Plan Territorial de Protección Civil del Municipio de Librilla

Anexo VI: Medidas de autoprotección de la población

ANEXO VI: MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN DE LA POBLACIÓN

1. MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN DE LA POBLACIÓN 4

1.1. Recomendaciones ante cualquier tipo de emergencia 4

1.2. Recomendaciones en caso de tormenta 5

1.3. Recomendaciones en caso vientos fuertes 7

1.4. Recomendaciones en caso de avenidas e inundaciones 8

1.5. Recomendaciones en caso de nevadas y olas de frío 10

1.6. Recomendaciones en caso de olas de calor 13

1.7. Recomendaciones en caso de sismo 14

1.7.1. Medidas de prevención antes de un sismo 14

1.7.2. Medidas de prevención durante un sismo 14

1.7.3. Medidas de prevención después de un sismo 16

1.8. Recomendaciones en caso de incendios forestales 17

1.9. Recomendaciones en caso de incendios en edificios 19

1.10. Recomendaciones en caso de incendios en urbanizaciones, granjas y casas de labor 21

1.11. Recomendaciones en caso de explosión 22

1.12. Recomendaciones en caso de intoxicación por productos químicos 23

1.13. Recomendaciones en caso de accidentes de tráfico 25

1.14. Recomendaciones en caso de accidentes de transporte de materias peligrosas 28

1.15. Recomendaciones en caso de peligro en espectáculos deportivos o de masas 30

1.16. Recomendaciones en caso de evacuación de un edificio 31

1.17. Recomendaciones en caso de evacuación de la población . 32

1. MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN DE LA POBLACIÓN

Las medidas de autoprotección constituyen un complemento indispensable a las medidas adoptadas por el Plan. Por esta razón, y con el fin de familiarizarse con las mismas y facilitar su aplicación, es necesario que la población afectada tenga un conocimiento suficiente del contenido del Plan y de los comportamientos que se deben adoptar en una situación de emergencia.

Con esta finalidad los organismos con competencia en Protección Civil conjuntamente con el Ayuntamiento de Librilla promoverán periódicamente campañas de sensibilización de la población.

Estas campañas se basarán en la publicación de folletos descriptivos de las medidas de protección personal y de material audiovisual que permita su difusión en centros escolares y diversos colectivos. Como apoyo a esta información se pueden organizar actos como: charlas y conferencias, demostraciones de acciones de protección personal, etc.

1.1. RECOMENDACIONES ANTE CUALQUIER TIPO DE EMERGENCIA

- Tomar siempre todo tipo de precauciones para que el accidente o catástrofe no se produzca.
- Si la catástrofe se produce, mantener siempre la calma. Pensar y luego actuar. No correr ni gritar ya que el pánico puede originar más víctimas que el siniestro en sí.
- Ante cualquier emergencia, comunicarla al Ayuntamiento, Policía Local o Guardia Civil más próximo.
- No propagar rumores o informes exagerados sobre los peligros o daños.

- Usar el teléfono solamente para llamadas urgentes o para informar a las autoridades.
- Seguir en todo momento las instrucciones que difunda la autoridad competente.
- Colaborar en la medida de sus posibilidades con los servicios y organismos oficiales que intervienen en el siniestro.

1.2. RECOMENDACIONES EN CASO DE TORMENTA

- Tomar siempre todo tipo de precauciones par que el accidente o catástrofe no se produzca.
- La lluvia torrencial puede producir rápidamente grandes avenidas donde sólo había el lecho seco de un río. También puede originar una subida del nivel del agua en un estrecho canal, o detrás de una barrera que luego puede dejar paso a un torrente de agua que lo arrase todo a su paso.
- En la época de tormentas es preferible no salir de acampada o, en todo caso, al acampar, alejarse del fondo de los valles, torrenteras y canales o ríos. Por otra parte, la liberación de cargas eléctricas acumuladas en las nubes puede ser especialmente peligrosa en terreno elevado o cuando usted es el objeto más alto.
- Si se viaja por carretera, detenerse en un sitio con suficiente visibilidad en ambos sentidos, fuera de la calzada y del arcén si fuera posible, dejando las luces de cruce encendidas. Pasada la tormenta extremar las precauciones en la conducción. En el casco urbano, poner especial atención si no funcionan los semáforos.
- Durante una tormenta eléctrica, mantenerse apartado de la cresta de las montañas, de los árboles altos y de las rocas grandes y aisladas. Uno de los mejores lugares para refugiarse es el vehículo con las ventanillas cerradas y las antenas bajadas, o en el interior de

una cueva profunda con un mínimo de 1 m por cada lado. No refugiarse en la boca de una cueva o debajo de una roca saliente en terreno montañoso.

- No cobijarse nunca bajo un árbol solitario.
- No sentarse sobre nada mojado, los zapatos con suela de goma no son una total garantía para su seguridad.
- Alejarse de los campos de golf y terrenos deportivos, aparcamientos, campos abiertos, vías de ferrocarril y maquinaria agrícola. Es peligroso correr cuando hay tormentas.
- No llevar objetos metálicos cuando haya una tormenta eléctrica. Alejarse de las estructuras metálicas, vallas y postes o tendidos de conducción eléctrica.
- En verano ante una tormenta eléctrica evitar el baño en piscinas y playas. Alejarse también de lagos y costas marítimas. Si se está practicando la pesca, desmontar las cañas para evitar la atracción de descargas eléctricas.
- En las viviendas, mantener las puertas y ventanas cerradas, y desenchufados de la red los aparatos eléctricos. Desconectar las tomas de antena de los televisores.
- Informarse mediante receptor de radio a pilas.
- Se establece como lugares de seguridad las viviendas protegidas con pararrayos y calles protegidas por edificios cercanos.
- Deben evitarse pequeños edificios, graneros, hangares, cobertizos, tiendas de campaña, automóviles descapotables.
- Se consideran muy peligrosos terrenos deportivos abiertos, campo abierto, pistas de tenis y aparcamientos, piscinas, cercanía de cables aéreos, alambradas, vías de ferrocarril y maquinaria agrícola.

