

Recomendaciones de Protección Civil

- **Autoprotección y prevención**
- **Altas temperaturas**
- **Incendios en un edificio**
- **Incendios forestales**
- **Sequía**
- **Tormentas**
- **Inundaciones**
- **Vientos fuertes**
- **Nieve y frío intenso**
- **Terremotos**
- **Maremotos**
- **Erupciones volcánicas**
- **Espectáculos públicos**
- **Supuestos de emergencias cotidianas**
- **Primeros Auxilios**
- **Consejos útiles sobre el uso de extintores**

AUTOPROTECCIÓN Y PREVENCIÓN

La Protección Civil es un sistema que, entre otros objetivos, tiene el de lograr que los ciudadanos, además de la ayuda que le ofrecen los servicios públicos, estén preparados para alcanzar por sí mismos su propia protección. De ahí la importancia de que se conozcan y adopten medidas de autoprotección.

¿Qué puede hacer usted ante una situación de emergencia?

En términos generales, es natural que ante una situación de riesgo o emergencia, pueda tener una sensación de miedo o inseguridad. Por eso, antes de nada, deténgase unos instantes para recuperar la calma necesaria que le permita adoptar las decisiones más aconsejables y oportunas. La serenidad y la reflexión son los mejores aliados para afrontar estas situaciones. Además la tranquilidad de su comportamiento favorecerá la seguridad de las personas que estén a su alrededor. La utilización simultánea y masiva del teléfono produce el bloqueo de las líneas. En estos casos, usted puede colaborar usándolo solo en caso de extrema necesidad.

Algunas medidas de prevención útiles en los primeros momentos:

- Disponer de una radio, una linterna y un botiquín.
- Tener localizados los documentos más relevantes

- Tener a mano los números de teléfonos de la Policía, Bomberos, servicios Médicos o Protección Civil, y el de emergencias 112.
- Recordar que propagar rumores e informaciones exageradas, incompletas o deformadas, no sólo no ayuda, sino que puede confundir y alarmar a otros posibles afectados y perjudicar la eficaz solución de la emergencia.

ALTAS TEMPERATURAS

Protección Civil recomienda a los ciudadanos que se protejan y extremen las precauciones ante los riesgos derivados de temperaturas altas por calor, con especial atención a los colectivos más vulnerables. Aconseja estar informados a través de los medios de comunicación y seguir las recomendaciones. Adoptar estos consejos sirve tanto para protegernos a nosotros mismos como para preservar los recursos hídricos y evitar incendios forestales, cuya declaración y propagación se ve favorecida por las altas temperaturas.

Recomendaciones ante una situación de temperaturas extremas por calor:

- Limite su exposición al sol, permanezca en lugares protegidos del sol y manténgalos bien ventilados. Tenga en cuenta que al entrar o salir de estos lugares se producen cambios bruscos de temperatura que pueden afectarle.
- Tome comidas ligeras y regulares, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales, como las frutas y hortalizas, que le ayuden a reponer las pérdidas por el sudor.
- Vístase con ropa adecuada de colores claros, cubriendo la mayor parte del cuerpo, sobretodo la cabeza.
- Evite ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día.
- Interésese por personas mayores y enfermas próximas que vivan solas o aisladas.
- Nunca deje a personas mayores ni niños encerrados en el interior de un vehículo.

INCENDIOS EN UN EDIFICIO

Recomendaciones:

- Aprenda el manejo y funcionamiento de los equipos de extinción que posea.
- Mantener la calma, actuar con rapidez y avisar lo antes posible a los Bomberos.
- En un incendio es importante, si se puede, cortar rápidamente el suministro eléctrico.
- Alejar a toda persona que pueda verse afectada, e iniciar la evacuación pensando antes en las posibles vías de salida y en los obstáculos que podemos encontrar.
- Si se decide atacar el fuego, ubíquese entre la puerta y el fuego y atáquelo por la base.
- Con respecto a las puertas: antes de abrirla toquéla con la palma y si está muy caliente no la abra, aléjese; si decide abrirla hágalo lentamente, nunca de golpe, y pegado a la pared, nunca de frente; las puertas blindadas son peligrosas porque se dilatan y bloquean. Al huir de un fuego cierre todas las puertas y ventanas que encuentre en su camino.
- No utilice el agua para apagar los incendios por aceite, alcohol, gasolina y los de aparatos eléctricos.

