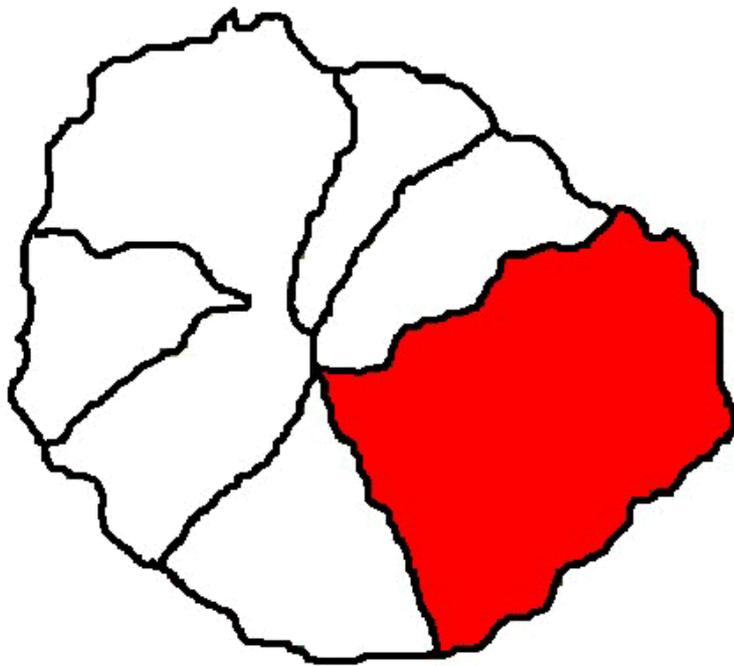


**ANEXO 5.- FMA: RECOMENDACIONES A
LA POBLACIÓN Y
MUNICIPIO.PROTOCOLOS EN
EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN.**



RECOMENDACIONES EN CASO DE EMERGENCIA.

Si estamos ante una situación de Emergencia, tenga en cuenta las siguientes medidas genéricas de Autoprotección:

- **Si le recomiendan confinarse,** hágalo de inmediato.
- **Si le indican que debe desalojar la zona:**
 - Escuche la radio o la televisión para conocer la ubicación de los puntos de encuentro y albergues provisionales.
 - Use ropa apropiada y zapatos resistentes.
 - Lleve los elementos básicos que los servicios de Protección Civil han recomendado.
 - Transite por las rutas que le indiquen los servicios de emergencia, haciendo caso a las restricciones de circulación que se establezcan. No tome atajos porque ciertas zonas podrían resultar intransitables o peligrosas.

- Si la emergencia ocurre mientras está en su casa, verifique si hay daños en la misma.
- Siga las recomendaciones sobre riesgos específicos que se establecen en el PEMU.
- Verifique cómo se encuentran sus vecinos, en especial las personas de edad avanzada o con discapacidad.
- Llame al contacto fuera de la ciudad y no vuelva a usar el teléfono salvo que sea una emergencia en la que corre peligro la vida de las personas. Las comunicaciones en estas situaciones se saturan pudiendo verse afectadas personas que verdaderamente requieren contactar con los servicios de emergencia.
- Manténgase alejado de los cables caídos.
- Escuche la radio y las televisiones locales para informarse acerca de los lugares donde podrá recibir asistencia relacionada con la Emergencia.

Si no hay electricidad:

- Llame a la compañía de electricidad.
- Use una linterna o lámpara que funcione con pilas o baterías.
- Trate de no usar velas para iluminar en caso de una emergencia. Las velas y las lámparas de keroseno son un peligro de incendio.
- Desconecte todos los aparatos electrodomésticos. Éstos podrían sobrecargar el sistema cuando vuelve la electricidad, causando otro apagón o verse dañados ante subidas de tensión inesperados. Esto será preciso ante fenómenos tales como Viento, Lluvias y Tormentas eléctricas.
- Mantenga cerradas las puertas del refrigerador y el congelador todo lo que pueda. Es posible mantener los alimentos fríos por uno o dos días si las puertas quedan cerradas.

- Si utiliza generadores eléctricos portátiles, hágalo con mucho cuidado. Deben usarse únicamente fuera de la vivienda y en un lugar con ventilación adecuada. Recargue el combustible del generador únicamente después de que se haya enfriado el aparato. Nunca conecte un generador al cableado de la casa sin usar un interruptor de transferencia aprobado e instalado según el código local de electricidad.

MEDIDAS DE EMERGENCIAS ESPECÍFICAS ANTE LOS DIFERENTES RIESGOS.

RIESGO DE INUNDACIONES/ FUERTES LLUVIAS.

Cómo Prevenir:

- Preste atención a las previsiones meteorológicas y a las recomendaciones de las autoridades al respecto.
- Revise el estado de los tejados, azoteas y bidones de agua, así como desagües y bajantes.
- Aunque el cielo esté despejado, no estacione su vehículo en el cauce de los barrancos.
- Revise y tenga preparado linterna o velas y cocina tipo camping-gas en previsión de falta de fluido eléctrico. Además debe proveerse de agua potable, las medicinas que regularmente esté tomando, radio a pilas, etc.
- Cierre y asegure las ventanas y puertas para impedir la entrada del agua. Pequeñas protecciones pueden ayudar a resguardarle en caso de inundación.
- Evite salir de excursión o de acampada hasta que no se restablezca la normalidad.
- Evite los desplazamientos. En caso de necesidad, conduzca con precaución y no atraviese zonas que puedan inundarse.

