



SECRETARIA DE GOBERNACION

SISTEMA ESTATAL DE PROTECCION CIVIL

GUIA POPULAR DE PROTECCION CIVIL

EL HOGAR SEGURO

# GUIA POPULAR DE PROTECCION CIVIL

## EL HOGAR SEGURO

### EL FUEGO

LO MAS EFICAZ: PREVENIR

LA FORMA MÁS EFICAZ DE LUCHAR CONTRA EL FUEGO ES EVITAR QUE SE PRODUZCA. PARA ELLO ES NECESARIO CONOCER LAS CAUSAS QUE PUEDEN PROVOCAR UN INCENDIO, Y ADOPTAR LAS MEDIDAS PREVENTIVAS OPORTUNAS.

A) EN EL HOGAR.

. MANTENER UNA ESCRUPULOSA LIMPIEZA; NO ACUMULE PAPELES, REVISTAS, PERIÓDICOS VIEJOS Y OBJETOS COMO EMBALAJES, ENVASES DE MATERIAS INFLAMABLES, PINTURA, BARNICES, ETC.

. NO SITÚE LAS ESTUFAS Y BRASEROS CERCA DE CORTINAS, MUEBLES, - ETC., NI DIRECTAMENTE SOBRE ALFOMBRAS O TAPETES.

. APAGUE BIEN LOS CIGARRILLOS Y PUROS; NO FUME EN LA CAMA; VACÍE LOS CENICEROS CON FRECUENCIA Y CUIDE BIEN DONDE ARROJA LOS CERILLOS DESPUÉS DE ENCENDER.

. VIGILE A LOS NIÑOS. NO DEJE A SU ALCANCE CERILLOS NI SUSTANCIAS QUÍMICAS COMO SOSA O LEJÍAS.

. TENGA EN TODO MOMENTO A MANO EL TELÉFONO DE LOS BOMBEROS.

. DISPONGA EN SU CASA DE UN EXTINTOR A BASE DE POLVO QUÍMICO SECO ; CONOZCA BIEN SU MANEJO Y CARACTERÍSTICAS DE EMPLEO; Y DEBERÁ ESTAR SIEMPRE EN PERFECTAS CONDICIONES DE USO.

. TENGA UNA IDEA CLARA DE CÓMO EVACUAR RÁPIDAMENTE SU DOMICILIO EMPEZANDO POR LOS NIÑOS Y LOS ANCIANOS.

B) EN GRANJAS Y CASAS DE LABOR.

. MANTENER LIMPIOS LOS ALREDEDORES DE LA GRANJA Y SUS LOCALES: PAJA Y HENO PRODUCEN UN POLVO MUY FINO QUE SE INFLAMA A LA MENOR ELEVACIÓN DE TEMPERATURA. ALMACENAR EL HENO Y TODA CLASE DE FORRAJES EN LAS DEBIDAS CONDICIONES.

. EL LOCAL DEBERÁ ESTAR SUFICIENTEMENTE AIREADO.

. REVISAR LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA PARA EVITAR CORTOCIRCUITO, E INSTALAR PARARRAYOS.

. PREPARAR UN GARAGE APROPIADO PARA LA MAQUINARÍA Y UN DEPÓSITO AISLADO PARA LOS COMBUSTIBLES. SI NO SE TIENE LIMPIO EL GARAGE, AL SALIR O ENTRAR CON EL TRACTOR CUALQUIER CHISPA PUEDE INICIAR EL FUEGO.

. NO FUMAR MIENTRAS SE REALIZAN LAS FAENAS DE SIEGA Y TRILLA, Y MANTENER EN EL ÁREA DE TRABAJO UNA RESERVA DE AGUA DE UNOS 50 LITROS, ADEMÁS DEL EXTINTOR CORRESPONDIENTE Y JUNTO A LA MAQUINARÍA.

CÓMO ACTUAR EN CASO DE INCENDIO:

HAY CUATRO TIPOS DE FUEGO:

TIPO "A".- AQUELLOS QUE SE PRESENTAN EN MATERIALES SÓLIDOS, COMO MADERA, TELAS, HULE, PAPEL, ETC.

TIPO "B".- AQUELLOS QUE SE PRESENTAN EN LÍQUIDOS Y GASES INFLAMABLES, COMO LA GASOLINA, THINNER, PETRÓLEO, GAS BUTANO, ETC.

TIPO "C".- AQUELLOS QUE SE PRESENTAN EN CÍRCUITOS ELÉCTRICOS VIVOS.

TIPO "D".- COMPREDEN TODOS AQUELLOS MATERIALES METÁLICOS QUE AL QUEMARSE FORMULAN SU PROPIO OXÍGENO, QUE REACCIONA VIOLENTAMENTE CON EL AGUA, PRODUCIENDO EXPLOSIONES.

EL FUEGO SE EXTINGUE DE ACUERDO A LAS CARACTERÍSTICAS DEL MATERIAL COMBUSTIBLE INVOLUCRADO, ASÍ TENEMOS QUE PARA:

FUEGO TIPO "A".- DEBE UTILIZARSE AGUA, POLVO QUÍMICO SECO TIPO ABC Y NO USAR BIÓXIDO DE CARBONO, (CO<sub>2</sub>)

FUEGO TIPO "B".- DEBE UTILIZARSE POLVO QUÍMICO SECO TIPO ABC Y BIÓXIDO DE CARBONO (CO<sub>2</sub>) Y NO USAR AGUA.

FUEGO TIPO "C".- DEBE UTILIZARSE POLVO QUÍMICO Y BIÓXIDO DE CARBONO (CO<sub>2</sub>) Y NO USAR AGUA.

FUEGO TIPO "D".- DEBE UTILIZARSE UN AGENTE EXTINGUIDOR ESPECÍFICO PARA CADA MATERIAL Y NO USAR NINGÚN EXTINTOR COMÚN.

. CIERRE PUERTAS Y VENTANAS PARA CORTAR LA ENTRADA DE AIRE.

. CORTE LOS SUMINISTROS DE GAS Y ELECTRICIDAD.

. SI EL FUEGO ES DE ORIGEN ELÉCTRICO, CORTE LA CORRIENTE ANTES DE APLICAR EL EXTINTOR.

. SI NO CONSIGUE APAGAR EL FUEGO, MOJE LOS OBJETOS CERCANOS A LAS LLAMAS PARA EVITAR QUE PRENDAN EN ELLOS.

. EN TODO CASO EVITE LA ASFIXIA POR EL HUMO; PROCURE IR AGACHADO LO MÁS POSIBLE; PROTEJA SU BOCA Y NARIZ CON UN PAÑUELO MOJADO DE PREFERENCIA.

. EN LAS ESCALERAS, AVANCE LENTAMENTE, PEGADO A LAS PAREDES TOCANDO CON EL PIE LOS PELDAÑOS ANTES DE APOYAR TODO EL PESO DE SU CUERPO.

. SI DEBE CIRCULAR POR EL INTERIOR DE UN EDIFICIO INCENDIADO, SIGA LOS MUROS Y EVITE PASAR POR EL CENTRO DE LAS HABITACIONES Y DEPENDENCIAS, DONDE HAY RIESGO DE HUNDIMIENTO.

. PARA AUXILIAR A UNA PERSONA QUE TENGA LOS VESTIDOS INFLAMADOS, DEBE IMPEDIR QUE CORRA, TIRÁNDOLA AL SUELO Y CUBRIÉNDOLA CON UNA MANTA O ABRIGO, PARA HACERLA RODAR HASTA QUE SE APAGUE, ANTE TODO, DEBE CUBRIRLE LA CABEZA PARA EVITAR QUE RESPIRE LAS LLAMAS.

. SI EL FUEGO HA PRENDIDO LOS CABELLOS, ENVUÉLVALOS CON UN PAÑO MOJADO, Y COLOQUE LA CABEZA DEBAJO DE UN CHORRO DE AGUA, SI ÉSTO ES POSIBLE. INCLUSIVE PUEDE DISPARAR EL CONTENIDO DE UN EXTINTOR DE POLVO QUÍMICO SECO SOBRE LA PERSONA INCENDIADA, SIN RIESGO PARA SU SALUD.

## EL GAS

### CLASES

LOS GASES QUE NORMALMENTE SE EMPLEAN SON DE DOS CLASES:

. GASES CON MAYOR DENSIDAD QUE EL AIRE: BUTANO (2.1) Y PROPANO (1.6).

. GASES CON MAYOR DENSIDAD QUE EL AIRE: GAS DOMÉSTICO (0.5) Y GAS NATURAL (0.6).

LOS PRIMEROS TIENDEN A SITUARSE EN LOS NIVELES BAJOS, TALES COMO SÓTANO, POZOS, CAJAS DE ASCENSOR, ETC., Y POR ELLO DEBE PREVERSE UNA VENTILACIÓN EN LAS PARTES INFERIORES, A FIN DE EVITAR LA ACUMULACIÓN DE ESTE TIPO DE GASES.

LOS SEGUNDOS TIENDEN A SUBIR HACIA LAS CAPAS ALTAS DIFUNDIÉNDOSE EN ELLAS, POR LO CUAL LA VENTILACIÓN TIENE QUE ESTAR EN LA PARTE SUPERIOR DE LAS HABITACIONES.

### EMPLEO DEL GAS EN USOS DOMÉSTICOS.

EL EMPLEO DEL GAS EN USOS DOMÉSTICOS RESULTA CÓMODO, LIMPIO Y ECONÓMICO, PERO ES PRECISO MANTENER UN ESPECIAL CUIDADO SOBRE LA INSTALACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LOS DIVERSOS APARATOS QUE UTILIZAN ESTE TIPO DE GAS, YA QUE LA NEGLIGENCIA O DESCUIDO EN SU MANIPULACIÓN PUEDE OCASIONAR ACCIDENTES.