- No utilice el ascensor como medio de escape, puede morir asfixiado por los humos o puede descolgarse. Como vía de escape utilice la escalera, de manera pausada, controlando el oxígeno y moviéndose con la espalda pegada a la pared. Es mejor moverse reptando, los gases y el calor ascienden y la respiración se hace difícil.
- Tápase la nariz y la boca con un pañuelo, a ser posible húmedo.
- Si se le prenden las ropas no corra, tírese al suelo y ruede. Si se le prende el pelo, meta la cabeza en agua.
- Si se encuentra atrapado en una habitación: tape con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas de las puertas y ventanas, cierre las puertas y hágase ver a través de los cristales agitando trapos o sábanas.
- Si se encuentra en un distribuidor de habitaciones elija la que dé a una calle más ancha, si todas son interiores la que tenga patio de mayor superficie, y si no al cuarto de baño y moje todo. No olvide nunca cerrar puertas y tapar rendijas.

INCENDIOS FORESTALES

Son fenómenos que pueden ocasionar situaciones de riesgo para las personas, además de constituir un problema medioambiental muy grave. Un comportamiento responsable es la mejor medida para evitar los incendios forestales.

Medidas de prevención:

- Procure no encender fuego en el campo cuando exista riesgo de incendio, enciéndalo solamente en sitios autorizados y acondicionados para ello. Tener especial cuidado al apagarlo, asegurándose que no quede ningún rescoldo que lo pueda reavivar.
- Apagar bien las cerillas y los cigarrillos, y no tirarlos por las ventanillas del coche.
- No abandonar en el bosque botellas y objetos de cristal.

Medidas de autoprotección:

- Si observa un incendio forestal o una columna de humo dentro del monte, es importante avisar lo más rápido posible a alguno de los servicios de emergencia.
- Conocer el entorno y los riesgos ayuda a tomar medidas. Es importante conocer bien el terreno, las vías de comunicación, caminos, senderos, y sitios con gran visibilidad.
- Si se encuentra cerca de un incendio, trate de alejarse por las zonas laterales del incendio y más desprovistas de vegetación.
- Recuerde que un cambio en la dirección del viento puede hacer que el fuego le rodee. Por tanto, vaya siempre en sentido contrario a la dirección del viento.
- Procure no dirigirse hacia barrancos u hondanadas, ni intente escapar ladera arriba cuando el fuego asciende por ella.

SEQUÍA

Se pueden producir distintas situaciones de sequía según grados de alerta y alarma, desde situaciones donde se recomienda reducir al suministro, hasta donde se adoptan medidas sanitarias

sobre la población y la ganadería, y se abastece el suministro con recursos ajenos a las localidades afectadas. Entre los riesgos que provoca la sequía: falta de agua de riego y potable, propagación de enfermedades, desecación de tierras y zonas húmedas, alteración de flora y fauna y poca disponibilidad de agua para usos industriales.

Consejos útiles en situaciones de sequía:

- Revise el estado de las tuberías, para evitar pérdidas por averías.
- Cierre ligeramente las llaves de paso de su vivienda para disminuir el caudal que sale por los grifos.
- Almacene agua y haga acopio de líquidos sustituibles: agua mineral, refrescos, etc.
- Ahorre consumo en las labores de limpieza del hogar y utensilios. Utilizar la lavadora y el lavavajillas con cargas completas.
- Es conveniente usar el inodoro solo por motivos imprescindibles. Reducir la capacidad de la cisterna.
- Evitar regar las plantas y los jardines.
- Cerrar el grifo durante las labores de higiene y aseo personal. Es preferible ducharse a bañarse.
- Si el agua que consume no es de suministro controlado, ni envasada, hiérvala durante quince minutos antes de beberla. El agua del lavabo, de la vajilla y otros utensilios debe ser tan segura como la bebida.
- Vigile el perfecto estado de conservación e higiene de sus alimentos.
- Debe intensificarse la cloración del agua en piscinas y lugares proclives a contaminación. No se bañe en lugares donde el agua pueda estar contaminada.

