



Asamblea Local de Madrigueras

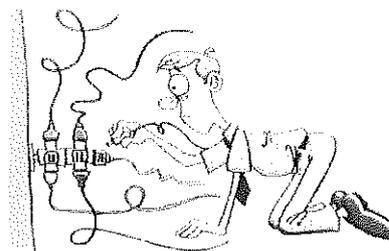
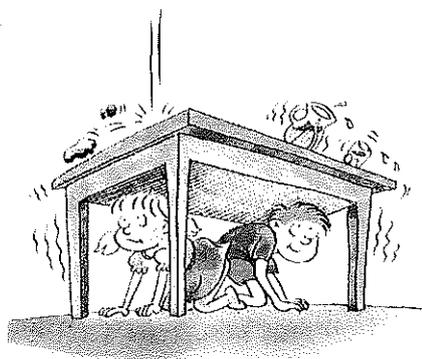


Excmo. Ayuntamiento de  
Motilleja

# Medidas de prevención y autoprotección en casos de emergencia.

Las medidas de **prevención** ayudan a reducir el daño que puede derivarse de los desastres.

En caso de emergencia, conocer algunas pautas de **autoprotección**, ayuda a tomar decisiones que pueden favorecer tanto su seguridad como la de los demás.



Prevenir es **VIVIR**



## **LLUVIAS INTENSAS:**

### **Medidas de prevención en la vivienda:**

- Si vives en una zona inundable, coloca los objetos de valor, documentación y productos tóxicos lejos del suelo.
- Revisa el tejado y bajantes del agua. Procura que estén limpios para permitir el paso del agua.
- Ten tus medicamentos a mano, una linterna, pilas y agua embotellada
- Todos los miembros de la familia deben saber llamar al 112 y determinar un lugar de encuentro por si se produce una inundación.

### **Medidas de prevención en el exterior:**

- No estaciones vehículos ni acampes en cauces secos, ni en la orilla de los ríos, para evitar ser sorprendido por una inesperada crecida de agua o por una riada.
- Si tienes que viajar, procura circular, preferentemente, por carreteras principales y autopistas.
- No circules con tu vehículo por vaguadas que puedan verse afectadas por una riada y nunca atraveses los tramos que estén inundados, la fuerza del agua puede arrastrar y hacer flotar el vehículo.
- Si te encuentras en el campo, aléjate de los ríos, torrentes y zonas bajas de laderas y colinas, para evitar ser sorprendido por una súbita crecida de agua o por una riada.

### **Medidas de autoprotección:**

- Procura estar al tanto de las novedades a través de los medios de comunicación.
- Si se llega a inundar tu casa, desconecta la energía eléctrica, cierra puertas y ventanas.
- No bajes al sótano.
- Al volver a tu casa (si has sido evacuado) comprueba las condiciones antes de entrar y no enciendas la luz ni hagas fuego.
- Sigue las instrucciones de los expertos y procura tener mucha tranquilidad.



## TORMENTAS:

### En el campo:

- Busca un lugar donde cobijarte, como un coche o un edificio, evitando permanecer al aire libre, sobre todo en praderas y lugares muy abiertos.
- Si está lejos de un edificio adecuado, mantente alejado de las masas de agua y de los objetos altos. Busca un lugar bajo o una depresión del terreno pero no te tumbes en el suelo.
- Evita permanecer en lo alto de las colinas y no te refugies debajo de árboles, sobre todo si están aislados o de los más altos.
- Aléjate de alambradas, verjas, vías del tren y otros objetos metálicos.
- Si vas conduciendo y te ves sorprendido por una tormenta, tu vehículo cerrado es un buen refugio. Disminuye la velocidad, extrema las precauciones y no te detengas en lugares donde pueda discurrir gran cantidad de agua.

