



RECOMENDACIONES ANTE EL PELIGRO DE NEVADAS, HIELOS Y OLAS DE FRÍO:

A) ANTES DE LA LLEGADA DEL INVIERNO.

Prepárese para una eventual situación de emergencia por "**inclemencias invernales**", tomando las medidas aconsejadas a continuación, que le ayuden a paliar los efectos de este tipo de riesgos:

1. Almacene alimentos y combustibles. Calcule las cantidades necesarias para un período de aislamiento que le indique la experiencia, de acuerdo con la zona geográfica y como mínimo para una semana.
2. Prepare un botiquín de primeros auxilios y aquellos medicamentos que usen permanente o esporádicamente todos o alguno de los miembros de la unidad familiar.
3. Provéase de ropa y calzado adecuado para estas contingencias.
4. Controle todos aquellos puntos por donde haya contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas, etc.
5. Revise tejados y bajadas de agua.
6. Las calefacciones con circuito cerrado deberán estar provistas con anticongelante.
7. Si la calefacción no se va a usar o está averiada, procure que el circuito de agua no tenga mucha presión.
8. Si se vive en una zona rural propensa a quedar aislada en época de nieve, es necesario: 1) tener a mano una estufa y cocina de camping: 2) tener almacenados productos de limpieza.

B) DURANTE LA OLA DE FRÍO, NEVADAS Y HIELOS

1. Preste atención a las emisoras locales de radio o T.V. para obtener información del Instituto Meteorológico o de Protección Civil.



2. Si pasa mucho tiempo en el exterior lleve varias prendas ligeras y cálidas superpuestas, antes que una sola prenda de tejido grueso. Evite las prendas ajustadas. Permita que el aire circule y actúe como aislante.
3. Las manoplas proporcionan más calor que los guantes.
4. El peligro extremo se produce cuando hay ventisca, ya que hay una combinación de aire frío, nevadas y fuertes vientos, reduciendo la visibilidad al mínimo; consecuentemente, evite las salidas o desplazamientos en estos casos.
5. Evite la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones. Protéjase rostro y cabeza.
6. Las personas de avanzada edad no conviene que salgan a la calle si no es necesario.
7. El frío ejerce sobre el corazón una tensión extra. Si se realizan ejercicios físicos excesivos se corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o dañar en exceso su organismo; procure evitarlo.
8. Sólo utilice el teléfono para llamadas de urgencia.
9. Consuma económicamente los víveres y material de calefacción.
10. Debe disponer de radio con pilas suficientes para estar informado de la evolución del tiempo. Tenga a mano velas, linternas y pilas cargadas y secas.
11. Tenga cuidado con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén próximas a visillos y cortinas. Atención a los juegos de los niños en sus zonas inmediatas.
12. Tome precauciones para evitar el envenenamiento producido por braseros de picón o estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire. Tenga a mano un extintor ante la posibilidad de incendio e instrúyase sobre su manejo.
13. Desconecte todos los aparatos eléctricos que no sean necesarios.
14. Mantenga un grifo ligeramente abierto en casa, a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.
15. No propague rumores o informes exagerados sobre la "**situación**".



C) RECOMENDACIONES PARA LOS AUTOMOVILISTAS

1. Evite el viaje siempre que no sea necesario.
2. Procure no viajar solo. Utilice, a ser posible, transporte público.
3. Si va a emprender un viaje lleve en su coche radio, pala, cuerda, una linterna, ropa de abrigo y una manta. También algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos,...).
4. Infórmese a través del Instituto de Meteorología, Protección Civil o el teléfono de la Dirección General de Tráfico de los riesgos de inclemencias en las zonas a las que va a desplazarse.
5. A través de emisoras de radio locales pueden llegarle instrucciones acerca de posibles heladas o nevadas.

Mantenga el contacto con ellas.

6. Conozca antes de salir de viaje dónde se encuentran los lugares de refugio (albergues, hoteles de carretera, pueblos, etc.).
7. Evite conducir de noche. Los peligros son más difíciles de detectar.
8. Revise los frenos, neumáticos y sistemas de alumbrado. Lleve el depósito de gasolina lleno, repostando cada 100 km. Aproximadamente.
9. Reponga el líquido anticongelante y verifique las bujías.
10. Si el temporal le sorprende dentro del coche y lejos de un pueblo, debe permanecer dentro de él. El coche nos resguardará en caso de ventisca y los neumáticos actúan como aislante si hay rayos. Si mantiene el coche en marcha con la calefacción puesta, deje una ventanilla entreabierta para renovar el aire y evitar posibles intoxicaciones o envenenamientos. Deje algún pañuelo colgado de la antena para llamar la atención. No se duerma con el motor en marcha.
11. Mantenga limpio de nieve y desbloqueado el tubo de escape. No se arriesgue a que el humo del tubo de escape llegue al interior del coche.
12. Ponga las cadenas al coche, en presencia de hielo o nieve dura.



13. No realice cambios bruscos de dirección. Conduzca sin brusquedades, con movimientos suaves de volante y utilizando marcha reducida.

14. No utilice las marcas dejadas por otros vehículos. Es mejor avanzar por nieve "**virgen**".

15. En caso de hielo debe procurar que un lado del coche pise nieve "**virgen**".

16. Si entra en una zona de hielos no pise el freno. Deje que el vehículo cruce la zona por su propia inercia.