TORMENTAS

Protección Civil, en colaboración con el Instituto Nacional de Meteorología, se encarga de informar a los ciudadanos, a través de los medios de comunicación, de aquellos fenómenos meteorológicos que puedan dar lugar a situaciones de riesgo.

Recomendaciones:

- Si la tormenta es en el campo: evitar permanecer en lo alto de las colinas, no refugiarse bajo los árboles y menos aún si están solitarios, alejarse de alambradas, verjas y otros objetos metálicos, si va conduciendo el coche es buen refugio, disminuya la velocidad y no se detenga en zonas donde pueda discurrir el agua.
- Si la tormenta es en la ciudad: el abrigo de los edificios protege de las descargas, dentro de las casas evitar corrientes de aire, pues atraen los rayos, cerrando puertas y ventanas, proteger los electrodomésticos, ordenadores, etc., desenchufándolos para evitar que sean dañados por una subida de tensión o por descargas eléctricas.
- Si le sorprende una tromba de agua: si va conduciendo no atraviese los tramos que estén inundados, pues el agua puede arrastrar el vehículo, es importante localizar los puntos más altos para dirigirse en caso de inundación, sintonice las emisoras de radio pues le informan de los fenómenos meteorológicos.

INUNDACIONES

Protección Civil, en colaboración con el Instituto Nacional de Meteorología, se encarga de informar a los ciudadanos, a través de los medios de comunicación, de aquellos fenómenos meteorológicos que puedan dar lugar a situaciones de riesgo.

Medidas de prevención ante el riesgo de inundaciones:

- Retirar del exterior de la vivienda aquellos objetos que puedan ser arrastrados por el agua.
- Revisar, cada cierto tiempo, el estado del tejado, el de las bajadas de agua de los edificios y de los desagües próximos.
- Colocar los documentos importantes, y sobretodo los productos peligrosos, en aquellos lugares de la casa en los que el riesgo de que se deterioren por la humedad o se derramen sea menor.
- No estacionar vehículos ni acampar en cauces secos, ni a la orilla de los ríos, para evitar ser sorprendido por una súbita crecida de agua o por una riada.

Medidas de autoprotección a adoptar en caso de emergencia por lluvias intensas:

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

VIENTOS FUERTES

Protección Civil, en colaboración con el Instituto Nacional de Meteorología, se encarga de informar a los ciudadanos, a través de los medios de comunicación, de aquellos fenómenos meteorológicos que puedan dar lugar a situaciones de riesgo.

Recomendaciones de prevención y autoprotección ante vientos fuertes:

- Como medida de precaución ante vientos de gran intensidad, conviene cerrar y asegurar puertas, ventanas y toldos. Retirar macetas y todos aquellos objetos que puedan caer a la calle y provocar un accidente.
- Si se encuentra en la calle o en el campo, es conveniente alejarse de cornisas, muros y árboles que puedan llegar a desprenderse, y tomar precauciones delante de edificaciones en construcción o en mal estado. Abstenerse de subir andamios, sin las adecuadas medidas de protección.
- Si va a viajar, ante la predicción de vendavales hay que procurar evitar los desplazamientos por carretera, y si es necesario hacerlos, extremar las precauciones por la posible presencia de obstáculos en la vía. En todo caso hay que informarse de las condiciones meteorológicas de la zona a la que se dirige.
- Si se encuentra en zonas marítimas, alejarse de la playa y de lugares bajos que puedan ser afectados por las elevadas mareas y oleajes que suelen generarse por la intensidad de los vientos fuertes. El mar adquiere condiciones extraordinarias y puede arrasarlo si se encuentra cerca de la costa.

NIEVE Y FRÍO INTENSO

Protección Civil, en colaboración con el Instituto Nacional de Meteorología, se encarga de informar a los ciudadanos, a través de los medios de comunicación, de aquellos fenómenos meteorológicos que puedan dar lugar a situaciones de riesgo.