1.3. RECOMENDACIONES EN CASO VIENTOS FUERTES

- Los vientos fuertes con rachas superiores a 80 km/h producen accidentes que aconsejan la adopción de medidas precautorias, especialmente entre conductores y viandantes.
- Se recomienda la conveniencia de no viajar en automóvil si no es en caso de extrema urgencia. Son frecuentes los cortes de carretera por caída de árboles, cables de tendido eléctrico o la formación de nubes de arena o polvo que impiden la visibilidad, independientemente de la dificultad para el control del vehículo ante las fuertes rachas de viento. Conducir con el máximo de precaución, disminuyendo la velocidad, y con las luces de cruce u ordinarias encendidas si la visibilidad es escasa.
- En el campo, en caso de advertir la presencia de cables de tendido eléctrico caídos no tocarlos.
- En centros urbanos se debe tener mucho cuidado con la caída de cornisas, antenas, paneles publicitarios, andamios y en general con todas las instalaciones provisionales.
- No protegerse del viento en zonas próximas a muros, tapias o árboles. Andar por la calzada, siempre que la circulación rodada lo permita.
- Si se trabaja en un edificio de oficinas, dirigirse al sótano o algún pasillo interior del piso bajo.
- En los domicilios, tener los balcones y ventanas bien cerrados, retirar las macetas y otros objetos como toldos y muebles exteriores para evitar su rotura y caída a la calle.
- Abrir una de las ventanas o puertas de la vivienda, del lado opuesto al que sopla el viento para equilibrar las presiones.

- Prevenir un sistema de iluminación alternativo ante los posibles cortes de energía eléctrica. Disponer de una radio de pilas para mantenerse
- informado de la situación.
- Seguir la evolución meteorológica, sobre todo en caso de tener previstos desplazamientos, a través de los medios de comunicación.

1.4. RECOMENDACIONES EN CASO DE AVENIDAS E INUNDACIONES

- Cerrar ventanas y puertas cubriéndolas con maderas para que no puedan romperse con el viento, agua y objetos arrastrados. Las inundaciones pueden producirse por el desbordamiento de ríos, ramblas, cauces y embalses a causa de lluvias torrenciales, fuertes precipitaciones o por la rotura de diques y presas.
- Ante el riego de inundación, revisar el tejado y bajantes de agua, así como la cuneta o acequia próxima a su vivienda, evitando toda acumulación de escombros, hojas, tierra, etc.
- Almacenar agua y alimentos para unos cinco días. Proveerse de un equipo de emergencia para cocinar.
- Tener preparados una linterna con pilas de repuesto, una radio de pilas, un pequeño botiquín de primeros auxilios y aquellos medicamentos que se usen habitualmente.
- Retirar del exterior de su casa muebles y objetos que puedan ser arrastrados por las aguas. Poner los bienes y objetos de valor en los puntos más altos de la vivienda. Guardar el coche en el garaje o lugar cerrado, siempre que no sea susceptible de inundación.

- Colocar todos los productos tóxicos (herbicidas, insecticidas, etc.) fuera del alcance del agua.
- Sintonizar las emisoras de radio locales para estar informado sobre la posibilidad de lluvias intensas o avenidas.
- Seguir las normas sanitarias y de higiene, dictadas por las autoridades, en la limpieza y en la alimentación. No beber agua de la red si se encuentra contaminada a consecuencia de las inundaciones.
- Prestar atención a los corrimientos de tierra, socavones, sumideros, cables de conducción eléctrica flojos o derribados y, en general, a todos los objetos caídos.
- Si ve alguna posibilidad de inundación repentina en su zona, trasladarse inmediatamente a un lugar más seguro. No espere instrucciones, y notificar a las autoridades el peligro.
- Localizar los puntos más altos de la zona donde se encuentre y acceder a ellos en caso de posible riada facilitando a los demás a hacerlo.
- Si se dispone de tiempo, llevar muebles y objetos al piso superior. Desconectar los aparatos o equipos eléctricos, pero evitar tocarlos si está mojado o pisando agua.
- Si tiene que abandonar su vivienda, coser las tarjetas de identificación a los integrantes del grupo familiar, y coger su documentación, botiquín, alimentos, ropa de abrigo, objetos valiosos poco voluminosos, linterna y una radio de pilas. Una vez que ha pasado el peligro, efectuar una inspección previa por si existiera riesgo de derrumbamiento, grietas, deformaciones en los muros, etc. Colaborar en las tareas de desescombro y limpieza.
- Si ha de emprender un viaje, atender las informaciones de las emisoras de radio locales, o infórmese de la situación

meteorológica en las zonas a que se va a desplazarse. Evitar viajar de noche. Conducir con prudencia y comprobar el funcionamiento de los frenos periódicamente.

- No cruzar en automóvil, aunque se conozca perfectamente el trazado, las carreteras inundadas o puentes ocultos por las aguas.
- Cuando tenga que conducir por zona inundada, hacerlo muy lentamente y en primera marcha, para evitar en lo posible que el motor se moje y llegue a pararse.
- Tenga también en cuenta que los frenos funcionan mal con las ruedas todavía empapadas después de atravesar un terreno inundado.
- Si el agua llega por encima del eje del vehículo, o más arriba de sus rodillas, abandonar el coche y dirigirse a zonas más altas. Si encuentra dificultades para abrir las puertas, salir por las ventanillas sin pérdida de tiempo.
- Prestar atención a los corrimientos de tierra, socavones, cables de conducción eléctrica y en general a todos los objetos caídos.

1.5. RECOMENDACIONES EN CASO DE NEVADAS Y OLAS DE FRÍO

- Prepararse para una eventual situación de emergencia por “inclemencias invernales”, proveyéndose de ropa y calzado adecuado, alimentos, medicamentos de consumo regular y combustible para una semana.
- Prestar atención a las emisoras locales de radio o televisión para obtener información sobre la situación atmosférica.
- Disponer de velas, linternas, pilas y radio a pilas.