LA INSTALACIÓN DE APARATOS QUE FUNCIONAN CON GAS DEBERÁ SER REALIZADA POR PERSONAL TÉCNICO AUTORIZADO, DEBIENDO Y ANTES DE CONECTAR UN APARATO A LA INSTALACIÓN, COMPROBAR QUE ESTÁ PREPARADO PARA EL TIPO DE GAS QUE SE LE VA A SUMINISTRAR.

EL INSTALADOR DEBERÁ VERIFICAR LOS APARATOS CONSUMIDORES UNA VEZ QUE ESTÉN EN CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO.

TODO APARATO DEBERÁ IR ACOMPAÑADO DE UN FOLLETO DE INSTRUCCIONES EN EL QUE FIGUREN, ADEMÁS DE LAS DE FUNCIONAMIENTO, LAS PROPIAS A SU INSTALACIÓN Y VENTILACIÓN ESPECÍFICAS.

LA CONEXIÓN DEL APARATO A LA INSTALACIÓN DE GAS SE HARÁ:

A) POR TUBO RÍGIDO, CON UNA LONGITUD INFERIOR A 1,50 M., EN APARATOS FIJOS DE CALEFACCIÓN, PRODUCCIÓN DE AGUA CALIENTE Y APARATOS FIJOS DE LAVAR O SECAR ROPA QUE NO TENGAN ÓRGANOS MOVIDOS POR MOTOR.

B) POR TUBO FLEXIBLE A BASE DE COBRE, EN APARATOS MÓVILES O ACCIONADOS MEDIANTE MOTOR PARA COCINAS, CALEFACCIÓN, LAVADORAS, LAVAVAJILLAS Y REFRIGERADOR POR ABSORCIÓN. EXCEPTO EN LOS HORNILLOS Y EN LOS FUEGOS SUPERIORES DE LAS COCINAS, CUYO USO PRESUPONE LA VIGILANCIA CONTÍNUA, TODOS LOS DEMÁS APARATOS DEBERÁN LLEVAR OBLIGATORIAMENTE PILOTOS AUTOMÁTICOS QUE GARANTICEN LA SEGURIDAD DEL ENCENDIDO, O ESTAR PROVISTOS DE UN SEGURO QUE IMPIDA LA SALIDA DE GAS SIN QUEMAR CUANDO, POR CAUSAS ACCIDENTALES, SE APAGUE LA LLAMA DEL QUEMADOR CORRESPONDIENTE.

NO SE PERMITIRÁ LA CONEXIÓN DE DOS APARATOS DIRECTAMENTE A UN TANQUE DE USO DOMÉSTICO ATRAVÉS DE TUBOS FLEXIBLES. EN EL SUPUESTO DE QUE LA INSTALACIÓN REQUIERA QUE SEAN MÁS DE DOS LOS APARATOS QUE HAYAN DE CONECTARSE A UN TANQUE, LA TUBERÍA PRINCIPAL DE CONSUMO DEBERÁ SER RÍGIDA, PERMITIÉNDOSE EN ESTOS CASOS EFECTUAR EL ENLACE DE ELLA CON LOS APARATOS DE CONSUMO POR MEDIO DE TUBO FLEXIBLE, CUYA LONGITUD NO PODRÁ EXCEDER DE 0,60 METROS Y CON EL TANQUE POR TUBO QUE NO EXCEDA DE 0,40 METROS, DEBIENDO CONTAR ADEMÁS CON UN REGULADOR DE PRESIÓN ENTRE LA LÍNEA CONDUCTORA QUE VA DEL TANQUE AL APARATO DE CONSUMO.

LO MÁS SEGURO: PREVENIR

UN ESCAPE DE GAS PUEDE EVITARSE SIEMPRE QUE SE ADOPTEN ALGUNAS PRECAUCIONES:

. ENCENDER EL CERILLO, MECHERO, ETC., ANTES DE ABRIR LA LLAVE DE PASO DEL GAS A LOS QUEMADORES.

. TENER SIEMPRE BIEN LIMPIOS LOS QUEMADORES Y SUS ORIFICIOS.

. EL TUBO DE UNIÓN A LA COCINA DEBE SER DE COBRE NORMADO, DEBIENDO RENOVARSE ESTE TUBO EN CUANTO DEJE DE TENER UNA BUENA FLEXIBILIDAD.

. EVITAR QUE EL DERRAME DE LÍQUIDOS APAGUE LA LLAMA Y EL GAS SIGA SALIENDO.

. DISPONER DE UNA BUENA VENTILACIÓN EN LA COCINA, DE FORMA QUE NO HAYA CORRIENTES DE AIRE QUE PUEDAN APAGAR LA LLAMA Y EL GAS SIGA SALIENDO SIN ARDER.

. SI SE TIENE UN TANQUE DE RESERVA, DEBERÁ ESTAR EN LUGAR VENTILADO, GUARDARLO SIEMPRE DE PIE, VIGILANDO EL CORRECTO CIERRE DEL MANERAL DE SU VÁLVULA.

. DURANTE EL CAMBIO DE TANQUES NO DEBE FUMARSE, NI ENCENDER LLAMA ALGUNA.

. LOS TANQUES VACÍOS DEBEN TAMBIÉN TENER SUS LLAVES. CERRAR LAS LLAVES DE PASO.

. SI HAY FUGAS COMPROBARLO CERRANDO LA LLAVE DE LA COCINA DONDE ARDE EL GAS; ABRIR LA LLAVE DE LA VÁLVULA DEL TANQUE Y CON ESPUMA DE JABÓN APLICARLA A LA VÁLVULA, TUBO DE UNIÓN EN TODA SU LONGITUD Y EN TODAS LAS UNIONES, Y SI EN ALGÚN PUNTO SE FORMAN BURBUJAS, ES QUE HAY ESCAPE, SIENDO RECOMENDABLE CERRAR LA VÁLVULA DEL TANQUE INMEDIATAMENTE, Y AVISAR AL SUMINISTRADOR PARA QUE REVISEN O REPAREN LA INSTALACIÓN. HASTA TANTO, NO UTILIZAR ESTE SISTEMA.

CÓMO ACTUAR EN CASO DE ESCAPE DE GAS.

EL GAS TIENE UN OLORES CARACTERÍSTICO, QUE PUEDE DETECTARSE FÁCILMENTE. SI "HUELE A GAS", HAY QUE PROCEDER DE LA SIGUIENTE FORMA:

- 1° NO ENCENDER CERILLOS, MECHEROS NI LUZ ELÉCTRICA
- 2° ABRIR PUERTAS Y VENTANAS
- 3° CERRAR LAS LLAVES DE PASO
- 4° DAR AVISO AL DEPARTAMENTO DE BOMBEROS

PUDIERA OCURRIR QUE EL ESCAPE TENGA SU ORIGEN EN LA VÁLVULA O EN LOS TUBOS DE UNIÓN: APLIQUE ESPUMA DE JABÓN, Y VIGILE LA PRESENCIA DE BURBUJAS. SI ÉSTAS APARECEN, CIERRE LA VÁLVULA DEL TANQUE Y PIDA QUE REVISEN LA INSTALACIÓN.  
EN CASO DE FUEGO EN LA COCINA PROVOCADO POR GAS, UTILICE UN TRAPO HÚMEDO Y, SI ES POSIBLE, UN EXTINTOR. Y CIERRE INMEDIATAMENTE LA LLAVE DE PASO Y NO USE NUNCA AGUA, SALVO PARA ENFRIAR UN TANQUE INCENDIADO, CUIDANDO DE NO APAGAR LA FLAMA, YA QUE EL GAS SE CONDENSA Y EXISTIRÍA EL INMINENTE PELIGRO DE EXPLOSIÓN.

## LA ELECTRICIDAD

### CÓMO EVITAR UN AVERÍA ELÉCTRICA.

1° CUIDE Y TRATE CON ESmero TODOS LOS APARATOS ELÉCTRICOS. NO TIRE DE LOS CABLES PARA DESCONECTARLOS; HACERLO POR LAS CLAVIJAS DE ENCHUFE.

2° SI HAY CABLES EN MAL ESTADO, O PELADOS, DESCONECTE EL APARATO - AL CUAL PERTENECE Y CÁMBIELO, AÍSLELO DE FORMA EFICAZ.

3° CUALQUIER APARATO ELÉCTRICO, LAVADORA, PINTURA, ETC.; QUE TENGA FLOJO ALGÚN ELEMENTO POR EL QUE PASA LA CORRIENTE O POCO APRETADO, COMO TORNILLO, SUJECIÓN DE UN CABLE A SU ENCHUFE ETC., DARÁ ORIGEN A UN CALENTAMIENTO EXCESIVO QUE PUEDA ORIGINAR EL INCENDIO DEL CABLE.

4° EN NINGÚN CASO DEBE DEJARSE UN APARATO ELÉCTRICO CONECTADO AL AUSENTARSE DEL LOCAL, YA QUE POR CALENTAMIENTO EXCESIVO, POR AVERÍA DE AQUÉL O CORTOCIRCUITO, ETC., SE PUEDE ORIGINAR UN INCENDIO.

5° PARA MAYOR SEGURIDAD EN EL EMPLEO DE LAVADORAS ELÉCTRICAS, ES IMPRESCINDIBLE QUE UN TÉCNICO HAGA UNA PERFECTA TOMA DE TIERRA CON ALAMBRE O MALLA ESPECIAL, ENTRE LA PARTE METÁLICA DE AQUÉLLAS Y LA TUBERÍA DEL AGUA ANTES DE SU ENTRADA AL CONDENSADOR DEL AGUA, O BIEN EN UNA TOMA DE TIERRA ESPECIAL.