Medidas de prevención y autoprotección ante temporales de nieve y frío:

- Si se va a viajar: solicitar información previa del tiempo y del estado de la carretera, evitar el desplazamiento con el coche y utilizar el transporte público a ser posible. Si coge el coche, comprobar el estado de los neumáticos, anticongelante y frenos. Además de tener la precaución de llenar el depósito de gasolina, y llevar cadenas y elementos de abrigo. Es recomendable llevar teléfono móvil y cargador. Atención a las placas de hielo, sobre todo en las zonas de umbría.
- Si queda atrapado por la nieve, permanecer dentro del coche si le sorprende dentro del mismo, es conveniente mantener el coche arrancado y la calefacción encendida, cuidando de renovar el aire cada cierto tiempo. Importante evitar quedarse dormido. Comprobar que se mantiene libre la salida del tubo de escape para que el humo no penetre en el coche. Sintonice emisoras de radio para buscar información del tiempo, estado de la carretera e indicaciones al respecto.
- Si va a realizar excursión a la montaña, infórmese antes de las predicciones meteorológicas en la zona. Elija la zona adecuada en función de su preparación física y del conocimiento de la montaña. Infórmese de la localización de los refugios o cabañas donde resguardarse en caso de emergencia. Llevar teléfono móvil. Prestar atención y respetar carteles y otras señalizaciones. Tener en cuenta que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en la montaña.

TERREMOTOS

Tras la experiencia de un terremoto se pueden generar reacciones diversas de ansiedad, y es normal, que en las semanas siguientes, muchas personas demanden o necesiten apoyo psicológico para reducir el estrés emocional. En los niños es fácil que muestren signos de preocupación (falta de apetito, insomnio, miedo y temor a quedarse solo y a las réplicas, etc.), escúchele, tranquilícele, y en caso de persistencia, busque el apoyo de un profesional.

Medidas de prevención ante el riesgo de terremotos:

- En relación a la estructura del edificio, revisar, controlar y reforzar el estado de aquellas partes de las edificaciones que primero se puedan desprender, como chimeneas, aleros y balcones. Revisar también aquellas instalaciones que pueden romperse: tendido eléctrico, conducciones de agua, gas y saneamientos.
- En relación al interior de la vivienda, extremar las precauciones en cuanto a la colocación y sujeción de objetos que puedan caerse, en especial los pesados y los que puedan romperse como lámparas, espejos, botellas, etc. Tener especial cuidado con la ubicación de los productos tóxicos o inflamables, a fin de evitar que se produzcan fugas o derrames.

Medidas de autoprotección durante un terremoto:

- Si se produce un terremoto de cierta intensidad intente concentrar la atención en evitar riesgos. Intente responder a las llamadas de ayuda y colaborar con los servicios intervinientes. Pero no acuda a las zonas afectadas sin que lo soliciten las autoridades. Es importante no curiosear por las zonas siniestradas; es peligroso y dificulta las labores de rehabilitación.

- Si se encuentra en el interior de un edificio: Buscar refugio debajo de los dinteles de las puertas o muebles sólidos como mesas o escritorios, o bien colocarse junto a un pilar o pared maestra. Mantenerse alejado de ventanas, cristalerías, vitrinas, tabiques y objetos que puedan caer y llegar a golpearle. No utilizar el ascensor, puede descolgarse o quedar atrapado en su interior. Utilizar linternas para el alumbrado, evitando cerillas, velas, mecheros, o cualquier tipo de llama durante o después del temblor, que puedan provocar una explosión o incendio.
- Si se encuentra en la calle: Ir hacia un área abierta, alejándose de los edificios dañados, y tener en cuenta las réplicas con destrozos adicionales. Procurar no acercarse ni entrar en edificios dañados. El peligro mayor está en la caída de escombros, revestimientos y cristales en la vertical de las fachadas. Si va en coche se aconseja permanecer dentro, y alejarse de puentes, postes eléctricos, edificios degradados o zonas de desprendimientos.

MAREMOTOS O TSUNAMIS

La palabra tsunami hace referencia al fenómeno de las grandes olas que normalmente se propagan por el océano, producido por movimientos sísmicos.