### En la ciudad:

El peligro de las tormentas para las personas se produce, fundamentalmente, en campo abierto, pero en los núcleos urbanos también hay peligro de rayos. Hay que tener en cuenta:

- En la calle, el abrigo de edificios protege del riesgo de las descargas.
- Dentro de la casa hay que procurar que no existan corrientes de aire, porque atraen los rayos.
- En caso de tormenta, cierra puertas y ventanas.
- Evita, mientras dura la tormenta, ducharte o bañarte, porque el agua es una buena conductora en caso de tormenta eléctrica.
- También conviene proteger los electrodomésticos, ordenadores, etc desenchufándolos para evitar que sean dañados por una subida de tensión o que ocasionen descargas eléctricas.



## **NEVADAS:**

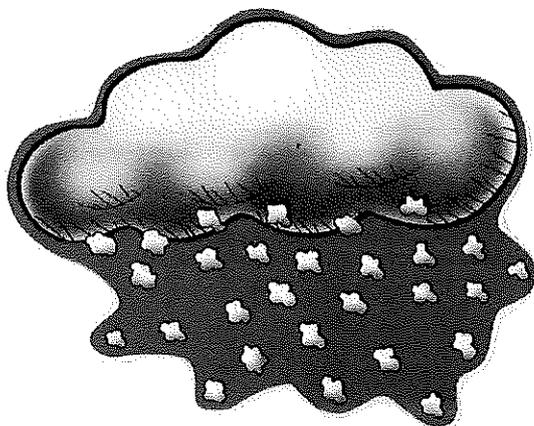
- No salgas a la calle si no es imprescindible.
- Utiliza calzado adecuado para evitar resbalones.
- Presta atención a posibles caídas de árboles, postes,...
- No te expongas al frío sin protección.
- Evitar transitar por caminos nevados o congelados.
- 

### **Si vas a conducir:**

- Antes de salir, infórmate del estado de las carreteras.
- Ten paciencia y disminuye tu velocidad para evitar accidentes.
- Comprueba previamente las luces, limpiaparabrisas, neumáticos, frenos y anticongelante.
- No circules sobre las huellas de otro vehículo.
- Si hay hielo no pises el freno
- Ten las cadenas preparadas y asegúrate que sabes utilizarlas.
- Frena suavemente, con pisadas leves y sucesivas.
- Ten preparado un teléfono móvil y su cargador.

### **Si te quedas atrapado en la nieve:**

- Permanece dentro del coche, si el temporal te sorprende dentro del mismo.
- Ten el motor encendido y la calefacción puesta, renovando el aire cada cierto tiempo.
- No te quedes dormido.
- Asegúrate de que la salida del tubo de escape está libre.
- Sintoniza las emisoras de radio para estar informado de la situación.



## VIENTOS FUERTES:

### Si estás en una vivienda:

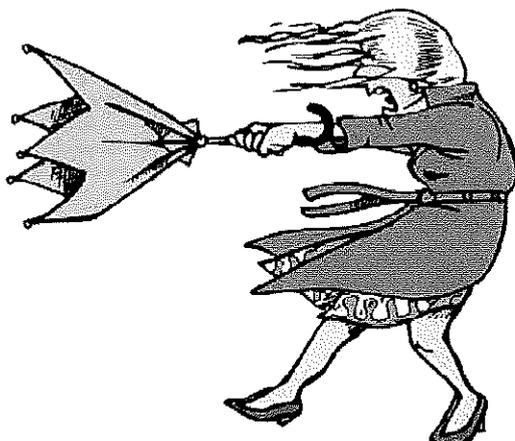
- ✓ Cierra y asegura las puertas, ventanas o toldos.
- ✓ Retira macetas y todos aquellos objetos que puedan caer a la calle y provocar un accidente.