6° ESPECIAL CUIDADO HAY QUE TENER EN EL CUARTO DE BAÑO, YA QUE EXISTEN TIENDOS EN ÉL ENCHUFES PARA EMPLEO DE AFEITADORAS, SECADORAS, CALENTADORES, ETC., Y AL PROPIO TIEMPO UNA MAYOR HUMEDAD EN EL SUELO, PAREDES, BAÑERA, LAVABO, ETC., ES MUY FÁCIL RECIBIR UNA FUERTE DESCARGA AL TOCAR UNO DE ÉSTOS APARATOS O ENCHUFES, BIEN PISANDO EL SUELO HÚMEDO O CON LA OTRA MANO TOCANDO EL LAVABO, BAÑERA, ETC., QUE PUEDE CAUSAR LA MUERTE. ES UN LUGAR PELIGROSO PARA DEJAR NIÑOS SIN VIGILANCIA.

7° TODOS LOS ENCHUFES DE LA CASA DEBERÁN TENER UN TAPÓN PLÁSTICO ESPECIAL QUE IMPIDA QUE LOS NIÑOS PEQUEÑOS METAN LOS DEDOS O ALGÚN OBJETO METÁLICO EN LOS MISMOS, CON EL RIESGO DE ELECTROCUCIÓN.

## CÓMO ACTUAR ANTE UNA REPARACIÓN ELÉCTRICA.

1° ANTES DE INTENTAR REPARAR ALGUNA AVERÍA DE APARATO, CABLE, ETC., CORTAR EL INTERRUPTOR GENERAL DE LA CORRIENTE DEL LOCAL O PISO.

2° NO HAGA NINGUNA REPARACIÓN, NI CONECTE, DESCONECTE, CAMBIÉ BOMBILLAS O TOQUE APARATOS ELÉCTRICOS CON LAS MANOS HÚMEDAS, O EN LUGARES HÚMEDOS, COMO BAÑOS, FREGADEROS, ETC., SIN ANTES CORTAR LA CORRIENTE DEL INTERRUPTOR GENERAL DEL DOMICILIO.

3° LOS FUSIBLES TIENEN QUE REPONERSE, DEL MISMO CALIBRE QUE TENÍAN, PARA QUE CUMPLAN SU FUNCIÓN, Y SOLAMENTE DEBEN CAMBIARSE DESPUÉS DE CORTAR EL INTERRUPTOR GENERAL. SI SE CAMBIA UN FUSIBLE POR OTRO DE MAYOR CALIBRE O CON UN ALAMBRE CUALQUIERA, PUEDE SER CAUSA DE INCENDIO, POR CALENTAMIENTO EXCESIVO, SI HAY UN CORTOCIRCUITO EN LA RED DOMICILIARIA.

4° COMO LA FUSIÓN DE UN FUSIBLE TIENE UNA CAUSA, HAY QUE AVERIGUAR ÉSTA ANTES DE REPONERLO. GENERALMENTE OCURRE AL CONECTAR ALGÚN APARATO QUE TENGA AVERÍA O CORTOCIRCUITO, POR LO QUE BASTARÁ DESCONECTAR EL APARATO QUE HIZO "SALTAR" EL FUSIBLE, REPONER ÉSTE CON EL MISMO CALIBRE QUE TENÍA Y REPARAR EL APARATO DEFECTUOSO.

## INUNDACIONES

### PRIMERAS MEDIDAS DE AUTOPROTECCIÓN.

EN MUCHAS ZONAS LAS LLUVIAS ABUNDANTES PUEDEN ORIGINAR INUNDACIONES REPENTINAS. LOS RIACHUELOS, BARRANCOS, RÍOS SECOS, QUEBRADAS Y ALCAN TARILLAS, FRECUENTEMENTE SE INUNDAN CON MUCHA RAPIDEZ, PONIENDO EN PELIGRO LA VIDA DE LAS PERSONAS ANTES DE QUE PUEDA DAR ALARMA.

SI VE ALGUNA POSIBILIDAD DE UNA INUNDACIÓN REPENTINA EN SU ZONA, MÚ DESE INMEDIATAMENTE A UN LUGAR MÁS SEGURO, NO ESPERE INSTRUCCIONES Y NOTIFIQUE A LAS AUTORIDADES DEL PELIGRO .

SI DISPONE DE TIEMPO Y NO TIENE OTRAS INSTRUCCIONES, ANTES DE ABANDONAR SU HOGAR META DENTRO O ASEGURE CONVENIENTEMENTE LOS MUEBLES DEL EXTERIOR QUE PUEDAN SER ARRASTRADOS POR LAS AGUAS. CIERRE LAS PUERTAS Y VENTANAS Y CÚBRALAS CON MADERAS PARA QUE NO PUEDAN ROMPERSE CON EL VIENTO O LAS AGUAS Y OBJETOS ARRASTRADOS POR EL VENDAVAL.

SI ES PROBABLE LA INUNDACIÓN, LLEVE MUEBLES Y OBJETOS AL PISO SUPERIOR. DESCONECTE LOS APARATOS O EQUIPOS ELÉCTRICOS, PERO NO LOS TOQUE SI ESTÁ MOJADO O PISANDO AGUA. NO AMONTONE SACOS DE ARENA EN -- TORNO A LAS PAREDES EXTERIORES DE LA CASA PARA IMPEDIR LA ENTRADA -- DEL AGUA AL SÓTANO: ES MEJOR PERMITIR QUE LAS AGUAS CIRCULEN LIBREMENTE EN EL SÓTANO O INUNDARLO CON AGUA LIMPIA SI ESTÁ SEGURO DE -- QUE PODRÁ DESALOJARLA FÁCILMENTE. ESTO IGUALARÁ LAS PRESIONES EXTERIOR O INTERIOR EN LAS PAREDES DEL SÓTANO Y SE EVITARÁ DAÑOS EN LOS CIMIENTOS DE LA CASA.

GUARDE EL COCHE EN EL GARAJE, A MENOS QUE VAYA A UTILIZARLO.

### ACTUACIÓN DEL VECINDARIO

LA POBLACIÓN ASENTADA EN ZONAS DE POTENCIAL RIESGO DE INUNDACIONES, DEBE SER INSTRUIDA EN AUTOPROTECCIÓN Y COMPORTAMIENTO EN CASO DE -- INUNDACIONES.

TÓDOS LOS COMPONENTES DE LA UNIDAD FAMILIAR DEBEN SABER DE ANTEMANO EL COMPORTAMIENTO A SEGUIR EN CASO DE ALARMA, DESDE LA SEÑAL CON -- VENIDA, HASTA LAS VÍAS DE EVACUACIÓN, PUNTOS DE CONCENTRACIÓN.

MEDIOS A UTILIZAR Y EQUIPAMIENTO PERSONAL DE QUE DEBEN TENER PREPARADAS, PARA ESTE CASO.

SE CONSIDERAN RECOMENDACIONES ESENCIALES DE AUTOPROTECCIÓN LAS SIGUIENTES:

1° CONOCER CUÁL ES LA SEÑAL DE ALARMA (CAMPANADAS DE LA IGLESIA, SIRENA, COHETES, BOCINAS DE COCHE, ETC.)

2° CONOCER EL PUNTO DE CONCENTRACIÓN DONDE REUNIRSE PARA LA EVACUACIÓN, Y CERCIORARSE DE QUE TODOS LOS COMPONENTES DE LA FAMILIA LO CONOCEN.

3° TENER LA PERSONA DESIGNADA Y SU SUSTITUTO, QUE DEBA QUEDARSE EN LA VIVIENDA DURANTE LA INUNDACIÓN, SIEMPRE QUE LAS CIRCUNSTANCIAS LO PERMITAN.

4° TENER ELEGIDO LOS OBJETOS DE VALOR, ROPA O ALIMENTOS QUE CADA COMPONENTE FAMILIAR DEBA EVACUAR CON EFICACIA Y RAPIDEZ. DEBERÁ CUIDARSE QUE LOS BULTOS, POR SU PESO O TAMAÑO, NO SEAN ESTORBOS PARA LA EVACUACIÓN.

5° SE APILARÁN TODOS LOS ENSERES QUE QUEDEN EN LA VIVIENDA, PROCURANDO COLOCAR LOS DE MÁS VALOR EN LOS PUNTOS MÁS ALTOS.

6° SE ATRANCARÁN PUERTAS Y VENTANAS, EXCEPTO LA MÁS BAJA CON OBJETO DE DAR SALIDA AL AGUA.

7° EL RESPONSABLE DE LA FAMILIA DEBERÁ CONOCER LA ALTURA DEL LUGAR MÁS ALTO DE LA CASA, Y SE LO COMUNICARÁ AL RESPONSABLE DE LA EVACUACIÓN POR SI LA SUBIDA DE LAS AGUAS FUERA TAL QUE HICIERA NECESARIO RESCATAR AL MIEMBRO DE LA FAMILIA DE RETÉN EN LA VIVIENDA.

8° DURANTE EL TIEMPO QUE DURE LA INUNDACIÓN DEBERÁN SEGUIRSE CON EXACTITUD LAS DIRECTRICES QUE RECIBAN DE LAS AUTORIDADES.

AUTORIZADO EL RETORNO A LA VIVIENDA SE DEBERÁ TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

A) EFECTUAR UNA INSPECCIÓN PREVIA POR SI HUBIERA RIESGO DE DERRUMBAMIENTO.

- B) ABSTENERSE DE BEBER AGUA QUE NO REÚNA TODAS LAS GARANTÍAS HIGIÉNICAS.
- C) RETIRAR RÁPIDAMENTE, PARA SU ADECUADA ELIMINACIÓN, LOS ANIMALES MUERTOS EN LA INUNDACIÓN.
- D) SEGUIR RIGUROSAMENTE LAS NORMAS SANITARIAS Y DE HIGIENE EN LA LIMPIEZA Y ALIMENTACIÓN, DICTADAS POR LA AUTORIDAD CORRESPONDIENTE.
- E) COMENZAR LA LIMPIEZA POR LAS ZONAS ALTAS.
- F) DEPOSITAR EN LAS ACERAS O CALZADA, SIN ENTORPECER LA CIRCULACIÓN, LOS ENSERES QUE RESULTEN INÚTILES.
- G) AYUDAR A LOS EQUIPOS DE SALVAMENTO Y LIMPIEZA EN LA TAREA DE DESCOMBRAR EL TRAMO DE VÍA PÚBLICA COLINDANTE CON SU VIVIENDA.
- H) REALICE SIMULACROS CONSTANTEMENTE.