Recomendaciones en caso de maremotos o tsunamis:

- Si vive en la costa y nota un terremoto es posible que en veinte siguientes minutos pueda producirse un maremoto o tsunami.
- Si es alertado por la proximidad de un maremoto sitúese en una zona alta de al menos treinta metros sobre el nivel del mar, en terreno natural.
- Al principio puede presentarse como un recogimiento del mar, no se confíe, corra, no se detenga y vaya a un sitio elevado, el tsunami llegará con una velocidad de más de 100 km/h.
- Si se encuentra en una embarcación, diríjase inmediatamente mar adentro. Es más destructivo cerca de la costa. A unos 5 kilómetros y una profundidad mayor a 150 metros puede considerarse seguro.
- Aléjese de ríos, ramblas o marismas, pues el tsunami puede penetrar por éstos varios kilómetros adentro.
- Procure tener ropa de abrigo a mano, sobretodo para los niños. Un tsunami puede tener diez o más olas destructivas en doce horas.
- Tenga instruida a su familia de la ruta de huida y lugar de reunión posterior.
- Procura tener aparato de radio portátil, para estar informado.

ERUPCIONES VOLCÁNICAS

Los peligros de una erupción pueden aparecer por la aparición de lava, proyectiles, ceniza, bolas de gas y avalanchas de barro.

Recomendaciones ante una erupción volcánica:

- No se deje llevar por el pánico y manténgase atento a las instrucciones que dicten las autoridades a través de la radio y la televisión.
- No utilice el teléfono.

- Aunque no aprecie peligro, no se acerque al volcán, el viento puede arrastrar escorias calientes, y existe la posibilidad de que se arrojen de repente productos sólidos.
- Evite las hondonadas, donde pueden acumularse gases nocivos, incluso después de finalizada la erupción.
- Si es sorprendido por una nube de gases protéjase con una tela humedecida en agua, o mejor, en una débil solución de amoníaco o vinagre.
- Si permanece en zonas próximas al volcán protéjase de los proyectiles con los casco duros del tipo utilizado por los trabajadores de la construcción, motocicletas o jinetes.
- Respete las normas de prohibición de acceso a los sectores declarados peligrosos.
- Utilice las vías de comunicación fijadas por las autoridades.
- No preste atención a rumores alarmistas ni los difunda.
- Si las autoridades deciden establecer la evacuación, prepare rápidamente el equipaje familiar (ropa de abrigo, documentación, medicamentos personales, alimentos no perecederos, radio, linterna). Esté atento a las instrucciones, prestando especial interés en el lugar de concentración y hora.
- Si procede a la evacuación en coche recuerde que las cenizas pueden hacer resbaladizas las carreteras, y evite los valles, ya que pueden constituir un camino para la lava.

ESPECTÁCULOS PÚBLICOS

Recomendaciones para la asistencia a espectáculos públicos, deportivos o de masas:

- Siga las instrucciones de las autoridades, Policía, Guardia Civil, Cuerpos de Seguridad, voluntarios de Protección Civil, etc., así mismo prestar atención a las instrucciones dadas por megafonía.
- En todo momento conservar la calma. En caso de emergencia, no corra, abandone el recinto con celeridad pero sin prisas, respetando el orden de salida.
- No introducir en el recinto objetos (botellas, botes, palos, bengalas, etc.) que puedan poner en peligro tanto su vida como la del resto de los espectadores.
- Antes de ocupar su localidad, infórmese de donde se encuentran las salidas, especialmente las salidas de emergencia.
- Al entrar y salir, no pararse en las puertas, vomitorios o pasillos de acceso a las localidades. Si va acompañado es importante tomar un punto de referencia del exterior para casos de pérdidas.
- Especial cuidado con los niños, no se separe de ellos, e incluso lleve en brazos o de la mano a los más pequeños.
- Está terminantemente prohibido situarse sobre barandillas, verjas u otros lugares no destinados a estos fines.
- En caso de producirse altercados violentos, intente separarse del lugar y avisar a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad.
- Recuerde que una conducta incivilizada, el desorden y la prisa pueden provocar una catástrofe. De una conducta serena puede depender la solución del problema. Antes que el espectáculo está su seguridad y la del resto de espectadores.