### Si estás en la calle o en el campo:

- ✓ En la ciudad, es conveniente alejarse de cornisas, muros o árboles, que puedan llegar a desprenderse.
- ✓ Toma precauciones delante de edificaciones en construcción o en mal estado.
- ✓ Estate atento al mobiliario urbano, grúas o cualquier otro elemento que pueda caer o ser arrastrado por el viento.
- ✓ No subas a lugares altos y expuestos al viento, como andamios u otras construcciones sin las adecuadas medidas de protección.
- ✓ En la montaña, aléjate de los acantilados.
- ✓ Ten en cuenta que el viento puede favorecer la acumulación de nieve y aumentar así el peligro de aludes.

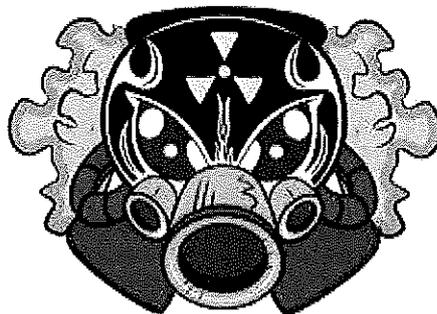
### Si vas a viajar:

- ✓ Evita los desplazamientos por carretera y si es necesario hacerlos, extrema las precauciones por la posible presencia de obstáculos en la vía.
- ✓ Modera la velocidad y mantén la trayectoria del vehículo sujetando el volante con fuerza.
- ✓ Se prudente en los adelantamientos y mantén las distancias laterales adecuadas.



## NUBE TÓXICA:

- Refúgiate en habitaciones cerradas, taponando lo más herméticamente posible puertas, ventanas, orificios de ventilación, chimeneas, etc. Si es necesario, obturarlos con trapos mojados en agua.
- Desconecta el sistema de aire acondicionado, o cualquier tipo de ventilación exterior.
- En caso de encontrarte al aire libre, sin refugio posible, escapa en dirección transversal al viento.
- En caso de irritación, lávate con agua abundante.
- No fumes ni enciendas fuego.
- Si existe peligro de explosión, baja las persianas, corre las cortinas y protege los cristales haciendo una cruz con cinta aislante.
- Después de la explosión, no bajes al sótano ni bebas agua de los grifos.
- Ventila el local una vez te hayan autorizado a salir.
- No salgas hasta que te lo comuniquen las autoridades.
- No uses el teléfono para dejar las líneas libres.
- Permanece atento a los comunicados de las autoridades.



## **INCENDIOS EN EL HOGAR:**

Los incendios en el hogar pueden tener muy graves consecuencias. Podemos prevenirlos siguiendo una serie de medidas muy sencillas:

- Revisa periódicamente la caldera de la calefacción.
- No cubras las lámparas con paños o papeles.
- No viertas el contenido de los ceniceros en la basura sin comprobar que las cerillas y colillas de cigarros estén bien apagados.
- No enciendas ni apagues las luces si se percibe una fuga de gas.
- Si te ausentas de tu hogar, aunque sólo sea un ratito, no dejes enchufada la plancha, el horno, la cafetera, la placa vitrocerámica, etc.
- En un principio, ataca la base de las llamas con agua o un extintor.
- Llama lo antes posible a los bomberos, si el incendio es incontrolable.
- Si el fuego es en la instalación eléctrica hay que cortar inmediatamente la corriente eléctrica y utilizar un extintor.
- Si el fuego es de aceite o gasolina hay que sofocarlo con una manta o una prenda mojada.
- Si el fuego prende la ropa de una víctima: tumbarla en el suelo y sofocar las llamas con una tela no sintética, o hacerla rodar en el suelo, protegiéndose la cara con las manos. Evita que corra.
- Busca siempre las salidas en los lugares públicos, para evitar quedar atrapado por el fuego.
- Si nos encontramos bloqueados por el fuego y el humo: refugiarse en una habitación cerrada, taponar la base de la puerta con trapos mojados y echarle agua continuamente. Pedir socorro. Si la habitación está llena de humo, agacharse y respirar el aire que se encuentra a la altura del suelo. Mojar nuestra ropa y protegernos la boca y la nariz con un pañuelo húmedo.