VIAJES EN COCHE.

SI VIAJA EN SU COCHE TENGA PRESENTE LO SIGUIENTE:

- . EMPRENDA EL VIAJE CON TIEMPO SUFICIENTE, PARA NO VERSE AISLADO EN LAS CARRETERAS INUNDADAS, CORTADAS POR ÁRBOLES O CABLES DE ENERGÍA DERRIBADOS.
- . SIGA LAS CARRETERAS RECOMENDADAS
- . ASEGURESE DE QUE LLEVA SUFICIENTE GASOLINA
- . SINTONICE LA RADIO PARA SEGUIR LA INFORMACIÓN DE LAS AUTORIDADES
- . VIGILE LAS CARRETERAS INUNDADAS O CON SOCAVONES, CORRIMIENTOS DE TIERRAS, SUMIDROS O TUBERÍAS ROTAS, CABLES DE CONDUCCIÓN ELÉCTRICA FLOJOS O DERRIBADOS Y OBJETOS CAÍDOS.
- . OBSERVE LAS ZONAS EN QUE LOS RÍOS O CORRIENTES DE AGUA PUEDAN DESBORDARSE REPENTINAMENTE.

, NO INTENTE CRUZAR UNA CORRIENTE A MENOS DE QUE ESTÉ SEGURO DE QUE EL AGUA NO ALCANZA LA ALTURA DE SUS RODILLAS O LOS EJES DE SU COCHE.

A VECES EL AGUA PUEDE OCULTAR UN PUENTE O PARTE DE LA CARRETERA: SI DECIDE QUE PUEDE PASAR, PONGA UNA VELOCIDAD CORTA Y CONDUZCA MUY DESPACIO PARA EVITAR QUE EL AGUA SALPIQUE EL MOTOR Y PARE. RECUERDE QUE LOS FRENOS NO TRABAJAN BIEN CUANDO LAS RUEDAS HAN ESTADO SUMERGIDAS, Y COMPRUÉBELOS VARIAS VECES AL LLEGAR A LA OTRA ORILLA.

## TERREMOTOS

### PREPARACIÓN PARA UN TERREMOTO:

OBJETOS QUE DEBEN TENERSE EN RESERVA PARA AFRONTAR CUALQUIER CONTINGENCIA:

- 1.- UNA LINTERNA POTENTE DE BOLSILLO, CERCA DE LA CAMA.
- 2.- VELAS Y CERILLOS.
- 3.- UN EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS, TENER LA SEGURIDAD DE QUE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA SABEN DÓNDE ESTÁN.
- 4.- ALIMENTOS Y AGUA POTABLE.

### ADEMÁS:

. SABER DÓNDE Y CÓMO CORTAR LA ELECTRICIDAD, EL GAS, EL AGUA Y LA CALEFACCIÓN EN CUANTO SE SIENTAN LAS PRIMERAS SACUDIDAS.

. ANOTAR EN LUGAR VISIBLE LOS NÚMEROS DE TELÉFONO DE: HOSPITALES, BOMBEROS, POLICÍA, AMBULANCIA, PROTECCIÓN CIVIL, AGUA, GAS Y ELECTRICIDAD, MÉDICO, FARMACEÚTICO.

### ¿ QUÉ HACER EN CASO DE TERREMOTO?

- 1.- SI SE ESTÁ EN CASA, HAY QUE SALIR RÁPIDAMENTE AL EXTERIOR Y CORRER HASTA 10 Ó 20 MTS., DE DISTANCIA PARA NO EXPONERSE AL RIESGO DE HUNDIMIENTO DE LOS MUROS.
- 2.- SI ES IMPOSIBLE SALIR EN LOS SEGUNDOS QUE SIGUEN A LA SECUENCIA, REFUGIARSE EN EL MARCO DE UNA PUERTA O DEBAJO DE UNA MESA, UN BANCO O UNA CAMA.
- 3.- APARTARSE DE LA CHIMENEA, LAS VENTANAS Y EL BALCÓN. NO UTILIZAR LOS ASCENSORES.
- 4.- SI SE ESTÁ EN EL EXTERIOR, ALEJARSE DE LOS EDIFICIOS, LOS MUROS ALTOS, LOS CABLES AÉREOS Y LOS HILOS ELÉCTRICOS.

5.- SI SE ESTÁ CONDUCIENDO UN AUTOMÓVIL, DETENERSE INMEDIATAMENTE Y ESPERAR. CUANDO SE REANUDE LA MARCHA, ESTAR AL TANTO DE LA PRESENCIA DE PUENTES HUNDIDOS Y DESLIZAMIENTOS DE TERRENO.

¿ QUÉ HACER CUANDO SE DETIENE LA SACUDADA ?

1.- APAGAR LAS FUENTES DE CALOR Y LOS RADIADORES.

2.- EN CASO DE DAÑOS, CORTAR LA ELECTRICIDAD, EL AGUA Y EL GAS Y CERRAR LA CALEFACCIÓN CENTRAL, SI NO SE HA HECHO ANTES.

3.- NO UTILIZAR CERILLOS NI MECHEROS DEBIDO A RIESGO DE ESCAPE DE GASES.

4.- SI SE ESTÁ EN EL EXTERIOR, ALEJARSE DE LOS EDIFICIOS, LOS MUROS ALTOS, LOS CABLES AÉREOS Y LOS HILOS ELÉCTRICOS.

5.- DIRIGIRSE A LOS VECINOS: PUEDEN NECESITAR AYUDA.

¿ QUÉ HACER DESPUÉS DEL TERREMOTO ?

1.- ESCUCHAR RADIO Y TELEVISIÓN, Y SEGUIR LAS INSTRUCCIONES URGENTES DIFUNDIDAS. SI SE CORTA LA ELECTRICIDAD, UTILIZAR UN TRANSISTOR ( TENER SIEMPRE PILAS DE REPUESTO ).

2.- SI SE NECESITA AYUDA, AVISAR A LA POLICÍA, PROTECCIÓN CIVIL O AL SERVICIO DE URGENCIA DE LA LOCALIDAD.

3.- UTILIZAR EL TELÉFONO ÚNICAMENTE SI ESTÁN EN PELIGRO VIDAS HUMANAS A FIN DE NO SOBRECARGAR LA CENTRAL TELEFÓNICA INDISPENSABLE PARA LOS SERVICIOS DE SALVAMENTO Y EQUIPOS MÉDICOS.

4.- EVITAR LAS SALIDAS POR SIMPLE CURIOSIDAD PARA NO DIFICULTAR EL TRABAJO DE LOS SERVICIOS DE URGENCIA.

5.- NO PENETRAR EN UN EDIFICIO SERIAMENTE DAÑADO.

6.- NO SALIR AL EXTERIOR SIN CALZADO Y ROPAS APROPIADAS.

7.- ECONOMIZAR LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS Y EL AGUA POTABLE: SU SUMINISTRO PODRÍA TARDAR.

## ACTUACIONES ANTES DE UN TERREMOTO

EN GENERAL, NO ES POSIBLE CONOCER DE ANTEMANO CUÁNDO SE VA A PRODUCIR UN TERREMOTO. LAS RECOMENDACIONES QUE SIGUEN NO SE REFIEREN A UNA PREPARACIÓN INMEDIATA; SON NORMAS DE CARÁCTER GENERAL.

QUÉ CONVIENE TENER SIEMPRE PRESENTES.

. CERCÍÓRESE DE QUE SUS FAMILIARES CONOCEN LAS NORMAS DE ACTUACIÓN DURANTE UN TERREMOTO.

. ASEGURENSE AL SUELO LAS CONDUCCIONES Y TANQUES DE GAS: SU ROTURA O CAÍDA PUEDEN PROVOCAR UN INCENDIO.

. GUARDE LOS ENSERES PESADOS Y DE GRAN TAMAÑO JUNTO AL SUELO.

. CUIDE DE QUE TODOS EN SU CASA SEPAN CORTAR EL AGUA, EL GAS Y LA ELECTRICIDAD.

. TENGA A MANO UNA LINTERNA Y UN RADIO-TRANSISTOR, CON PILAS EN BUEN ESTADO.

. INFLUYA, A TRAVÉS DE ASOCIACIONES, SINDICATOS, ETC., PARA QUE EN LA POBLACIÓN DONDE RESIDE SE PREPAREN Y SE DISPONGAN MEDIOS PARA ACTUACIÓN EN CASO DE CATÁSTROFE SÍSMICA.

. PROCURE, ASIMISMO, INFLUIR PARA QUE SE SIGAN LAS NORMAS DE EDIFICACIÓN SISMORESISTENTE.

## ACTUACIONES DURANTE UN TERREMOTO.

. RECOMENDACIONES PRIMORDIALES SON LAS DE MANTENER LA CALMA Y EXTENDERLA A LOS DEMÁS.

. SI ESTÁ EN ALGÚN LUGAR DE GRAN AGLOMERACIÓN DE PERSONAS (GRANDES ALMACENES, ESTADIOS, CINE, IGLESIAS, ETC.,) NO CORRA HACIA LA SALIDA

. NO UTILICE LOS ASCENSORES, PUES PUEDEN QUEDAR BLOQUEADOS POR CORTE DE SUMINISTRO ELÉCTRICO, O DESPRENDÉRSE POR ROTURA DE CABLES.

. SI SE ENCUENTRA EN LA CALLE, BUSQUE LUGARES ABIERTOS, MANTENIÉNDOSE ALEJADO DE EDIFICIOS, POSTES DE ENERGÍA ELÉCTRICA, TAPIA, ETC. NO CORRA Y TENGA CUIDADO CON EL TRÁFICO.

. SI CONDUCE UN VEHÍCULO DETÉNGASE; ES LA MEJOR FORMA DE EVITAR COLISIONES CON OTROS VEHÍCULOS, ATASCOS Y ACCIDENTES DEBIDOS A GRIETAS O DESPLAZAMIENTOS DE LAS CALLES O CARRETERAS.