- Revisar los tejados y bajantes de agua de la vivienda, así como los ajustes de puertas y ventanas exteriores.
- Las calefacciones con circuito cerrado deberán estar provistas de anticongelante. Si no van a usar la calefacción, procurar que el circuito de agua no tenga mucha presión. Si las temperaturas bajan mucho, mantener un grifo ligeramente abierto en casa, a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías. - Si fuese necesario, economizar la calefacción manteniendo la casa a menos calor que de costumbre. Disponer de algún equipo de emergencia (una estufa de camping) para mantener al menos una habitación suficientemente caldeada.
- Tener cuidado con las estufas de carbón eléctricas y de gas, procurando que no estén cerca de visillos, cortinas, etc. Prestar atención a los juegos de los niños en sus inmediaciones.
- Tomar precauciones para evitar el envenenamiento producido por los braseros de picón o estufas de carbón, leña o gas, en lugares cerrados sin renovación de aire, como por ejemplo: airear, ventanas entreabiertas, etc.
- Si pasa mucho tiempo en el exterior, llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas, antes que una sola prenda de tejido grueso. Las manoplas proporcionan más calor que los guantes. Evitar la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones, protegiendo rostro y cabeza.
- El frío ejerce sobre el corazón una tensión extra. Si se realizan esfuerzos físicos excesivos se corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o dañar en exceso su organismo. Las personas de avanzada edad no conviene que salgan a la calle si no es necesario.
- Si se va a emprender un viaje, informarse antes de los riesgos de inclemencias en las zonas por las que va a desplazarse. Si las

condiciones son adversas, aplazar el viaje o utilizar el transporte público. En todo caso procurar no viajar sólo, viajar de día usando las carreteras principales si es posible, y evitar conducir de noche o cuando hay ventisca.

- Antes de emprender el viaje revisar los frenos, neumáticos y sistemas de alumbrado, reponer el líquido anticongelante y verificar las bujías, es decir, asegurarse de que el coche está a punto.
- Asegurarse de que alguien sepa a dónde se dirige, su horario previsto y el tiempo aproximado de llegada a su destino.
- Procurar llevar en su coche: cadenas, pala, cuerda, radio, linterna, ropa de abrigo y el depósito de combustible lleno. También es conveniente llevar algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos, etc.).
- El peligro extremo se produce cuando hay ventisca, ya que hay una combinación de aire frío, nevada y fuerte viento, reduciendo la visibilidad.
- Si entra en una zona de hielo o nieve dura, conducir con suavidad, con marchas cortas, evitando en todo momento frenar bruscamente. Es mejor que el vehículo cruce la zona por su propia inercia, manteniendo considerables distancias de seguridad con otros vehículos. No utilizar las marcas dejadas por otros vehículos, es mejor conducir por nieve “virgen”.
- Si el temporal le sorprende dentro del coche y lejos de un pueblo, permanecer dentro de él. Si tiene la calefacción puesta, dejar alguna ventanilla entreabierta para renovar el aire.
- Si carece de experiencia en la conducción de vehículos en estas condiciones climatológicas, detenerse con las luces de cruce encendidas, a ser posible en travesías y siempre fuera de la

calzada, para no obligar a frenar o detener la marcha a los demás usuarios.

1.6. RECOMENDACIONES EN CASO DE OLAS DE CALOR

- La existencia de temperaturas demasiado elevadas (superiores a 40ºC), puede producir graves problemas a la salud de las personas aunque no estén expuestas directamente al sol. Tomar medidas protectoras.
- El calor ambiental puede ser muy peligroso, especialmente para niños, ancianos y personas con problemas en las vías respiratorias. No permanecer prolongadamente en un ambiente de alta temperatura.
- En verano evitar largas exposiciones al sol, tanto si se encuentra en reposo como andando o trabajando, sobre todo cuando existan olas de calor agobiantes. Evitar el fuerte sol de mediodía.
- No realizar grandes esfuerzos físicos bajo el sol. Aplicar cremas protectoras y procure ponerse a la sombra.
- La piel de los niños es muy sensible al sol, por lo que deben protegerse con sombrero, camiseta y lociones protectoras.
- En caso de enrojecimiento de la piel, beber abundante líquido y aplicar compresas de agua fría sobre la cabeza. Los ungüentos de calamina o zinc enfrían y suavizan las quemaduras solares.
- Tras una larga exposición al sol no se introduzca repentinamente en agua fría, vaya aclimatando su organismo poco a poco a la nueva
- temperatura.
- Un proceso de deshidratación puede suceder como consecuencia de una permanencia prolongada en un ambiente de alta temperatura. En estos casos ingerir líquidos con sales y no realice esfuerzos físicos.

- Ante una víctima que presente manifestaciones de insolación, mantenerla en sitio fresco, cubrirle la cabeza y las axilas con compresas mojadas y frías, y darle de beber agua con sal y bicarbonato. Si la intensidad o la persistencia de los síntomas lo aconsejan debe procurarle asistencia médica.

1.7. RECOMENDACIONES EN CASO DE SISMO

1.7.1. MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTES DE UN SISMO

- Revisar los posibles riesgos que puedan existir en su vivienda en caso de la ocurrencia de un sismo.
- Asegurar al suelo, mediante soportes u otros, las conducciones y bombonas de gas ya que la avería o rotura de la instalación puede producir un incendio.
- Colocar los objetos de gran tamaño y peso en el suelo y los cuadros a la menor altura posible de éste.
- Asegurar las estanterías a la pared.
- Enseñar a todos los familiares como cortar la electricidad, el gas y el agua.
- Disponer de una linterna y una radio a pilas, con repuestos para ambos.
- Almacenar agua en recipientes de plástico y alimentos duraderos.
- Preparar ropas y mantas, sobre todo en tiempo frío.