- Si al pasar de una habitación a otra tenemos que abrir una puerta, la tocaremos antes, si está caliente, no la abriremos; detrás de ella puede hacer fuego.
- Si quedamos atrapados por el fuego, colgaremos alguna prenda por la ventana, para llamar la atención de los bomberos.
- En caso de evacuación, nunca retrocederemos para no dificultar el paso de los demás y crear desconcierto.

## **INCENDIOS FORESTALES:**

- Como medida preventiva, no arrojar cerillas o colillas en el monte; evitar encender hogueras en época estival. En caso de hacerlo, hay que asegurarse la completa extinción antes de abandonar el lugar.
- En caso de incendio, no busques nunca la huida ladera arriba, ni tampoco en la dirección del viento.
- No intentes cruzar las llamas, puedes quedar atrapado. Si no hay más salida, cruce por donde el fuego sea más débil.
- Aléjate en dirección opuesta al humo. Respira por la nariz procurando tapparla con un trapo mojado.
- Protegerse en lugares abiertos. Si estuviéramos rodeados por el fuego, intentaremos cubrirnos con tierra (último recurso)
- Estar atentos a las indicaciones de las autoridades



## TERREMOTO:

- Refugiarse debajo del marco de una puerta, de una mesa, de una cama, etc. Esto nos protegería de la caída de objetos (lámparas, cuadros, etc.)
- Alejarse de las ventanas y puertas con cristales, ya que éstos pueden romperse y salir despedidos durante el temblor.
- No utilices el ascensor.
- Utiliza linternas para el alumbrado, evitando el uso de velas, cerillas o cualquier tipo de llama.
- Prevenirse de la caída de objetos; no situarse debajo de balcones, aleros, cornisas, etc. Ya que si están deteriorados o débilmente contruidos pueden ser los primeros en venirse abajo.
- En el exterior, aléjate de edificios, tendidos eléctricos, vallas publicitarias y cualquier otro elemento que pueda caerse.
- Cerca de los ríos, aléjate de las orillas, busca refugio en un lugar alto y con poca pendiente, para evitar el riesgo de deslizamientos.
- Si viajas en el interior de un vehículo particular, detenerlo inmediatamente, permaneciendo en su interior. Si se viaja en transporte público, la tarea de desocuparlo seguramente llevará más tiempo que lo que dure el temblor. Además, el precipitarse todos sus ocupantes hacia la salida, ésta se podría bloquear.
- Después del terremoto, abandonar los edificios dañados, no encender mecheros ni cigarrillos, cortar el paso de energía eléctrica y gas, hasta estar seguros de que no hay cortocircuitos o fugas; y si quedamos atrapados, hacernos notar con señales visuales y/o sonoras.



## CONCENTRACIONES MASIVAS DE PERSONAS:

El pánico está relacionado con el temor a lo desconocido. Si las personas saben cómo comportarse en caso de emergencia y cuáles son las salidas del lugar, la probabilidad del pánico será mucho menor.

### Medidas preventivas:

- Sitúate próximo a las zonas de evacuación cuando tengas a tu cargo niños, ancianos o impedidos.
- Localiza previamente las posibles salidas de urgencia, así como los equipos de extinción de incendios.
- Acuerda un lugar de encuentro con las personas que te acompañan, por si llegaras a perderte.
- En caso de evacuación del lugar: mantén la calma y la serenidad, no grites, no fomentes la violencia, imponte si existe riesgo de que cunda el pánico, desaloja el lugar sin precipitación, mantén el orden, colabora con los servicios de socorro.
- Si llevas niños, llévalos bien sujetos de la mano o en brazos. Identifícalos con su nombre y anótale el número de teléfono al que llamar por si se pierde.
- No te subas a barandillas, verjas, escenarios o elementos inestables.
- No sobrepases las líneas o cordones de seguridad establecidas por los servicios de seguridad.
- En caso de evacuación, sigue las indicaciones de los servicios de orden.
- Si suena la alarma, mantén la calma y sal inmediatamente del recinto.
- No te entretengas recogiendo objetos personales y sigue las vías y salidas de emergencia señaladas.
- No te detengas en los pasillos ni en las puertas de acceso.
- Camina deprisa pero sin correr.
- No utilices nunca el ascensor.
- Si observas algún objeto sospechoso, aléjate del lugar y pide a los demás que se alejen. No lo toques.