. NO OLVIDE QUE EL TERREMOTO SÓLO DURA UNOS SEGUNDOS.

#### ACTUACIÓN DEPUÉS DE UN TERREMOTO

. EN PRIMER LUGAR, VEA SI HAY HERIDOS EN SU FAMILIA Y VECINOS Y PRÉSTELES AYUDA; NO TRATE DE MOVERLOS, A NO SER QUE HAYA PELIGRO INMINENTE, Y SI LO HACEN, PROCURE TOMAR LAS PRECAUCIONES DEBIDAS.

. COMPRUEBE TAMBIÉN SI HAY PERSONAS EN SU VECINDAD ENTERRADAS BAJO LOS ESCOMBROS Y TRATE DE LOCALIZARLAS; LLAME A LOS BOMBEROS Y A PROTECCIÓN CIVIL, PERO NO INTENTE QUITAR LOS ESCOMBROS SI NO ESTÁ SEGURO DE NO PRODUCIR NUEVOS DERRUMBAMIENTOS.

. CIERRE LAS LLAVES DEL GAS Y ELECTRICIDAD PARA EVITAR INCENDIOS, Y COMPRUEBE SI SE HAN PRODUCIDO ESCAPES DE GAS O ROTURA DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS; NO ENCIENDA FÓSFOROS, MECHEROS, VELAS, HORNILLOS DE GAS O APARATOS DE LLAMA.

. REVISE LAS CONDUCCIONES DE AGUA PARA EVITAR INUNDACIONES COMPRUEBE TAMBIÉN EL ESTADO DE LAS TUBERÍAS DE DESAGÜE DE LOS INODOROS -- ANTES DE USAR ÉSTOS.

. LIMPIE RÁPIDAMENTE LOS DERRAMES DE PINTURA, PRODUCTOS DE DROGUERÍA Y LÍQUIDOS INFLAMABLES.

. ABRA CON CUIDADO LOS ARMARIOS, YA QUE PUEDEN HABERSE DESPRENDIDO OBJETOS EN SU INTERIOR QUE PUEDEN HERIRLE AL CAER.

. EVITE TOCAR CABLES ELÉCTRICOS Y OBJETOS EN CONTACTO CON ELLOS.

. NO BEBA AGUA DE LAS CONDUCCIONES SIN HERVIRLA PREVIAMENTE, YA QUE PUEDE HABERSE CONTAMINADO; SI UTILIZA AGUA CONTENIDA EN RECIPIENTES ABIERTOS, FÍLTRELA.

- . NO UTILICE EL TELÉFONO, PUES CONTRIBUIRÍA A BLOQUEAR LAS LÍNEAS E IMPEDIRÁ SU USO PARA CASOS REALMENTE URGENTES.
- . NO PROPAGUE RUMORES. CONECTE LA RADIO, PREFERIBLEMENTE DE BATERÍAS, Y ATIENDA A LAS INSTRUCCIONES QUE SE TRANSMITAN.
- . COOPERE CON LAS INSTITUCIONES PÚBLICAS, RESPONDIENDO A LAS LLAMADAS DE AYUDA.
- . NO UTILICE SU VEHÍCULO INMEDIATAMENTE DESPUÉS DEL TERREMOTO; CONTRIBUIRÍA A FORMAR ATASCOS Y DIFICULTARÍA LA ACCIÓN DE LOS SERVICIOS DE SOCORRO.

## SEQUIA

SI SE HAN ESTABLECIDO RESTRICCIONES CON EL SUMINISTRO DEL AGUA CONVIENE TENER EN CUENTA:

- . UTILIZAR EL AGUA CON RACIONALIDAD Y ESPÍRITU DE SOLIDARIDAD
- . ALMACENAR SÓLO EL AGUA NECESARIA. LA CLORACIÓN IMPIDE LA PERFECTA OXIGENACIÓN DEL AGUA SI ESTÁ EN DEPÓSITOS CERRADOS
- . SI EL AGUA PROVIENE DE SUMINISTROS NORMALES, HERVIRLA HASTA SU EBULLICIÓN ANTES DE BEBERLA.
- . NO REGAR LAS PLANTAS CON AGUA ÚTIL PARA BEBER O COCINAR.

## PICADURAS

PRODUCEN UNA INTOXICACIÓN, CARACTERIZADA POR UNA REACCIÓN LOCAL MUY INTENSA, ACOMPAÑADA DE DOLOR, HINCHAZÓN Y ENROJECIMIENTO.

TRANSCURRIDAS DOS HORAS, LA VÍCTIMA TIENE SED, NÁUSEAS, VÓMITOS Y EN OCASIONES DIARREA; EL PULSO ES RÁPIDO, PERO FLOJO. PUEDE PRODUCIRSE UN COLAPSO Y DELIRIO EN LOS CASOS GRAVES, SUEÑO MUY INTENSO, INCONSCIENCIA Y CONVULSIONES.

## MORDEDURAS

EN PRINCIPIO, HAY QUE CONSIDERAR TODAS LAS MORDEDURAS DE PERRO COMO CAPACES DE CAUSAR LA RABIA. ASÍ PUES, ACTÚE CON PRETEZA. LIMPIE LA HERIDA BAJO GRIFO PARA ELIMINAR LA SALIVA DEL ANIMAL. ACTO SEGUIDO, CON UNA GASA, AGUA Y JABÓN, FROTE LA HERIDA DURANTE VARIOS MINUTOS, CÚBRALA LUEGO CON APÓSITO ESTERILIZADO.

ES FUNDAMENTAL EN CASO DE MORDEDURA QUE EL HERIDO NO SE FATIGUE Y SE EXCITE. NO DEBE TOMAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

SE COLOCARÁ UNA LIGADURA POR ENCIMA DE LA MORDEDURA Y SI VA A TARDAR LA ASISTENCIA MÉDICA, SE HARÁN UNOS CORTES CON INSTRUMENTO HERVIDO, A TRAVÉS DE LOS PUNTOS DE PENETRACIÓN DEL VENENO, PARA QUE SANGRE LA HERIDA.

CONVIENE HACER LAVADOS ABUNDANTES CON AGUA HERVIDA.

CONSULTE A UN MÉDICO. PROCURE ASIMISMO QUE EL PERRO SEA LOCALIZADO Y SOMETIDO A OBSERVACIÓN.

## EL CALOR

EL CALOR AMBIENTAL PUEDE PRODUCIR PROBLEMAS GRAVES A LA SALUD DE LAS PERSONAS AUNQUE NO SE ESTÉ EXPUESTO DIRECTAMENTE AL -- SOL.

EL PELIGRO ES MAYOR PARA NIÑOS, ANCIANOS Y PERSONAS AFECTADAS POR ENFERMEDADES DETERMINADAS.

LA SITUACIÓN SE AGRAVA SI LA PERSONA REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD AL SOL Y MÁS AÚN SI AL CALOR NATURAL SE LE AÑADE EL DERIVADO DE UN INCENDIO.

LOS PELIGROS MÁS GRAVES SON LA INSOLACIÓN Y LA DESHIDRATACIÓN.

LA INSOLACIÓN ES CONSECUENCIA DE UNA LARGA EXPOSICIÓN AL SOL EN REPOSO, ANDANDO O TRABAJANDO SIN PROTECCIÓN ADECUADA.

SE CARACTERIZA POR DOLOR DE CABEZA, VÓMITOS, FIEBRE ...

SE PUEDE PREVENIR O LIMITAR SUS AFECTOS CON MEDIDAS TALES COMO: PONERSE A LA SOMBRA, HIELO Y AGUA SOBRE LA CABEZA (COMPRESAS) BEBER LÍQUIDOS Y EVACUACIÓN SI FUERA NECESARIO Y POSIBLE.

EN CASO DE INSOLACIÓN MANIFESTADA SE RECOMIENDA:

- 1° TENDER A LA VÍCTIMA EN SITIO FRESCO
- 2° CUBRIR LA CABEZA CON COMPRESAS HELADAS O FRÍAS
- 3° SI LA VÍCTIMA ESTÁ CONSCIENTE, DARLE A BEBER AGUA CON SAL Y BICARBONATO.
- 4° HACER LA RESPIRACIÓN ARTIFICIAL, SI FUERA NECESARIO.
- 5° EN LOS CASOS SERIOS ES NECESARIO LA ESTANCIA EN UN HOSPITAL.

LA DESHIDRATACIÓN ES CONSECUENCIA TAMBIÉN DEL CALOR INTENSO - AUNQUE NO ES NECESARIA LA EXPOSICIÓN DIRECTA AL SOL SINO QUE BASTA LA PERMANENCIA PROLONGADA DE UN AMBIENTE DE ALTA TEMPERATURA.

SE PUEDE PREVENIR O LIMITAR EN SUS EFECTOS LA DESHIDRATACIÓN MEDIANTE: LA INGESTIÓN DE LÍQUIDOS CON SALES, NO REALIZAR ESFUERZOS FÍSICOS, ETC.,

## RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE

SE ENTIENDE POR MEDIO AMBIENTE EL ENTORNO, NATURAL, URBANO E INDUSTRIAL, EN EL QUE DESENVOLVEMOS HABITUALMENTE NUESTRAS ACTIVIDADES.

MEDIO AMBIENTE NATURAL SON LOS BOSQUES Y CAMPIÑAS, LOS RÍOS - FUENTES Y ARROYOS, EL MAR, SUS COSTAS Y LAS PLAYAS.

MEDIO AMBIENTE URBANO SON LAS CALLES, PLAZAS, JARDINES, MONUMENTOS Y DEMÁS OBJETOS DE USO PÚBLICO DE LAS CIUDADES Y PUEBLOS EN QUE VIVIMOS.