1.7.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN DURANTE UN SISMO

- Mantener la calma y extenderla a los demás.
- Las construcciones menos seguras son las casas antiguas realizadas con muro tapial y las nuevas realizadas con muros de

carga, considerando las más seguras las realizadas con hormigón armado o estructuras de madera. Si se aprecian grietas en los dos primeros tipos de viviendas, se recomienda abandonarla.

- Si se está dentro de un edificio, quedarse dentro. Tener cuidado con la caída de ladrillos, artefactos de luz y otros objetos.
- Si se está fuera de cualquier edificio, permanecer fuera. Muchos accidentes se producen en momentos de pánico al intentar entrar o salir de los edificios por caída de objetos de fachadas y tejados.
- Mantenerse lejos de paredes exteriores, ventanas, cristales espejos y chimeneas, durante e inmediatamente después del temblor.
- Apagar todo los aparatos eléctricos.
- No usar velas, cerillas ningún otro tipo de llama durante o inmediatamente después del temblor. Las conducciones de gas pueden haber quedado dañadas, pudiendo producirse explosiones.
- En los colegios y centros de formación, los alumnos deben protegerse bajo los pupitres y estar atentos a las recomendaciones de los profesores.
- No utilizar el ascensor ya que en caso de interrupción del servicio eléctrico se puede quedar atrapado en él.
- No correr precipitadamente hacia las salidas. Esto provocará que otros también lo hagan, desencadenándose el pánico con el consiguiente riesgo de heridos o víctimas.
- Si el sismo sorprende en el exterior, alejarse de las construcciones, los tendidos eléctricos y paneles publicitarios.
- No acercarse ni penetrar en edificios. El mayor peligro se produce por la caída de escombros y objetos de los edificios.
- Ir tranquilamente hacia lugares abiertos. No correr y tener precaución con el tráfico.

- Si se está circulando en coche, parar en cuanto la circulación lo permita y permanecer dentro del vehículo, a ser posible alejado de edificios. Evitar los viaductos, puentes y túneles.
- Si se conduce un vehículo, detenerse es la mejor forma de evitar accidentes.

1.7.3. MEDIDAS DE PREVENCIÓN DESPUÉS DE UN SISMO

- Mantener la calma y extenderla a los demás.
- No trate de mover indebidamente a los heridos con fracturas, a no ser que haya peligro de incendio, inundación, etc.
- Si hay pérdidas de gas o agua, cierre las llaves de paso y comuníquelo a la compañía correspondiente.
- No encender fósforos, mecheros o artefactos de llama abierta, en previsión de que pueda haber un escape de gas.
- Limpiar urgentemente el derrame de medicinas, pinturas y otros materiales peligrosos.
- No andar por donde haya vidrios rotos, cables eléctricos, ni tocar objetos metálicos en contacto con ellos.
- No beber agua de recipientes abiertos sin haberla examinado y pasado por coladores o filtros correspondientes.
- Comprobar si las condiciones de desagüe están en perfecto estado y permite la descarga de agua en los inodoros.
- No utilizar el teléfono ya que se bloquearían las líneas y sería imposible comunicarse para casos realmente urgentes.
- No poner en circulación simples rumores, ya que pueden ocasionar daños a causa del pánico.

- Estar preparado para recibir sacudidas que pueden producirse después del terremoto principal.
- Infundir confianza y calma a las personas de alrededor.
- Obedecer a los grupos de orden.

1.8. RECOMENDACIONES EN CASO DE INCENDIOS FORESTALES

- La lucha contra los incendios forestales comienza evitándolos. No hacer fuego en el bosque, no tirar colillas ni fósforos.
- En la época de peligro, tener en cuenta que está prohibido acampar y utilizar fuego en los montes, arrojar basuras o residuos que con el tiempo puedan resultar combustibles o elementos de ignición (vidrio, papeles, etc.), y la quema de rastrojos y matorral.
- Los pequeños incendios de hierba o sembrados pueden apagarse con ramas o rastrillos, golpeando con movimientos periódicos en los bordes de la zona incendiada.
- Si es posible, mojar todo lo que hay alrededor. Si el incendio se ha propagado la mejor forma de sofocarlo es mediante cortafuegos o franjas de apoyo que eliminan la cubierta vegetal y materiales combustibles, que se abrirán, si es posible, con elementos mecánicos (tractores) o con herramientas manuales (picos, azadas).
- Si el incendio ha alcanzado ya cierta proporción, avisar a las personas que viven cerca y comunicarlo a la Guardería Forestal, Ayuntamiento o Puesto de la Guardia Civil más próximo.
- Si no ha apagado nunca un fuego grande, no intentar apagarlo sin alguien que tenga experiencia. No alejarse nunca de sus compañeros. Trabajar en equipo.

- Aunque sienta que la ropa dificulta sus movimientos, no quitársela, ya que le protegerá de los flujos caloríficos irradiados por el incendio.
- Respirar siempre con un pañuelo húmedo tapando su boca y nariz.
- Vigilar el viento constantemente. Un cambio de viento puede hacer que el fuego le rodee. El humo indicará la dirección del viento y el fuego se propagará más rápidamente en esa dirección. Si el viento sopla alejándose de usted y hacia el fuego, diríjase hacia el viento.
- No correr alocadamente. Elegir su ruta de escape. Comprobar el terreno que la rodea y la dirección del viento para calcular la posible propagación del fuego.
- No se debe huir del fuego ladera arriba cuando éste suba por ella. Intentar pasar por los flancos, y si no es posible, tratar de pasar a la zona quemada a espaldas del viento reinante o buscar un claro.
- No se debe huir hacia barrancos, hondonadas y agujeros. Situarse al lado opuesto de los cortafuegos o barreras naturales (río, carretera, etc.).
- Si se aprecian desprendimientos de rocas o árboles y ruedan por la ladera, no moverse hasta ver venir el objeto, buscar protección segura, y si ésta no existe, una vez localizado el objeto, tratar de esquivarlo.
- Pisar en suelo seguro y no correr ladera abajo, prestando atención a los hoyos formados por la combustión de tocones y raíces.
- Si se prende la ropa, no correr. Echarse a rodar por el suelo y si se dispone de una manta, cubrirse con ella, protegiéndose la cara. No se quitarse la ropa si tiene quemaduras.
- Conservar siempre la calma y obedecer las instrucciones de bomberos, expertos o conocedores del lugar.