El concepto de autoprotección recogido en la Ley 17/2015 de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil, se configura como un deber, de modo que toda actividad que potencialmente pueda tener efectos catastróficos debe realizarse con la debida cautela y diligencia en las medidas de autoprotección.

## **¿Qué son las medidas de autoprotección?**

Son el conjunto de acciones encaminadas a la protección, realizadas por uno mismo, para sí mismo.

Los ciudadanos deben tomar las medidas necesarias para evitar la generación de riesgos, así como exponerse a ellos. Una vez sobrevenida una emergencia, deberán actuar conforme a las indicaciones de los agentes de los servicios públicos competentes.

## **¿Qué implica?**

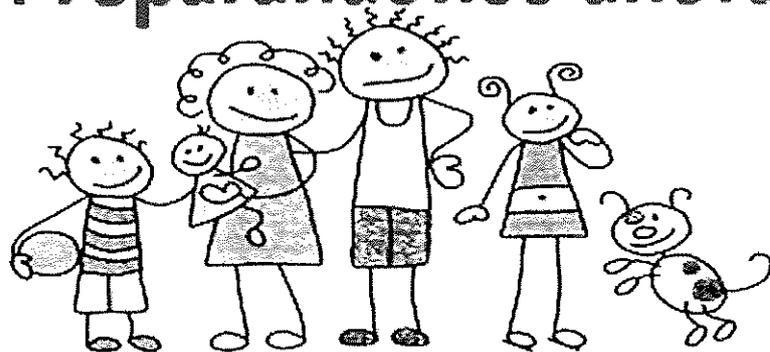
Cuando hablamos de autoprotección estamos hablando de: prevención, control de riesgos así como acciones y medidas a adoptar con objeto de garantizar la protección de los ciudadanos, los bienes y el medio ambiente.

La prevención, entendida como el conjunto de medidas y acciones encaminadas a evitar o mitigar los posibles impactos adversos de los riesgos y amenazas, es uno de los fines prioritarios del Sistema Nacional de Protección Civil. En materia de autoprotección, se materializa a través de los Planes de Autoprotección.

## **¿A quién obliga?**

Obliga tanto a los ciudadanos como a las administraciones públicas, como se indica en la Ley del Sistema Nacional de Protección Civil.

# **Preparándonos ahora**



# **No después**

## ¿VEMOS LAS DIFERENCIAS?

### **Confinamiento:**

El confinamiento consiste en el refugio de la población en sus propios domicilios, o en otros edificios o recintos próximos en el momento de anunciarse la adopción de esta medida.

### **Dispersión:**

La dispersión es una evacuación fraccionada cuyo objetivo es precisamente la separación física de los evacuados, quedando reducida a una separación de determinados colectivos del resto en función del riesgo que uno de ellos pueda tener para los restantes.

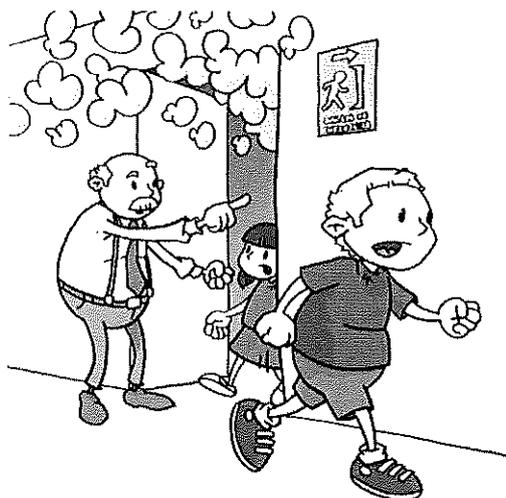
Se trata de una medida de protección a considerar siempre desde un enfoque sanitario.