Cómo Actuar:

- Sintonice las emisoras de radio locales y siga las instrucciones que se indican.
- Si observa que la tormenta viene acompañada de rayos o relámpagos, cierre las ventanas y puertas de la vivienda ya que las corrientes de aire atraen los rayos.
- Desenchufe los aparatos eléctricos para evitar que sean dañados por una subida de tensión o que ocasionen descargas eléctricas.
- En caso de inundación desconecte el interruptor general de electricidad de la vivienda.
- Si la tormenta le sorprende cuando va conduciendo, disminuya la velocidad y extreme las precauciones ya que la calzada puede verse afectada por desprendimientos.

- No se detenga en zonas donde pueda discurrir gran cantidad de agua, ni atraviese los tramos inundados para evitar que la fuerza del agua le arrastre.
- Si está en el campo, recuerde que no debe refugiarse debajo de árboles solitarios, ni subir a zonas elevadas. Aléjese de alambradas, torres o cualquier estructura metálica.
- Evite llamar por teléfono, a fin de evitar que se colapsen las líneas.
- En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2.
- Para cualquier solicitud de información llamar al teléfono 0-12.

RIESGO DE VIENTOS

Cómo Prevenir:

- Cierre puertas y ventanas para evitar corrientes de aire que puedan llevar a la rotura y caída de cristales.
- Retire de balcones y azoteas las macetas y todos los objetos que puedan caer a la calle.
- Revise las viviendas para que no haya cornisas, balcones y fachadas en mal estado que puedan producir caídas de cascotes y escombros.
- Evite salir de excursión o de acampada hasta que no se restablezca la normalidad.
- Procure aplazar los desplazamientos por carretera y en caso de hacerlos extreme las precauciones. Se recomienda el uso de transporte público.
- Las motos y los vehículos de grandes dimensiones que ofrecen una gran superficie de contacto con el viento (camiones, furgonetas, vehículos con remolque o roulottes) corren el peligro de volcar ante vientos transversales.

Cómo Actuar:

- Evite caminar por jardines o zonas arboladas.
- Aléjese de muros, casas viejas, andamios, letreros luminosos, vallas publicitarias y demás estructuras que puedan ser derribadas por el viento.
- Los postes de luz y torres de tensión son peligrosos. Aléjese y en caso de riesgo avise al 1-1-2.
- En caso de riesgo por grúas de construcción, avise inmediatamente al 1-1-2.
- Procure alejarse de la costa (playas, paseos marítimos, espigones de muelles, etc.) para evitar ser golpeado o arrastrado por la acción de las olas.
- Circule despacio y con precaución ante la posible presencia de obstáculos en la vía o golpes de viento que le hagan perder el control de su vehículo, especialmente en los adelantamientos.

- Evite el llamar por teléfono, a fin de evitar que se colapsen las líneas
- En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2.
- Para cualquier solicitud de información llamar al teléfono 0-12.

TORMENTAS CON APARATO ELÉCTRICO

Cómo Prevenir:

- Si la tormenta viene acompañada de rayos o relámpagos, cierre puertas y ventanas, las corrientes de aire pueden atraer a los rayos.
- Desenchufe los aparatos eléctricos, las subidas de tensión pueden dañarlos o se pueden producir descargas eléctricas. Desconecte la antena de televisión.
- Aléjese de torres, vallas o cualquier otra estructura metálica.
- No se refugie bajo los árboles. Recuerda que la madera mojada también es conductora de la electricidad.
- Evite los desplazamientos por carretera, en caso de tener que hacerlo, extreme las precauciones.
- En la ciudad, los edificios le pueden proteger del riesgo de descargas.
- En el campo, busque las zonas bajas evitando los valles profundos, son más seguras las laderas de los montes.

Cómo Actuar:

- Si la tormenta le sorprende en el coche, cierre puertas y ventanas, apague la radio. Desconecte el motor (siempre que no esté en un cauce de agua) hasta que termine la tormenta.
- Si se encuentra trabajando al aire libre, abandone la maquinaria y objetos metálicos que pudiera tener a mano (mangos de herramientas, palos, bicicletas, motocicletas, ...).
- No se acerque a evaluar los daños provocados por un rayo.
- Nunca eche a correr bajo una tormenta eléctrica.
- No se siente, ni se sitúe sobre nada mojado, las suelas de goma no garantizan totalmente la seguridad.
- Evite el llamar por teléfono, a fin de evitar que se colapsen las líneas
- En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2.
- Para cualquier solicitud de información llamar al teléfono 0-12.