SUPUESTOS DE PREVENCIÓN EN EMERGENCIAS COTIDIANAS

En la práctica deportiva:

- Siga en todo momento las instrucciones de las autoridades, en especial, en cuanto a donde realizar la práctica, sobretodo en deportes que pueden ocasionar riesgos a las personas, como el automovilismo, la náutica, la caza, etc.
- Practique el deporte en los lugares habilitados al efecto, y donde en caso de necesidad pueda ser auxiliado por otros deportistas, y especialmente no practique deportes en lugares abiertos al tráfico de vehículos.
- Conozca y siga las normas de la federación respectiva al deporte que practica.
- No inicie ni reanude la práctica deportiva sin consultar previamente con el médico, y hágase revisar periódicamente por el facultativo.
- Conozca unas mínimas reglas de primeros auxilios.
- No intente sobrepasar sus límites.
- No beba líquidos con ansia, ni durante ni inmediatamente después de terminar la práctica deportiva, y tenga cuidado con el sol intenso, pues podrían producirse mareos, cortes de digestión, lipotimias, etc.

En edificios públicos, hoteles y apartamentos:

- Conozca bien el plano de su planta: escaleras de incendios, si las hay, salidas de emergencia, situación de extintores y bocas de agua, etc.
- Conozca perfectamente el plan de emergencia y cumpla con decisión y rapidez las acciones que en él se encomienden.
- Conozca los puntos de mayor riesgo. Evalúe con anterioridad los peligros y trace mentalmente su comportamiento en todo caso.
- En caso de incendio: estudie las vías de evacuación, avise a conserjería, permanezca en su habitación con la puerta cerrada, si ha de salir respire a través de un pañuelo húmedo, avance agachado o a gatas y no utilice los ascensores.

En el uso de los transportes:

- Si viaja en su vehículo: proceda a una exhaustiva revisión del coche antes de un viaje largo, y en caso de accidente señalice el lugar.
- En ferrocarril y autobús: no se asome al exterior, si prevé un choque agárrese bien y proteja la cabeza, y sepárese de las puertas y ventanas.
- En metro: no camine a oscuras por la vía, ante el humo échese al suelo y respire con un pañuelo en la boca, y vigile los cables y objetos metálicos para no sufrir electrocución.
- En avión o barco: siga las instrucciones de la tripulación y protéjase de los mareos.

En caso de intoxicaciones:

- En caso de intoxicación por alimentos, medicamentos y otros tóxicos, que la víctima vomite o provocándole el vómito.
- En caso de veneno, adminístrese el antídoto apropiado.
- Después de la intoxicación, guárdense las heces y restos de comida para analizar.

- Procure tomar alimentos en buen estado. Elimine siempre los sospechosos. Vigilar en los bares y restaurantes los alimentos que consuma. Seleccione los locales más convenientes.
- Cuidado con el calor. Pueden darse intoxicaciones con más frecuencia (salmonelosis).
- Lave e higienice los alimentos que tome crudos, frutas y hortalizas. Los huevos que consume, cuide que no estén sucios. Aclárelos con lejía en su caso.
- En las intoxicaciones por gases y otras sustancias: corte el suministro y evite toda chispa que pueda provocar explosiones, airee y ventile el recinto contaminado, protéjase la nariz y boca con un pañuelo, hacer la RCP en su caso, trasladar a la víctima rápidamente a un centro hospitalario, y guardar especial observancia con personas alcohólicas y drogodependientes.

En baños en ríos, playas y pantanos:

- Cuidado con el sol. Tómelo con precaución los primeros días. No entre súbitamente al agua si ha tomado el sol. Mójesse la nuca y las muñecas y entre lentamente.
- Procure bañarse en zonas vigiladas observando las condiciones del lugar.
- Si no sabe nadar no se aleje de la orilla. No se adentre nadando en el mar si va solo.
- No se tire al agua en zonas de fondo desconocido, ya que puede haber poco fondo o ser rocoso.
- 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.
- Retrase el baño o no se bañe: si ha comido o bebido en exceso, si ha hecho ejercicio y está fatigado, si no se encuentra bien, y si hay tormento, en especial la eléctrica.
- 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, y si nota malestar o no se encuentra bien.