- No conducir a través del humo. Situar el vehículo en un lugar sin vegetación, lo más alejado posible del fuego y encender las luces. Para los desplazamientos, hacerlo por caminos o pistas conocidas y no desplazarse solo.
- Si en la zona donde habita se organizan grupos voluntarios de combate de incendios forestales, participar activamente con ellos. Su cooperación y la de la comunidad resulta valiosa y decisiva en la atenuación de los incendios forestales.

1.9. RECOMENDACIONES EN CASO DE INCENDIOS EN EDIFICIOS

- La mejor manera de prevenir un incendio es no provocarlo. Respetar las prohibiciones de no fumar y las normas de prevención propias del local en que se encuentre.
- Si se percibe un pequeño fuego, procurar apagarlo. En caso de no conseguirlo comunicarlo rápidamente a la primera persona del local con la que se encuentre. Avisar inmediatamente a los bomberos.
- Tratar de apagar un fuego en una habitación siempre que tenga detrás una puerta que le permita la salida.
- Si el fuego prende en sus ropas, no correr, tirarse al suelo y rodar. Si el hecho ocurre a otra persona, cubrirla con alguna prenda o con una toalla humedecida, si se encuentra próximo a un aseo. No quitarle la ropa si tiene quemaduras.
- No echar agua al fuego cuyo origen sea eléctrico o de líquidos inflamables.
- Si hay mucho humo, ponerse un pañuelo en la boca y nariz, a ser posible mojado, y salir agachado o gateando. Respirar profundamente para evitar desvanecimientos.

- En caso de quedar atrapado en un local cerrado a causa del fuego o del humo, asomarse a la ventana y hacerse ver desde la calle o patio.
- El fuego se desplaza hacia arriba más rápidamente que hacia abajo aunque un piso que se derrumba hará que las llamas se desplacen a un nivel inferior. Escalera, ascensores y conductos de ventilación son particularmente peligrosos.
- No usar nunca el ascensor durante un incendio. Usar una escalera libre de humo.
- Antes de abrir una puerta comprobar su temperatura. Esta le indicará lo que puede encontrar al otro lado. Si no hay más alternativa que entrar en una habitación en llamas, apoyar el pie contra la puerta y abrirla ligeramente. Esto ayudará a que no se abra violentamente debido a la presión que ejerce el aire caliente y los gases en el interior. Agacharse para entrar, abriendo la puerta lo menos posible. Esto le expondrá menos al humo y al calor, y el fuego tendrá menos posibilidades de filtrarse a través de la puerta.
- Al salir de una dependencia, si hay fuego, cerrar las ventanas y las puertas, pues las corrientes avivan el fuego.
- Si se encuentra aislado y no puede ponerse a salvo, dirigirse a la habitación más alejada del fuego (pero no a un nivel superior a menos que se esté seguro de que los equipos de rescate se encuentran muy cerca y provistos de escaleras largas u otro equipo).
- No tirarse a la calle, a menos que haya un grupo preparado para recibirle con una lona o manta, o alguna superficie que pueda amortiguar la caída, como el techo de un coche. Evitar los árboles porque se corre el riesgo de quedar incrustado en las ramas.

- No descender mediante sábanas anudadas, ya que es causa de más muertes que salvamentos.
- En caso de tener que huir a través de las llamas para ponerse a salvo, no entretenerse en recoger nada. Cubrirse (incluyendo la cabeza) con una manta, una toalla, una cortina o un abrigo (mojados si es posible), aguantar la respiración y correr.
- En caso de tener que desalojar el edificio, seguir las indicaciones para la evacuación del mismo.

1.10. RECOMENDACIONES EN CASO DE INCENDIOS EN URBANIZACIONES, GRANJAS Y CASAS DE LABOR

- Mantener siempre limpios los alrededores de los edificios, eliminando hierbas secas, pajas, heno, etc., que puedan transmitir rápidamente el fuego al edificio.
- Procurar que los tejados y fachadas, que deberán ser de materiales resistentes al fuego, se conserven limpios. En caso de existir fachadas de madera deberán someterse periódicamente a un tratamiento ignifugante.
- Eliminar las ramas de árboles que dominen los edificios o se acerquen a menos de 3 m de una chimenea.
- Las chimeneas deben tener matachispas de material no inflamable, con abertura de 2 cm de anchura.
- Deben evitarse los basureros eventuales o incontrolados. Los basureros deben estar protegidos de los vientos dominantes y situados a más de 500 m del arbolado, aislándolos con muros o zanjas.
- Revisar periódicamente la instalación eléctrica para evitar cortocircuitos, e instalar pararrayos.

- Mantener siempre limpios y ordenados el garaje y el almacén de carburantes. Estos deben ser independientes, y en ambos debe estar prohibido fumar.
- El heno y toda clase de forrajes deben estar almacenados con las debidas condiciones, manteniendo el local suficientemente aireado y evitando en él cualquier foco de ignición.
- Tener siempre previsto palas, arena, extintores y mangueras de agua para, en caso de que se declare un incendio, tratar de sofocarlo en los primeros momentos.
- Si se produce un incendio, avisar urgentemente al Servicio de Extinción o al puesto de la Guardia Civil más próximos. Comprobar que han identificado correctamente el lugar del incendio.
- Preparar y dejar libre los itinerarios para los servicios de extinción, y dándoles a conocer la situación de las tomas de agua. Colaborar con ellos.