MEDIO AMBIENTE INDUSTRIAL ES EL CONJUNTO DE AGENTES TÉCNICOS CON QUE TRABAJAMOS Y DE CUYO USO PUEDEN DERIVARSE PERJUICIOS PARA LA SALUD O BIENESTAR DE LOS DEMÁS: HUMOS, ESCÁPES DE PRODUCTOS QUÍMICOS, RUIDOS, ETC.

EL GRADO DE PROGRESO Y EDUCACIÓN DE UN PUEBLO SE MIDE POR EL CUIDADO QUE PRESTA A SU ENTORNO NATURAL Y POR LAS RESTRICCIONES QUE OPONE AL USO DE TECNOLOGÍAS PELIGROSAS, MOLESTAS O CONTAMINANTES. EL OLVIDO O IGNORANCIA DE ESTAS CUESTIONES AGRAVA CONSIDERABLEMENTE LAS SITUACIONES DE RIESGO, CUANDO NO ES CONSECUENCIA DIRECTA DE LAS MISMAS: LOS BOSQUES SE QUEMAN PORQUE ESTÁN LLENOS DE BASURA, O PORQUE LOS EXCURSIONISTAS TIRAN COLILLAS ENCENDIDAS O ENCIENDEN HOGUERAS; LAS PLAYAS SON PELIGROSAS PORQUE HAY PERSONAS QUE ARROJAN CRISTALES Y DESPERDICIOS, TAMBIÉN A SUS AGUAS VAN A PARAR LAS CLOACAS DE LAS POBLACIONES VECINAS; LA CALLES ES UNA SELVA PORQUE RIGE LA LEY DEL MÁS FUERTE, LA DEL AUTOMOVILISTA AGRESIVA E IMPACIENTE, - PORQUE NADIE CUIDA Y RESPETA LOS OBJETOS DE USO PÚBLICO (FAROLAS, ÁRBOLES, SEMÁFOROS, EDIOS DE TRANSPORTE PÚBLICO, JARDINES, BANCOS) LA ATMÓSFERA, EN FIN, ES IRRESPIRABLE, PORQUE ALGUNOS INDUSTRIALES PREFIEREN AHORRAR UN POCO DE DINERO ANTES QUE INSTALAR FILTROS O DEPURADORES.

A ESTE RESPECTO CABE RECORDAR:

LIMPIEZA E HIGIENE EN LAS PERSONAS, EN LAS CASAS, EN LA CALLE, EN EL CAMPO, EN LOS VEHÍCULOS Y MEDIOS DE TRANSPORTE.

, NO ARROJAR BASURA NI DESPERDICIOS CONVIRTIENDO LOS PARAJES FRECUENTADOS POR EXCURSIONISTAS, LAS PLAYAS O LOS PARQUES, EN VERTEDEROS.

, NO ENSUCIAR LAS CALLES CON OBJETOS QUE PUEDAN ECHARSE EN PAPELERAS.

, EN CUANTO A LOS RUIDOS Y VIBRACIONES, PODEMOS CONTRIBUIR A SU REMEDIO.

, REDUCIENDO EL VOLUMEN DE LOS APARATOS DE RADIO, TELEVISIÓN, TOCADISCOS, ALTAVOCES, ETC.

, EVITANDO ACELERACIONES EXAGERADAS DE MOTOCICLETAS, COCHES Y OTROS VEHÍCULOS.

EVITANDO GOLPES CON HERRAMIENTAS Y MOTORES.

## LOS BOSQUES

LA PROTECCIÓN DE MONTES Y BOSQUES CORRESPONDE A SUS PROPIETARIOS: PARTICULARES, EL ESTADO Y LOS MUNICIPIOS, PERO EN --- CIERTO MODO, SON DE PROPIEDAD COMÚN, PUES TODOS DISFRUTAMOS DE SU BELLEZA Y ESTAMOS OBLIGADOS A LA CONSERVACIÓN DEL PATRIMONIO FORESTAL, CUYO MAYOR ENEMIGO ES EL INCENDIO.

LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES DE INCENDIO SON:

- . COLILLAS SIN APAGAR.
- . HOGUERAS QUE SE HACEN PARA DESTRUIR MALEZA
- . BASURAS AMONTONADAS EN SITIOS POCO APROPIADOS
- . FUEGOS QUE LOS EXCURSIONISTAS DEJAN SIN APAGAR DEL TODO
- . CHISPAS DEL TUBO DE ESCAPE DE TRACTORES O CUALQUIERA OTRA CLASE DE VEHÍCULOS DE MOTOR
- . ACTOS MAL INTENCIONADOS
- . FENÓMENOS NATURALES, COMO EL RAYO

NORMALMENTE EMPIEZA EL FUEGO AL BORDE DE LAS CARRETERAS O CAMINOS QUE BORDEAN O CRUZAN EL BOSQUE: CON EL VIENTO, LAS COLILLAS O PAPELES ENCENDIDOS DE LAS BASURAS VAN A PARAR A LAS CUNETAS Y SE ORIGINA EL PRIMER FOCO. ES EN OTOÑO E INVIERNO CUANDO SE PRODUCEN MÁS INCENDIOS, DEBIDO A LA MAYOR SEQUEDAD DE LA VEGETACIÓN A UNA MÁS INTENSA CIRCULACIÓN DE AUTOMÓVILES Y A UN MAYOR NÚMERO DE EXCURSIONISTAS.

LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN COMPRENDEN:

- . LA INFORMACIÓN Y LAS SANCIONES A LOS INFRACTORES
- . LA SEÑALIZACIÓN CON ABUNDANCIA DE LETREROS: "SE PROHIBE HACER FUEGO" Y LA DESIGNACIÓN DE LUGARES DONDE PODER ECHAR LOS RESTOS DE COMIDA
- . LA VIGILANCIA PERMANENTE CON PUESTOS FIJOS Y PATRULLAS MÓVILES

- . LA ORGANIZACIÓN DEL TERRENO CON LA LIMPIEZA DEL SUELO Y LA FORMACIÓN DE CORTAFUEGOS (PISTAS Y CAMIÑOS) POR EL INTERIOR Y POR LAS ORILLAS
- . LA EXPERIMENTACIÓN DE PLANTACIONES ESPECIALES (RESISTENTES AL FUEGO) QUE SIRVAN DE CORTAFUEGOS.

LOS PROCEDIMIENTOS DE LUCHA CONTRA EL FUEGO EN LOS BOSQUES SE ESTÁN PERFECCIONANDO CONSTANTEMENTE; SIN EMBARGO, LOS CLÁSICOS, LOS EFECTUADOS DESDE TIERRA, CONSERVARÁN SIEMPRE TODO SU VALOR, LOS QUE SE LLEVAN A CABO DESDE EL AIRE, CON AVIONES CISTERNAS QUE LANZAN TONELADAS DE AGUA EN POCO TIEMPO, SON MUY ÚTILES EN LA FASE INICIAL, PERO NO DEJAN DE SER MÁS QUE UNOS MEDIOS COMPLEMENTARIOS.

LOS PROCEDIMIENTOS CLÁSICOS CONSISTEN EN ATACAR EL FUEGO POR LOS FLANCOS, CON EL VIENTO DE ESPALDA Y APROVECHANDO LOS CLAROS NATURALES, VÍAS DE CIRCULACIÓN Y CURSOS DE AGUA; EN ABATIR LAS LLAMAS POR MEDIO DE PALAS, ESCOBAS, RAMAJES, ETC., Y EN CUBRIRLAS CON PALADAS DE TIERRA O APAGARLAS CON CUBOS DE AGUA. LA MAYOR PARTE DE LOS INCENDIOS EN BOSQUES SE CONSUMEN CON LOS CORTAFUEGOS EXISTENTES Y LOS QUE SE PREPARAN EN EL SENTIDO DE LA PROPAGACIÓN.

UNA FORMA CONCRETA DE COLABORACIÓN EN LA LUCHA CONTRA EL FUEGO ES LA DE FORMAR PARTE DE UN EQUIPO DE BOMBEROS VOLUNTARIOS TANTO EN LOS PUEBLOS COMO EN LA CIUDAD PARA SUPLIR O REFORZAR LA ACTUACIÓN DE LOS BOMBEROS PROFESIONALES.

SI EL INCENDIO ADQUIERE PROPORCIONES QUE DESBORDAN LA POSIBILIDAD DE APAGARLO RÁPIDAMENTE, AVISE CON URGENCIA A LOS BOMBEROS, GUARDIA CIVIL, GUARDAS FORESTALES O AYUNTAMIENTO MÁS PRÓXIMO.

## LA MONTAÑA

### PELIGROS DE LA MONTAÑA

LA MONTAÑA ES UN TERRENO ABSOLUTAMENTE DESPROTEGIDO: TODOS LOS QUE ACUDEN A ELLA DEBEN CONOCER Y PRACTICAR LA AUTOPROTECCIÓN INDIVIDUAL.

SON MUCHOS LOS FACTORES QUE INTERVIENEN COMO CAUSAS DE ACCIDENTES Y CATÁSTROFES COLECTIVAS.

#### - ALTITUD

LA ALTITUD INFLUYE SOBRE LA FISIOLÓGIA. A MEDIDA QUE SUBIMOS LA PRESIÓN DISMINUYE, Y LOS LÍQUIDOS Y GASES DEL ORGANISMO EXPERIMENTAN UN DESEQUILIBRIO QUE PUEDE OCASIONAR HEMORRAGIAS.

ESTA PRESIÓN BAJA INFLUYE TAMBIÉN EN EL RITMO CARDÍACO Y EN EL RITMO DE LA RESPIRACIÓN.

CON LA ALTURA LA MASA RELATIVA DEL AIRE DISMINUYE - HAY MENOS AIRE - Y SE PRODUCE UNA SENSACIÓN DE AHOGO QUE PUEDE LLEGAR A SER DE ASFIXIA.

ESTA FALTA DE OXÍGENO EN EL ORGANISMO PRODUCE UN AUMENTO DEL RITMO CARDÍACO Y DEL RITMO RESPIRATORIO.