En la montaña:

- Cuando salga de excursión elija la zona adecuada a sus posibilidades. Infórmese de las predicciones meteorológicas. No vaya solo, únase a compañeros con experiencia.
- Deje dicho a dónde va o cuándo vuelve a su familia, amigos, o autoridades.
- Infórmese de la localización de refugios o cabañas donde resguardarse y lleve teléfono móvil.
- Lleve siempre equipo suficiente para sobrevivir (anorak, alimentos, saco de dormir, etc.). Tenga en cuenta que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en la montaña.
- En las zonas fáciles también hay riesgo. Lleve cuidado en las bajadas. Respete indicaciones de los carteles. No tenga prisa en ascender, no llegue al agotamiento, coma y beba con frecuencia, descanse de vez en cuando en lugares abrigados.
- Cuando llegue a la cima piense que la excursión termina en el valle, guarde fuerzas para la vuelta.

En la caza:

- Si vas de caza de ojeo, es fundamental guardar las reglamentarias distancias de seguridad para prevenir accidentes.
- Si es usted un avezado cazador y en su partida se encuentra con un miembro inexperto, debe procurarle un cursillo avanzado, para evitar desagradables confusiones, que podrían dar lugar a molestos incidentes.

- Recuerde en todo momento que para la práctica de la caza es necesaria la correspondiente licencia de armas, que debe solicitar a la Guardia Civil, y el oportuno permiso de caza expedido por organismo competente.

PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios son las primeras medida que se hacen a accidentados o enfermos repentinos en el mismo lugar donde pasan. Se realizan antes de la llegada de los sanitarios son el fin de facilitar la recuperación de la víctima. Casi siempre la primera persona que atiende una emergencia no es sanitario, por lo que bueno tener conocimientos básicos de qué hacer y qué no hacer en estas situaciones.

Los objetivos de los primeros auxilios son: evitar la muerte, evitar nuevas lesiones o que se agraven las que existen, aliviar el dolor, y ayudar a la recuperación del lesionado.

La persona que atienda a un accidentado debe seguir los siguientes principios:

- a) Conservar la calma.
- b) Evitar aglomeraciones en torno a la víctima.
- c) Saber imponerse.
- d) No mover al accidentado, salvo que corra peligro en el lugar en que está o haya que practicarle una reanimación cardiopulmonar.
- e) Examinar al herido, tranquilizarlo y mantenerlo caliente.
- f) Avisar al personal sanitario y no trasladarlo a un centro sanitario hasta que llegue un vehículo acondicionado.
- g) No opinar sobre el estado de salud del accidentado.
- h) Evitar sustituir al médico.
- i) No asustarnos por la aparatosidad de la sangre o las heridas.
- j) Impedir que el lesionado se levante o se siente.
- k) No darle comida ni bebida, ni administrarle medicación.

La actuación básica en primeros auxilios se resume en las siglas P.A.S., Proteger, Avisar y Socorrer.

- **PROTEGER.** Hay que hacer seguro el lugar del accidente. Siempre es mejor alejar el peligro que mover al accidentado. Por ejemplo: cortar el suministro eléctrico, cortar el gas, controlar el fuego, ventilar el recinto, no encender fuegos ni luces, aparcar bien, señalizar, colocarse chaleco de alta visibilidad, etc.
- **AVISAR.** Llamar al 112. En primer lugar hay que identificarse. Después informaremos del lugar exacto, tipo de accidente y las circunstancias que los pueden agravar. Se debe informar también del estado del paciente y de sus heridas. Al terminar hay que dejar libre la línea telefónica. Mientras se espera la ayuda se puede empezar a socorrer.
- **SOCORRER.** Siempre hay que tener presente dos prioridades, salvar la vida y evitar que las lesiones se agraven. Se harán dos tipos de valoraciones:
 1. **Valoración primaria:** Hay que identificar las situaciones que pueden amenazar la vida. Se seguirá un orden para comprobar el estado del accidentado: estado de consciencia, respiración, latidos y hemorragias.

2. Valoración secundaria. Veremos el resto de lesiones, siguiendo un orden descendiente desde la cabeza hasta las extremidades: cabeza, aspecto de la cara, cuero cabelludo, ojos, nariz, boca y oídos, cuello, tórax, abdomen, brazos y piernas.