1.11. RECOMENDACIONES EN CASO DE EXPLOSIÓN

- Si en el interior de un edificio oye una explosión, resguardarse debajo de algún mueble sólido (mesa, mostrador, etc.) o tirarse al suelo, protegerse la nuca con las manos, y esperar unos instantes antes de salir para que se disipe la posible nube de humo o polvo, ya que pueden existir posteriores derrumbamientos.
- Si se encuentra en una zona de riesgo ante el peligro de explosión, abandonar su casa y dirigirse lo más rápidamente posible hacia puntos alejados más de 500 m de dicha zona, procurando guarecerse.
- En los demás casos permanecer en el interior de construcciones sólidas. Alejarse de tabiques, cristales y objetos pesados que puedan actuar como proyectiles al desprenderse (lámparas, etc.)

- Si está en el exterior no detenerse a contemplar ningún tipo de derrame de producto, incendio u otro accidente de esta clase. Permanecer al abrigo de cualquier construcción sólida u hondonada que ofrezca protección contra la proyección de cascotes, piedras, etc.
- En caso de apreciar una nube de gas, generalmente visible (forma de niebla blanquecina), huir de ella en dirección transversal al viento. Abstenerse de originar ningún punto de ignición, en particular no circular en vehículo a motor. - Los gases pueden acumularse en cuevas, sótanos, minas, etc. Extremar las precauciones.

1.12. RECOMENDACIONES EN CASO DE INTOXICACIÓN POR PRODUCTOS QUÍMICOS

- Si se manipulan materiales peligrosos, seguir los procedimientos de seguridad recomendados para cada producto. Evitar el contacto con productos químicos que podrían provocar reacciones peligrosas.
- Si se ve expuesto a gases tóxicos, salir a respirar aire puro lo antes posible, y eliminar las sustancias químicas con mucho agua, siempre que éstas no reaccionen con el agua de manera peligrosa. Aprender las propiedades de las sustancias que manipula o transporta y las medidas para hacer frente a los accidentes.
- En los accidentes de carretera o ferroviarios en los que se ve involucrada alguna cisterna, o cualquier otro vehículo utilizado para el transporte de mercancías peligrosas, mantenerse alejado y seguir las instrucciones que se dan en el caso de “Accidentes en el transporte de materias peligrosas”.

- Si se divulga por las autoridades competentes una alarma ante una posible contaminación aérea por escape de producto tóxico, adoptar las siguientes precauciones:
- Permanecer en el interior de sus casas hasta que se les avise que el peligro ya ha pasado. No ir a buscar a los niños al colegio, allí estarán más seguros.
- Cerrar lo más herméticamente posible puertas, ventanas, orificios de ventilación, chimeneas, etc. Si es necesario obturarlos con trapos mojados con agua.
- No hacer uso de aparatos de aire acondicionado u otro tipo de ventilación exterior y apagar los sistemas de calefacción.
- Rehuir los puntos bajos de edificaciones (sótanos, garajes, etc.). Si es posible, subir a los pisos más altos. En caso de que el gas que se dispersa sea más ligero que el aire (ácido cianhídrico, monóxido de carbono, etc.) debe aplicarse el criterio inverso.
- En caso de encontrarse al aire libre y sin refugio posible, correr siempre en dirección transversal al viento, evitando las hondonadas del terreno.
- Protegerse boca y nariz con un pañuelo mojado. No fumar ni encender fuego, y evitar cualquier punto de ignición.
- Escuchar las emisoras de radio locales y seguir las instrucciones y recomendaciones que irán dando las autoridades.
- En casa, mantener los productos tóxicos en sus envases originales, seguir las instrucciones para su empleo y conservación, y guardarlos en lugar seguro.
- Todos los medicamentos pueden ser tóxicos, potencialmente. No tomar medicamentos sin prescripción médica y evitar que estén al alcance de los niños.

- Muchos productos de limpieza empleados en el hogar son tóxicos, al igual que raticidas, insecticidas, fertilizantes. Conservarlos juntos en un lugar cerrado.
- Cuando se manipulen pinturas, disolventes y adhesivos, hacerlo en locales bien ventilados. No lavarse las manos con disolventes.
- No situar calentadores de gas en locales mal ventilados ni emplee estufas de gas en dormitorios.
- No mantener el coche con el motor en marcha en locales mal ventilados.

1.13. RECOMENDACIONES EN CASO DE ACCIDENTES DE TRÁFICO

- Ante todo y sobre todo, cumplir escrupulosamente el Reglamento de Circulación, aunque vea que otros dejan de cumplirlo.
- Tener el coche siempre a punto y dotarlo de un pequeño extintor y un triángulo reflectante.
- En un accidente de carretera, la secuencia de actuaciones es: PROTEGER el lugar de los hechos, ALERTAR a los servicios de socorro, y SOCORRER a las víctimas.
- Si se encuentra con un accidente en la carretera, antes de examinar la situación de las víctimas, es preciso mantener la seguridad de la circulación en el lugar del accidente para lo cual se debe:
- Estacionar su vehículo en lugar seguro, donde no perjudique la circulación y fuera de la calzada.
- Parar el motor, cortar el encendido e inmovilizar el vehículo (freno de mano, calzos, etc.).

- Colocar dispositivos de preseñalización de peligro (a 50 m o 100 m en autopista o autovía) y poner en funcionamiento la señalización de avería y las luces que en cada circunstancia sean obligatorias.
- Si el coche se ha incendiado no usar agua, sólo el extintor o arena.
- Pedir auxilio por el medio más rápido a la Guardia Civil, Puesto de la Cruz Roja, etc., o por medio de los Postes de Auxilio SOS si existiesen. Facilitar a estos organismos la mayor información posible, datos tales como: lugar exacto del accidente, qué ha sucedido, nº y estado de gravedad de las víctimas, etc.
- Comprobar el estado de los heridos pero, salvo en situaciones extremas en las que corra peligro su vida, no tocarlos. Una movilización errónea puede producir lesiones irreversibles. En caso de tener que moverlos, nunca debe hacerlo una sola persona. El cuerpo se debe mover como un bloque: nunca flexionar la columna o el cuello. Una persona debe sujetar la cabeza y otras dos el tronco y las piernas.
- Sólo circunstancias excepcionales (incendio del vehículo, imposibilidad de realizar maniobras básicas de reanimación) pueden obligar a sacar a un accidentado del interior del vehículo y, en tal supuesto, modificar la situación del asiento y quitar o cortar el cinturón de seguridad. Coger al herido por detrás, con sus brazos por debajo de las axilas y sacarlos con mucho cuidado, avanzando de espaldas, hasta depositarle fuera de la calzada.
- Prestar los primeros auxilios a las víctimas según sus conocimientos, pero procurar mover al accidentado lo menos posible. Si es un motorista no quitarle el casco. Si la víctima no respira, o si la respiración es irregular, hay que practicarle inmediatamente la respiración artificial.
- En caso de “shock” es primordial poner los pies de la víctima en alto o protegerla del frío poniéndole una manta, incluso en verano, hasta