RIESGO DE FENÓMENOS COSTEROS

Cómo Prevenir:

- Proteja su vivienda ante la posible invasión del agua del mar.
- No se sitúe en el extremo de muelles o espigones, ni se arriesgue a sacar fotografías o vídeos cerca de donde rompen las olas.
- Evite la pesca en zonas de riesgo.
- No circule con vehículos por carreteras cercanas a la línea de playa.
- Nunca se bañe en playas apartadas o que no conozca suficientemente, porque puede haber remolinos locales.
- Evite bañarse en las playas con bandera roja, en zonas donde haya fuerte oleaje y resaca o que carezcan de servicios de vigilancia y salvamento.
- Evite realizar prácticas deportivas y náuticas en las zonas afectadas por la mar de fondo y no acampe en la playa cuando haya alerta por temporal de mar.
- Si aprecia cierto oleaje fuera de lo normal no permanezca cerca del mar, ni se acerque aunque se calme de repente.
- Si dispone de embarcación procure asegurar su amarre en un lugar resguardado.
- Si ve a otras personas en sitios peligrosos adviértales del peligro.
- Si cae al agua apártese de donde rompen las olas, pida auxilio y espere a que le rescaten.
- Si intenta salir y es arrastrado por el oleaje, procure calmarse; no nade contracorriente y déjese llevar. Por lo general, las corrientes costeras pierden intensidad en otros tramos y es entonces cuando debe nadar.
- Si está en tierra y ve que alguien ha caído al agua tírele un cabo con un flotador, o cualquier otro objeto al que pueda aferrarse. Avise inmediatamente al 1-1-2.
- Para cualquier solicitud de información llamar al teléfono 0-12.

RIESGO DE TEMPERATURAS MÁXIMAS

Cómo Prevenir:

- Protéjase del sol y el calor.

- Se recomienda que permanezca en los lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible y en las estancias más frescas de la casa. Durante las horas de sol, baje las persianas de ventanas donde toca.
- Abra las ventanas de casa durante la noche, para refrescarla.
- Es conveniente recurrir a algún tipo de climatización (ventiladores, aire acondicionado) para refrescar el ambiente. Si no tiene aire acondicionado, debería estar como mínimo dos horas al día en lugares climatizados (centros comerciales, cines, etc.).
- Tenga en cuenta que, al entrar o salir de estos lugares, se producen cambios bruscos de temperatura que pueden afectarle.
- En la calle, evite el sol directo. Lleve una gorra o un sombrero, utilice ropa ligera (como la de algodón), de colores claros y que no sea ajustada.
- Procure caminar por la sombra, en la playa estar bajo una sombrilla y descansar en lugares frescos de la calle o en espacios cerrados que estén climatizados.
- Lleve agua y beba a menudo.
- Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.
- Evite salir y hacer ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día, que es cuando hace más calor. Reduzca la actividad física en las horas de más calor.
- 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 sales perdidas por el sudor.
- No tome bebidas alcohólicas. Evite las comidas muy calientes y que aporten muchas calorías.
- Ayude a los demás. Si conoce gente mayor o enferma que vive sola, vaya a visitarlos una vez al día.
- Si toma medicación, consulte con su médico si ésta puede influir en la termorregulación o si se ha de ajustar o cambiar.
- Para cualquier solicitud de información llamar al teléfono 012.

RIESGO DE CALIMA

Cómo Prevenir:

- Procure mantener puertas y ventanas cerradas, y evite salir a la calle si padece enfermedades respiratorias crónicas.
- Asegúrese de tener su medicación habitual.
- Beba mucho líquido y evite los ambientes secos.

- No realice ejercicio físico severo mientras dure esta situación.
- Si se siente mal, acuda a su médico.
- En esta situación, la visibilidad se reduce considerablemente, si circula por carretera, extreme las precauciones, encienda las luces y disminuya la velocidad.
- Para cualquier solicitud de información llamar al teléfono 0-12.

RIESGO DE NEVADAS/ TEMPERATURAS MÍNIMAS

Cómo Prevenir:

- Evite salir de casa si no es estrictamente necesario.
- No acuda a las zonas nevadas, sin consultar previamente las previsiones meteorológicas y el estado de las carreteras.
- En caso de ser imprescindible la utilización del vehículo, hay que tener la precaución de llenar el depósito de la gasolina, y llevar cadenas y elementos de abrigo. Así mismo, es recomendable llevar un teléfono móvil y dispositivo de alimentación del mismo.
- Debe tener especial precaución con la formación de placas de hielo. Es difícil determinar en qué lugar del trayecto pueden haberse formado, aunque generalmente las zonas de umbría son las más habituales.
- Respete la señalización y no cruce ninguna carretera que esté cortada al tráfico. Seguir las indicaciones de los cuerpos de seguridad.
- En caso de quedarse atrapado por la nieve en el coche, permanezca dentro, con el motor encendido, calefacción puesta y cuidando de la renovación del aire cada cierto tiempo. Es muy importante evitar quedarse dormido.
- Manténgase informado de la situación a través de los diferentes medios de comunicación.
- Para cualquier incidencia o información llamar al teléfono 0-12.
- En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2.