Así, si las autoridades sanitarias declarasen una epidemia, se procedería al aislamiento de los afectados, portadores de la enfermedad, a lugares adecuados para su tratamiento.

Asimismo, se deberá proceder a desinfectar los lugares en los que han permanecido los afectados, así como sus enseres, destruirse las fuentes que den origen a nuevas infecciones, poner en cuarentena a los posibles enfermos, etc.

### **Evacuación:**

La evacuación es un proceso de traslado de un colectivo desde su lugar habitual de residencia hasta otro con garantías de seguridad frente al riesgo materializado, pero que a veces puede resultar desconocido para la población evacuada.

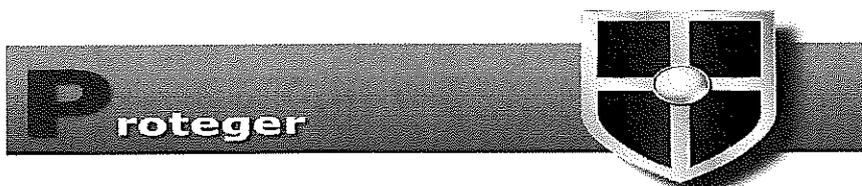




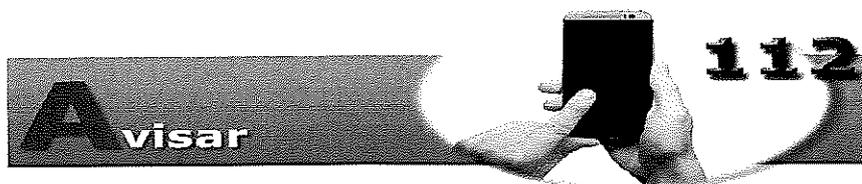
## TELÉFONOS DE URGENCIAS EN MOTILLEJA

- Ayuntamiento.....967 49 36 19
- Guardia Civil.....967 48 43 02 – 062
- Protección Civil.....610 25 23 85
- Cruz Roja (Madrigueras).....967 48 42 11
- Urgencias Centro de Salud (Madrigueras).....967 48 43 05
- Emergencias Castilla - La Mancha.....112
- Parque de Bomberos.....085
- Centro Asesor de la Mujer.....967 49 36 19
- Hospital General de Albacete.....967 59 71 00
- Hospital Nuestra Señora del Perpetuo Socorro.....967 59 77 99
- Hospital Psiquiátrico.....967 22 28 50
- Información Toxicológica.....915 62 04 20

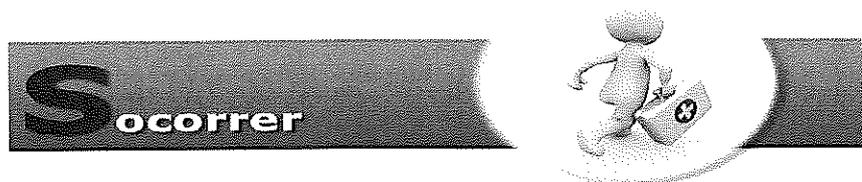
## Conducta PAS



**Hay que asegurar la zona. Debemos protegernos a nosotros mismos y a terceras personas procurando con ello que no haya más víctimas en el lugar del suceso.**



**Una vez que hayamos asegurado la zona avisaremos a los servicios de emergencia.**



**Cumplido el paso de avisar a los servicios de emergencia, procederemos a socorrer a la víctima, si la hubiese, siempre dentro de nuestras posibilidades y nuestros conocimientos.**

**+** **PREVENIR**  
**ES**  
**VIVIR**