que sea trasladado a un centro hospitalario o se lleve a cabo su evacuación.

- El traslado de los heridos debe hacerse en vehículos especiales y por personal profesional. Nunca se debe intentar meter a un herido en el asiento trasero de un coche, deberá ir tumbado sobre una superficie dura. En la mayoría de los casos es preferible dejarlo tumbado en la carretera, bien abrigado, en espera del transporte sanitario. Sólo en casos excepcionales como puede ser un lugar incomunicado o alejado, hemorragia externa imposible de detener, etc., justifican el traslado en un vehículo particular (mejor furgoneta o camión) y por personal no especializado, siempre que se haga el mismo a una velocidad moderada, sin brusquedades, acompañado por alguien que observe la evolución de su estado y tranquilice al herido, y el accidentado vaya en una posición adecuada (de defensa, anti-shock o posición de lesionado vertebral o medular). - Todo herido o lesionado en accidente de tráfico debe ser visto por un médico, aún cuando su estado en apariencia no haya presentado complicaciones, y de manera muy expresa aquellos sujetos que hayan padecido traumatismos craneales o faciales.
- Impedir que el público rodee a los accidentados o que permanezca en la calzada.
- Comprobar que los calzos, si se han utilizado, han sido retirados de la carretera.
- Si en el lugar del accidente ya se encuentra la Guardia Civil, Cruz Roja, o cualquier servicio de rescate, salvo indicación expresa de los agentes, no se detenga a curiosear porque puede provocar retenciones u otros accidentes.

1.14. RECOMENDACIONES EN CASO DE ACCIDENTES DE TRANSPORTE DE MATERIAS PELIGROSAS

- Los vehículos con etiquetas de peligro y paneles de identificación sobre fondo naranja pueden llevar alguna de las siguientes mercancías: materias explosivas, materias líquidas o gaseosas a presión, materias líquidas o sólidas inflamables, materias comburentes, materias tóxicas, materias radiactivas o materias corrosivas.
- Al circular detrás de un camión o cisterna de mercancías peligrosas es muy importante guardar rigurosamente un espacio suficiente de separación, procurando no circular nunca pegado a ellos. La distancia de seguridad dependerá de las características del producto transportado, terreno, velocidad, etc.
- Es conveniente evitar el estacionamiento en las proximidades de los aparcamientos de este tipo de vehículos.
- Si conduciendo detrás de un vehículo que lleve placas de transporte de mercancías peligrosas, se observa alguna anomalía en su cisterna (emanación de gases, fugas o derrame de su contenido), comunicarlo urgentemente al conductor.
- En caso de presenciar un accidente de un vehículo que transporta mercancías peligrosas, se debe detener su vehículo, y en sentido contrario a la dirección del viento.
- La aproximación al lugar del siniestro debe efectuarse, siempre que sea posible, por la parte lateral del vehículo, y en sentido contrario a la dirección del viento.
- Observar en primer lugar las Etiquetas de Peligro en forma de rombo colocadas en los laterales del vehículo. Si hay dibujado en ellas una llama, ésta indica productos inflamables.

- Comprobar el tipo de accidente: sin fuga, con fuga, derrame, incendio o explosión.
- Tratar de auxiliar al conductor o ayudante y seguir sus instrucciones. Ellos tienen la formación adecuada para saber cómo actuar. No tomar iniciativas por su cuenta.
- Tomar nota de los números de la Placa Naranja (rectángulo colocado en la parte delantera y trasera del vehículo). La letra X delante de los números indica la prohibición absoluta de echar agua sobre el producto.
- Si se ignora qué sustancias son las implicadas en el accidente o qué debe hacer, NO INTERVERNIR, mantenerse alejado e informar inmediatamente a la Guardia Civil o al Ayuntamiento más próximo, facilitando los siguientes datos:
    - Tipo de accidente.
    - Lugar del accidente.
    - Los números del Panel Naranja.
    - Etiquetas de peligro.
    - Estado del conductor.
    - Número de heridos
- Si existe fuego en la carga, no intentar apagar el fuego y alejarse de la zona.
- No intentar recoger los restos de materias peligrosas o explosivos que puedan quedar en la zona, y alejarse.
- Si existe rotura de embalajes, la norma es regar abundantemente los restos de explosivos y si es posible, recubrirlos con serrín húmedo. No intentar extraer la mercancía del vehículo accidentado.