Para terminar, si la persona está consciente y es capaz de comprender, hay que tranquilizarle y ofrecerle confort hasta que lleguen los sanitarios. Si no reacciona pero sí respira, hay que colocarla en posición lateral de seguridad. Si no respira, puede ser por asfixia provocada por ingesta de comida o algún objeto extraño y tendremos que proceder con la maniobra de Heimlich, y en los demás casos habrá que iniciar la reanimación cardiopulmonar básica.



CONSEJOS ÚTILES SOBRE EL MANEJO DE EXTINTORES

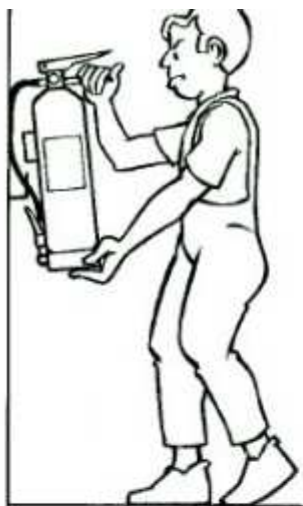
Un extintor es un aparato que contiene un agente o una sustancia extintora que puede ser proyectada o dirigida sobre un fuego por la acción de una presión interna. Como primer elemento de intervención frente a un incendio, requiere estar en buen estado, accesible y que el personal esté formado y familiarizado con su manejo.

Normas generales a tener en cuenta respecto a extintores:

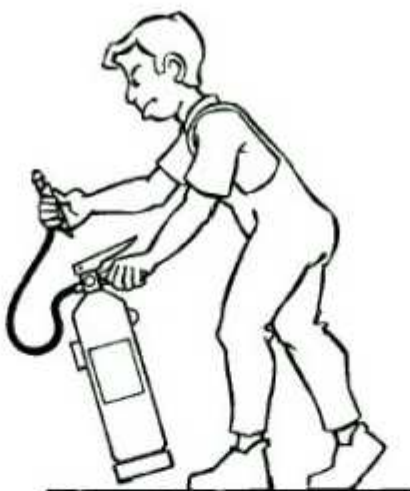
- En cuanto a su utilidad, son eficaces solo cuando el fuego se encuentra en fase conato, en sus inicios; cuando un fuego se extiende es imposible apagarlo con un extintor. Son eficaces solo si la sustancia extintora es la apropiada. Esta información aparece en la etiqueta del propio extintor, indicando para qué tipo de fuego está destinado. Son eficaces solo si se sabe emplearlos. De aquí la necesidad de que los ciudadanos tengan algo de formación o información.
- En cuanto a su ubicación, deben situarse en proximidades a lugares de riesgo, en exteriores deben protegerse de las condiciones climáticas, debe librarse de obstáculos las zonas de

alrededor, debe de señalizarse su ubicación, no deben estar expuestos a daños mecánicos, y deben colocarse a una altura a partir de 1,2 m. del suelo e inferior a 1,7 m.

- Los extintores vendrán caracterizados por una etiqueta identificativa propia en la que se describirá: nombre y razón social del fabricante, temperatura máxima y mínima del servicio, productos contenidos y cantidades de los mismos, clase de fuego a que pueden aplicarse y en caso de peligro a los que no, instrucciones de empleo y precauciones a tomar, y fecha y caducidad de la revisión.
- El uso correcto de un extintor:



1. Descolgar el extintor asiéndolo por la maneta o asa fija y dejarlo sobre el suelo en posición vertical.



2. Asir la boquilla de la manguera del extintor y comprobar, en caso que exista, que la válvula o disco de seguridad (V) está en posición sin riesgo para el usuario. Sacar el pasador de seguridad tirando de su anilla.



3. Presionar la palanca de la cabeza del extintor y en caso de que exista apretar la palanca de la boquilla realizando una pequeña descarga de comprobación.



4. Dirigir el chorro a la base de las llamas con movimiento de barrido. En caso de incendio de líquidos proyectar superficialmente el agente extintor efectuando un barrido evitando que la propia presión de impulsión provoque derrame del líquido incendiado. Aproximarse lentamente al fuego hasta un máximo aproximado de un metro.