SI EL ORGANISMO SE ACLIMATA ES PORQUE HA FABRICADO MÁS GLÓBULOS ROJOS - LA SANGRE SE ESPESA PARA TRANSPORTAR MEJOR EL OXÍGENO - Y ES ENTONCES CUANDO EL ORGANISMO VA ASIMILANDO LA ALTITUD, DISMINUYE EL RITMO CARDÍACO RESPIRATORIO, LA SANGRE ES MUY ROJA.

PERO SI ÉSTA ACLIMATACIÓN NO SE PRODUCE O ES INSUFICIENTE -- LOS SÍNTOMAS SON EVIDENTES: MAREOS, NAÚSEAS, INAPETENCIA, - INSOMNIO, DIFICULTADES RESPIRATORIAS, TOS PERSISTENTE.

MÁS TARDE O MÁS ALTO, LOS SÍNTOMAS SON: LASITUD, JAQUECA, VÓMITOS, INCOHERENCIA, PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO, PELIGRO DE --- MUERTE POR EDEMA CEREBRAL. HAY QUE DESCENDER.

#### - VIENTO

EL VIENTO EN ZONAS DESPROTEGIDAS PRODUCEN SOBRE EL ORGANISMO LOS EFECTOS SIGUIENTES:

, SEQUEDAD EN LA CARA: HAY QUE CUBRIR LA PIEL CON GRASAS, EN PARTICULAR LOS LABIOS QUE SE AGRIETAN.

, UN ENFRIAMIENTO RÁPIDO DE TODO EL ORGANISMO CON POSIBLES CONSECUENCIAS DE CATARROS PULMONARES, GASTRITIS Y AFECCIONES DE GARGANTA, NARIZ Y OÍDOS.

, SI EL VIENTO ARRASTRA POLVO O NIEVE LAS MOLESTIAS Y RIESGOS AUMENTAN. CON VENTISCA, LAS PARTÍCULAS HELADAS PENETRAN EN EL PULMÓN Y SOBREVIENE UNA SENSACIÓN DE ASFIXIA.

, LA VENTISCA ES UNO DE LOS MAYORES PELIGROS DE LA MONTAÑA - IMPIDE LA VISIÓN Y NOS DESORIENTA. TODO EN NUESTRO ALREDEDOR PIERDE SU FORMA.

#### - AVALANCHAS O ALUDES

SON PELIGROSAS LAS PENDIENTES LISAS, SIN ÁRBOLES Y SIN ROCAS.

LOS TEMPORALES SIEMPRE REPRESENTAN PELIGROS DE ALUDES

LAS TEMPERATURAS QUE SE APROXIMAN A CERO GRADOS CENTÍGRADOS, EN UNIÓN DE LAS LLUVIAS O NEVADAS, ENTRAÑAN PELIGROS DE AVALANCHAS.

LA NIEVE ES POLVO QUE CAE SOBRE NIEVE YA ENDURECIDA ES SIEMPRE UN MOTIVO DE ALARMA.

DESPUÉS DE UN TEMPORAL DE NIEVE ES FRECUENTE QUE SE PRODUZCAN FUERTES VIENTOS, QUE SUELE DESPRENDER LA NIEVE TODAVÍA NO SUFICIENTEMENTE ASENTADA EN LAS PENDIENTES, CON EL SIGUIENTE PELIGRO:

- EL SOL

LA REVERBERACIÓN DEL SOL EN LA NIEVE PUEDE CAUSAR CEGUERA SI NO SE PROTEGEN LOS OJOS CON GAFAS QUE NEUTRALICEN LA LUMINOSIDAD DE LAS ALTURAS.

CUANDO SE CAMINA O SE ESCALA BAJO LOS EFECTOS DE LOS RAYOS SOLARES ES NECESARIO PROTEGER LA CABEZA, EN CASO DE INSOLACIÓN APLICAR COMPRESAS FRÍAS Y DEMÁS MEDIDAS URGENTES.

- LA TORMENTA

ES MUY PELIGROSA CERCA DE LAS CIMAS, Y EN LAS ARISTAS O CUALQUIER OTRO LUGAR MUY DESTACADO ANTE EL CIELO,

NO REFUGIARSE NUNCA BAJO UN ÁRBOL SOLITARIO: BUSCAR UNA ZONA LLANA. ES PREFERIBLE MOJARSE QUE PONERSE EN LAS BOCAS DE LAS CUEVAS. CUIDADO CON ESTAR PISANDO CHARCOS, AÚN CUANDO ESTEMOS A CUBIERTO DE LAS AGUAS,

AGOTAMIENTO O HIPOTEMIA (FALTA DE CALOR),

ES UN MAL FRECUENTE ENTRE LOS JÓVENES EXCURSIONISTAS. SE PRODUCE POR:

- . FALTA DE ENTRENAMIENTO
- . FRÍO Y HUMEDAD DE LA MONTAÑA
- . FALTA DE ALIMENTO EN EL MOMENTO OPORTUNO
- . CANSANCIO ANTE UNA MARCHA MUY LARGA POR LA MONTAÑA

PUEDE SER MUY PELIGROSO, Y LOS SÍNTOMAS SON TORPEZA MENTAL, PASOS VACILANTES, INCOHERENCIA. ES PRECISO QUE NO PIERDA -- MÁS CALOR EL ORGANISMO AFECTADO, METERLO EN EL SACO DE DOR-- MIR, BEBIDAS TEMPLADAS O DISCRETAMENTE CALIENTES, ETC.

### CONSEJOS DE AUTOPROTECCIÓN

ESCOGE BIEN TUS EXCURSIONES. ELIGE LA ZONA ADECUADA A TUS POSIBILIDADES. NO SOBREVÁLENTES TUS FUERZAS. UNETE A COMPAÑEROS CON EXPERIENCIA. NO SALGAS SOLO.

DEJA DICHO A DÓNDE VAS Y CUÁNDO VIENES, A TU FAMILIA A TUS AMIGOS, A LA GUARDIA CIVIL O EN EL AYUNTAMIENTO DEL ÚLTIMO PUEBLO.

PIENSA EN LOS CAMBIOS BRUSCOS DEL TIEMPO. RENUNCIAR ES TAMBIÉN UNA EXPERIENCIA.

LLEVA SIEMPRE EQUIPO SUFICIENTE PARA SOBREVIVIR. SACO DE DORMIR, ANORAK, CHAQUETA DE FIBRA CALIENTE, ALGUNOS ALIMENTOS.

NO TENGAS PRISA EN SUBIR MUCHAS CUMBRES. ES SÓLO CUESTIÓN DE AÑOS. LA TÉCNICA SÓLO SE ASIMILA LENTAMENTE.

NO LLEGUES NUNCA AL AGOTAMIENTO, COME CON FRECUENCIA, DESCANSA DE VEZ EN CUANDO EN LUGARES ABRIGADOS.

EN LAS ZONAS FÁCILES TAMBIÉN EXISTE EL PELIGRO: NO ABANDONES TU SEGURIDAD. LOS MEJORES TAMBIÉN SE ASEGURAN. TEN CUIDADO CUANDO DESCENDAS EN EL RÁPEL.

CUANDO ALCANCES LA CIMA PIENSA QUE LA EXCURSIÓN TERMINA EN EL VALLE. DEBES GUARDAR FUERZAS PARA LA BAJADA.

CUIDA LAS MONTAÑAS. SON LOS QUE NOS QUEDA, TODAVÍA, SIN CONTAMINAR.

SI NO SUBES HOY YA SUBIRÁS MAÑANA. SI CAES, ES FÁCIL QUE NO SUBAS NUNCA.

## BAÑO EN PLAYAS, RIOS Y PANTANOS

### PREVENCIÓN

#### A) COLECTIVA

. GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE LOS LUGARES DE BAÑO ESTABLECIENDO UNA VIGILANCIA Y UN DISPOSITIVO DE SEGURIDAD, CON PERSONAL Y MATERIAL.

. INFORMAR AL PÚBLICO DEL RIESGO DE LOS BAÑOS Y DE LAS PRECAUCIONES QUE HAN DE ADOPTARSE.

#### B) INDIVIDUAL

TENGA CUIDADO CON EL SOL. TÓMELO DURANTE POCOS MINUTOS LOS PRIMEROS DÍAS, PARA IR AUMENTANDO EL TIEMPO EN DÍAS SUCESIVOS. EXTREME ESTAS PRECAUCIONES CON LOS NIÑOS.

. PROCURE BAÑARSE EN ZONAS VIGILADAS Y ASEGÚRESE DE LAS CONDICIONES DE LA PLAYA, OLEAJE Y CORRIENTES, ANTES DE ENTRAR EN EL AGUA.

. NO SE META SÚBITAMENTE EN EL AGUA DESPUÉS DE HABER ESTADO AL SOL; ENTRE DESPACIO Y MÓJESE LA NUCA Y LAS MUÑECAS. NO SE ALEJE DE LA ORILLA, NI SIQUIERA CON COLCHÓN O FLOTADOR.

. NO SE TIRE AL AGUA EN LUGARES DE FONDO DESCONOCIDO. PUEDE HABER POCO FONDO, DE PIEDRAS O ROCAS.

. CONOZCA SUS LIMITACIONES Y NO SOBREVALORE SU PROPIA CAPACIDAD.

. NO SE BAÑE SOLO; SI ADENTRA EN LA MAR NADANDO, PROCURE IR ACOMPAÑADO POR ALGUIEN QUE PUEDA PRESTARLE AYUDA CUANDO LA NECESITE.

. 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.

. NUNCA PIDA AUXILIO SIN NECESITARLO.

c) EN CUALQUIER CASO

APLACE EL BAÑO O NO SE BAÑE

- . SI HA COMIDO EN ABUNDANCIA O BEBIDO EN EXCESO
- . SI HA ESTADO AL SOL LARGO TIEMPO Y EL AGUA ESTÁ MUY FRÍA
- . SI HA HECHO EJERCICIOS Y ESTÁ FATIGADO
- . SI NO SE ENCUENTRA BIEN
- . SI HAY TORMENTA, ESPECIALMENTE SI VA ACOMPAÑADO DE APARATO ELÉCTRICO.

