precise e instrucción consiguientes.
- Ponga a sus familiares (niños principalmente) una tarjeta cosida en la prenda exterior, en la que conste: nombre, apellidos, dirección de su residencia habitual y la del lugar que se le asigne para ser alojado.
- Siga los consejos que se dan sobre documentación y seguridad de sus moradas.
- Si por razón de su cargo, usted o algunos de sus familiares ha de permanecer en el municipio, la autoridad le fijará residencia, caso de que su vivienda sea damnificada o quede dentro de la zona peligrosa

Normalmente, estas evacuaciones no son a lugares lejanos ni de mucha duración. Aunque las autoridades tienen prevista su atención en enseres y manutención, usted ha

Evacuación

de tener preparado un equipaje familiar, que puede consistir en:

- Jugos de frutas.
- Leche en polvo o condensada.
- Legumbres, arroz, sopas en sobres, carnes y pescados en conserva, grasas y queso.
- Pan de molde, galletas y bebidas.
- Alimentos para niños (leche condensada, en polvo, etc.).
- Azúcar, sal, condimentos.
- Agua en garrafa o recipiente apropiado.
- Botiquín de primeros auxilios y medicamentos personales.
- Una manta por persona.
- Útiles de cocinar y aseo, indispensables.
- Una radio de transistores.
- Una linterna.

En principio se estima en 30 kilos el peso total del equipaje por persona que ha de evacuarse, con medios de transporte proporcionados por la autoridad. En realidad, debe limitarse a lo que pueda transportar a mano cada persona con facilidad de movimiento.