1.15. RECOMENDACIONES EN CASO DE PELIGRO EN ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS O DE MASAS

- Las aglomeraciones de público concentradas en un recinto para presenciar una competición deportiva o cualquier otro espectáculo, supone un cierto riesgo, bien por el comportamiento de la multitud en sí o por las consecuencias que cualquier accidente puede tener ante una elevada densidad de población.
- Antes de entrar en el recinto, si va acompañado, acordar un punto de reunión exterior, para que en caso de extravío puedan volver a reunirse. Si los acompañantes son niños, no se separarse de ellos.
- Recordar que está prohibido introducir objetos peligrosos, tales como recipientes de cristal, botes metálicos, bengalas o cualquier otro objeto contundente. No exhibir símbolos o emblemas que impliquen por su significado una invitación a la violencia.
- Comprobar que deja su vehículo bien aparcado y perfectamente cerrado, sin objetos llamativos en su interior.
- Acudir con tiempo para ocupar su localidad y colocarse correctamente en ella. No situarse sobre barandillas y otros lugares no destinados a asientos de los espectadores. La caída de una persona por una imprudencia puede provocar un accidente colectivo.
- En caso de producirse altercados o actos violentos, intente separarse del lugar, e informar al agente de la autoridad más próximo.
- Dejar libre los pasillos y accesos a las distintas localidades durante todo el espectáculo.
- Comprobar el itinerario que ha de seguir a la salida y la situación de los elementos de seguridad: material contra incendios, puesto de policía, sanitarios salidas de incendios, etc.

- Para evitar accidentes irreparables, no perder la calma y abandonar las localidades de forma ordenada (con celeridad pero sin prisas, no correr), respetando el orden de salida y siguiendo los itinerarios señalados. Dejar libre las puertas de salida y no detenerse en sus inmediaciones.
- Para salir con su vehículo del estacionamiento, tener paciencia y guardar el orden debido. Las precipitaciones, las maniobras inadecuadas, hacer sonar el claxon, etc., sólo pueden conducir al caos y a los accidentes desagradables.
- Ante una emergencia, seguir las instrucciones que se darán por megafonía y las orientaciones del servicio de orden. Mantener la calma y si fuera necesario evacuar el recinto, salir rápidamente pero sin correr, alejarse de las puertas de salida y no mover su vehículo hasta que se lo indiquen.
- Recordar que las mayores desgracias ocurren por el desorden y las prisas. Mantener la tranquilidad y serenidad, y colaborar con los servicios de orden y seguridad.

1.16. RECOMENDACIONES EN CASO DE EVACUACIÓN DE UN EDIFICIO

- Al entrar en un edificio público, local comercial, hotel, etc., fijarse en los itinerarios y salidas de emergencia.
- Si se escucha la alarma, no perder nunca la calma.
- Seguir las instrucciones dadas por megafonía o por personas encargadas del Servicio de Autoprotección. No tomar iniciativas por su cuenta, sobre todo si no conoce el edificio.

- Nunca tirarse al exterior, ni descender mediante sábanas anudadas, ya que es causa de más muertes que de salvamentos. Hacerse ver por los bomberos que acudirán a su rescate.
- Si se encuentra a más de 30 metros de altura con respecto a la calle (aproximadamente 9 pisos) posiblemente tendrá que descender hasta ese nivel por sus propios medios. Las escaleras de los Bomberos no alcanzarán a los pisos superiores. Si el fuego está por debajo de donde usted se encuentra, si es posible, intentar escapar por la azotea.
- Al salir, seguir la línea de las paredes maestras, ya que el mayor peligro de hundimiento se da en el centro de las habitaciones.
- No utilizar ascensores, montacargas o escaleras mecánicas. Bajar por las escaleras con precaución tocando los peldaños antes de colocar el peso del cuerpo. Utilizar las escaleras metálicas exteriores.
- Dirigirse a la salida más cercana, deprisa pero sin atropellar a otras personas. No detenerse cerca de las puertas de salida.
- Dejar el coche en el aparcamiento.

1.17. RECOMENDACIONES EN CASO DE EVACUACIÓN DE LA POBLACIÓN

- Mantener la calma y no dejarse arrastrar por el pánico. Un éxodo desorganizado puede originar más daños que el peligro originario. Las autoridades por medio de sus agentes, o por los medios de comunicación, informarán sobre qué hacer y cómo hacerlo.
- No dejarse llevar por el pánico y no propagar rumores o comentarios alarmistas.
- En caso de disponer de medios propios de alojamiento y transporte:

- Preparar el equipaje familiar: ropa, medicinas, víveres, documentos de identificación, mantas, radio, linterna y algo de dinero.
- Dejar cerradas las puertas y ventanas de la vivienda, al igual que las acometidas de agua, gas y electricidad.
- Mantener la disciplina de tráfico impuesta, obedeciendo cuantas instrucciones se den.

- Si no dispone de medios propios
  - La autoridad le indicará:
    - Lugar de concentración y hora.
    - Medio de transporte y forma de identificarlo.
    - Lugar de destino.
  - - Usted tendrá que:
    - Llevar, al igual que sus familiares, una tarjeta cosida a una prenda de vestir exterior con: su identificación completa, domicilio habitual y punto de destino.
    - Seguir los consejos que se impartan.
    - Acudir puntualmente, por grupos familiares completos, al lugar de concentración que le indiquen.
    - Limitar el equipaje a lo que pueda transportar a mano cada persona, con facilidad de movimientos.
    - Aunque normalmente las autoridades tendrán prevista su atención, y la evacuación será a lugares cercanos y por poco tiempo, preparar una reserva de ropa y víveres (a ser posible no perecederos) para tres días.
  - En ningún caso debe olvidar:
    - Documentación personal.

- Dinero, tarjetas de crédito y objetos de valor.
- Medicamentos personales.
- Útiles de aseo y cubiertos.
- Una radio de pilas. - Una linterna.
- Pilas de repuesto.

- Al llegar a su destino:
  - En caso de alojarse en albergue colectivo, respetar al máximo las normas sociales de convivencia y las instrucciones que reciba. - Ser en todo caso solidario con los demás y cuidadoso con los estén a su cargo.
  - Al llegar a su destino, ponerlo en conocimiento de la autoridad local, dando por escrito su nombre, apellidos y el de las personas que le acompañan, así como el lugar de origen y señas de su alojamiento.
- Al regresar a su vivienda:
  - Efectuar una inspección previa por si hubiera riesgo de desprendimiento.
  - Limpiar su casa y colaborar en la limpieza del entorno.
  - Abstenerse de beber agua que no reúna garantías higiénicas.
  - Seguir las normas sanitarias y de higiene dictadas por la autoridad.