BAÑESE ACOMPAÑADO Y CON LAS MAYORES PRECAUCIONES

- . SI NO HA DORMIDO
- . EN DÍAS DE GRAN DIFERENCIA DE TEMPERATURA ENTRE EL AMBIENTE Y EL AGUA
- . SI ES ALÉRGICO, ASMÁTICO, DIABÉTICO O HIPERTENSO

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
- . SI NOTA MALESTAR Y NO SE ENCUENTRA BIEN

## CUIDADOS QUE HAN DE PRACTICAR LOS SOCORRISTAS

VÍCTIMA CONSCIENTE.- ES IMPORTANTE EL REPOSO ESTRICTO EN POSICIÓN ACOSTADA, CON VIGILANCIA ATENTA AL PULSO Y LA RESPIRACIÓN.

LAS MEDIDAS DE RECALENTAMIENTO SE LIMITARÁN SIMPLEMENTE A CUBRIR AL HERIDO CON UNA MANTA. ESTÁ TOTALMENTE DESACONSEJADO LA INGESTIÓN DE BEBIDAS, ESPECIALMENTE LAS ALCOHÓLICAS.

VÍCTIMA INCONSCIENTE, PERO QUE CONTINÚA RESPIRANDO.- SE PRACTICARÁ UNA LIMPIEZA DE LA CAVIDAD BUCAL.

SE EFECTUARÁ LA PROTECCIÓN CONTRA LOS VÓMITOS MEDIANTE LA POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD.

LA VIGILANCIA RIGUROSA DE LA RESPIRACIÓN ES NECESARIA CON OBJETO DE PALIAR TODA LA INEFICACIA RESPIRATORIA ARTIFICIAL.

VÍCTIMA INANIMADA.- ESTA SITUACIÓN EXIGE CON TODA URGENCIA LA PRÁCTICA DE UNA RESPIRACIÓN ARTIFICIAL, QUE DEBE EMPRENDERSE EN CUANTO SEA MATERIALMENTE POSIBLE. SI LA TÉCNICA BOCA A BOCA ES INAPLICABLE, DEBIDO A LA CONTRACCIÓN DE LOS MÚSCULOS DE LA MANDÍBULA O A CAUSA DE VÓMITOS, SE PODRÁ APLICAR EL MÉTODO DE BOCA A NARÍZ. LAS INSUFLACIONES DEBEN MANTENERSE ININTERRUMPIDAMENTE MIENTRAS FALTA LA RESPIRACIÓN ESPONTÁNEA O ES INSUFICIENTE.

SE PRACTICARÁ EL MENSAJE CARDÍACO EXTERNO CUANDO NO SE PERCIBA EL PULSO EN LOS GRANDES VASOS (CARÓTIDAS, EN LOS DOS LADOS DEL CUELLO, Y ARTERIAS FEMORALES EN LOS PLIEGUES INGUINALES). LA PRESENCIA DE UNA DILATACIÓN PUPILAR BILATERAL, QUE NO REACCIONA A LA LUZ, ES UN SIGNO INEQUÍVOCO DE PARADA CARDÍACA.

## ACCIDENTES DE TRAFICO

### QUÉ HACER EN CAÑO DE ACCIDENTE

LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO SON CADA VEZ MÁS NUMEROSOS. LAS VÍCTIMAS DEL AUTOMÓVIL SUPERAN A LAS DE LOS RESTANTES MEDIOS DE TRANSPORTE (AVIÓN, BARCO O TREN). LAS CAUSAS DE LOS ACCIDENTES SON DEBIDAS PRINCIPALMENTE A:

- . IMPRUDENCIA TEMERARIA (EXCESO DE VELOCIDAD PRINCIPALMENTE).
- . IMPERICIA (DESCONOCIMIENTO DEL VEHÍCULO).
- . NEGLIGENCIA (FACTOR DE RESPETO A LAS NORMAS DEL CÓDIGO DE LA CIRCULACIÓN).

LO PRIMERO QUE DEBE HACERSE EN LOS ACCIDENTES DE CARRETERAS ES NO AGRAVAR LA SITUACIÓN POR LAS IMPRUDENCIAS O REFLEXIONES DE QUIENES PRESTAN EL AUXILIO.

PARA EVITARLO RESPÉTENSE LAS SIGUIENTES NORMAS:

- . APARQUE EL VEHÍCULO EN LUGAR SEGURO, PREFERENTEMENTE FUERA -- DE LA CARRETERA.
- . TOMÉ MEDIDAS DE SEGURIDAD QUE EVITEN COLISIONES CON LOS DEMÁS VEHÍCULOS QUE CIRCULEN POR LA CARRETERA. SEÑALIZAR CONVENIENTEMENTE EL VEHÍCULO SINIESTRADO Y EL PROPIO.
- . SI FUERA NECESARIO ILUMINAR LA ZONA DE SINIESTRO, SITUAR EL COCHE FUERA DE LA CARRETERA Y TRANSVERSALMENTE A ELLA PARA EVITAR EL DESLUMBRAMIENTO DE LOS DEMÁS VEHÍCULOS.

### MEDIDAS DE SEGURIDAD INMEDIATA EN EL VEHÍCULO SINIESTRADO

- 1.- PARAR EL MOTOR, SI AÚN ESTÁ EN MARCHA, QUITANDO EL CONTACTO O DESEMBORNANDO LA BATERÍA
- 2.- EVITAR EL INCENDIO DE LA GASOLINA DERRAMADA, NO ENCENDIENDO CERILLOS, CIGARROS, ETC.
- 3.- INMOVILIZAR EL VEHÍCULO MEDIANTE EL FRENO DE MANO, METIENDO UNA VELOCIDAD O CALZÁNDOLA CONVENIENTEMENTE.

4.- SI HUBIERA INCENDIO, UTILIZAR EL EXTINTOR; SI NO HAY EXTINTOR APAGAR LAS LLAMAS CON ARENA O TIERRA, NUNCA CON AGUA.

5.- AVISAR A LA GUARDIA CIVIL O A LAS AMBULANCIAS.

CÓMO COMPORTARSE SI HAY HERIDOS.

TRES SON LAS CAUSAS MÁS COMUNES DE MUERTE EN LOS ACCIDENTES EN CARRETERA:

A) ASFIXIA

LA ASFIXIA ES CAUSA DIRECTA DE MUERTE EN UNO DE CADA CINCO FALLECIMIENTOS EN CARRETERA. TÉCNICAS SENCILLAS DE PRIMEROS AUXILIOS HUBIERAN PODIDO SALVAR A MUCHAS VÍCTIMAS.

B) HEMORRAGIA

TODAS LAS HEMORRAGIAS EXTERNAS PUEDEN SER CONTROLADAS ADECUADAMENTE POR PROCEDIMIENTOS SIMPLES.

C) CHOQUE O "SHOCK"

AUNQUE LOS SÍNTOMAS DE LOS ACCIDENTADOS PUEDEN APARECER COMO NO MUY ALARMANTES, HAY QUE ADOPTAR LAS PRECAUCIONES DEBIDAS.

PARA EVITARLAS, ES FUNDAMENTAL CONOCER LAS TÉCNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS, Y ACTUAR TENIENDO PRESENTE SIEMPRE ESTOS DOS PRINCIPIOS.

VALORAR LA SITUACIÓN: ¿ QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE ?, ¿ CUÁNTAS VÍCTIMAS HAY EN EL LUGAR DEL ACCIDENTE ?, ¿ CUÁL ES EL HERIDO MÁS GRAVE ?

PROFR. GUILLERMO MELGAREJO PAZ  
FOX

BLVD. DARRON MERINO F. # 4/3

PUEBLA PUE.

TEL: 493292 490519  
490028

CONSERVE LA CALMA: TÉCNICAS DE PRIMEROS AUXILIOS APLICADAS DE FORMA INMEDIATA ANTES DE QUE LLEGUE LA AMBULANCIA PUEDEN EVITAR MUERTES EN EL LUGAR DEL ACCIDENTE, O UN AGRAVAMIENTO DE LAS HERIDAS DE LOS ACCIDENTADOS.

### PROTECCIÓN DE LOS NIÑOS

CUANDO DOS AUTOMÓVILES CHOCAN DE FRENTE A UNA VELOCIDAD DE 25 KM./HR., UN NIÑO QUE NO ESTÁ SUJETO ES PROYECTADO COMO SI CAYERA DE 10 METROS DE ALTURA (EL EQUIVALENTE DE 3 PISOS); UN NIÑO DE 15 A 25 KILOS EN EL CURSO DE UN CHOQUE FRONTAL A 50 KM/HR., SE TRANSFORMA EN UN OBÚS DE UNA TONELADA. PARA EL TRANSPORTE DE NIÑOS EN AUTOMÓVIL CONVIENE ADOPTAR LAS SIGUIENTES MEDIDAS:

. HASTA NUEVE MESES DEBEN IR ECHADOS EN UNA CUNA, UN CESTO O UN COJÍN, COLOCADO TRANSVERSALMENTE EN EL ASIENTO DE DETRAS, BIEN SUJETO, DE FORMA QUE NO BASCULE EN CASO DE FRENADO.

. DE NUEVE MESES A CINCO AÑOS ( LOS PASAJEROS MÁS INQUIETOS, -- QUE SUELEN IR DE PIE, ECHADOS O AGACHADOS MÁS QUE SENTADOS), IRÁN EN UN ASIENTO PARA NIÑOS SÓLIDAMENTE FIJADO EN EL ASIENTO DE DETRÁS.

. DE CINCO A DOCE AÑOS, LOS NIÑOS DEBEN IR EN EL ASIENTO DE DETRÁS SUJETOS CON UN CINTURÓN ABDOMINAL O UN DISPOSITIVO DE FIJACIÓN APROPIADO.