

Anexo VI

Consejos a la población

Fecha revisión: /04/2024

A continuación, se incluyen una serie de recomendaciones a modo de “Avisos a la Población”. Estas recomendaciones se han extraído del PLANCAL y su divulgación a la población de Arroyo de la Encomienda se considera de interés, y se incluyen recomendaciones de:

- Cualquier tipo de emergencia
- Tormenta
- Vientos fuertes
- Olas de Calor
- Incendios en edificios
- Peligros de explosión
- Peligros en lugares de gran afluencia de público
- Evacuación de la población.
- Violencia o agresión sexual
- Violencia de género

1. CUALQUIER TIPO DE EMERGENCIA

- Tome siempre todo tipo de precauciones para que el accidente o la catástrofe no se produzcan.
- Si la catástrofe se produce, mantenga siempre la calma. Piense y luego actúe. No corra ni grite, el pánico suele originar más víctimas que el siniestro en sí.
- Ante cualquier emergencia comuníquelo al Ayuntamiento, Policía o Puesto de la Guardia Civil más próximo.
- No propague rumores o informes exagerados sobre los peligros o daños.
- Use su teléfono únicamente para llamadas urgentes o para informar a las autoridades.
- Siga en todo momento las instrucciones que difunda la autoridad competente.
- Colabore, en la medida de sus posibilidades, con los servicios y organismos oficiales que intervienen en el siniestro.
- No hay reglas fijas que puedan eliminar todos los peligros, pero los daños pueden reducirse si se siguen estas normas.

2. TORMENTAS

- Durante una tormenta eléctrica, manténgase apartado de la cresta de las montañas, de los árboles altos y de las rocas grandes y aisladas. Uno de los mejores lugares para refugiarse es el vehículo con las ventanillas cerradas y las antenas bajadas, o en el interior de una cueva profunda con un mínimo de 1 m. por cada lado. No se refugie en la boca de una cueva o debajo de una roca saliente en terreno montañoso.
- Aléjese de los campos de golf y terrenos deportivos, aparcamientos, campos abiertos, vías de ferrocarril y maquinaria agrícola. Es peligroso correr cuando hay tormentas.
- No lleve objetos metálicos cuando haya una tormenta eléctrica, aléjese de las estructuras metálicas, vallas y postes o tendidos de conducción eléctrica.
- En las viviendas mantenga las puertas y ventanas cerradas, y desenchufados de la red los aparatos eléctricos. Desconecte la toma de antena de los televisores.

3. VIENTOS FUERTES

- Los vientos fuertes con rachas superiores a 80 km/h producen accidentes que aconsejan la adopción de medidas precautorias, especialmente entre conductores y viandantes.
- En el campo, caso de advertir la presencia de cables de tendido eléctrico caídos, no tocarlos.
- En centros urbanos debe tener mucho cuidado con la caída de cornisas, antenas, paneles publicitarios, andamios y en general con todas las instalaciones provisionales.
- No se proteja del viento en zonas próximas a muros, tapias o árboles. Ande por la calzada, siempre que la circulación rodada lo permita.
- En los domicilios tenga los balcones y ventanas bien cerrados, retire las macetas y otros objetos para evitar su rotura y caída a la calle.
- Siga la evolución meteorológica, sobre todo en caso de tener previstos desplazamientos, a través de los medios de comunicación.

4. OLAS DE CALOR

- La existencia de temperaturas demasiado elevadas (superiores a 40°C), puede producir graves problemas a la salud de las personas aunque no estén expuestas directamente al sol. Tome medidas protectoras.
- El calor ambiental puede ser muy peligroso, especialmente para niños, ancianos y personas con problemas en las vías respiratorias. No permanezca prolongadamente en un ambiente de alta temperatura.
- En verano evite largas exposiciones al sol, tanto si se encuentra en reposo como andando o trabajando, sobre todo cuando existan olas de calor agobiantes. Evite el fuerte sol de mediodía.
- No realice grandes esfuerzos físicos bajo el sol. Aplíquese cremas protectoras y procure ponerse a la sombra.
- La piel de los niños es muy sensible al sol, por lo que deben protegerse con sombrero, camiseta y lociones protectoras.
- En caso de enrojecimiento de la piel beba abundante líquido y aplique compresas de agua fría sobre la cabeza. Los ungüentos de calamina o de zinc enfrían y suavizan las quemaduras solares.
- Tras una larga exposición al sol no se introduzca repentinamente en agua fría, vaya aclimatando su organismo poco a poco a la nueva temperatura.
- Un proceso de deshidratación puede suceder como consecuencia de una permanencia prolongada en un ambiente de alta temperatura. En estos casos ingiera líquidos con sales y no realice esfuerzos físicos.
- Ante una víctima que presente manifestaciones de insolación, manténgala en sitio fresco, cúbrale la cabeza y las axilas con compresas mojadas y frías, y dele de beber agua con sal y bicarbonato. Si la intensidad o la persistencia de los síntomas lo aconsejan debe procurarle asistencia médica.

5. INCENDIOS EN EDIFICIOS

- La mejor manera de prevenir un incendio es no provocarlo. Observe las prohibiciones de no fumar y las normas de prevención propias del local en que se encuentre, y con mayor razón en un edificio que desconozca.
- Si percibe un pequeño fuego procure apagarlo, y si no puede hacerlo comuníquelo rápidamente a la primera persona del local con la que se encuentre. Avise inmediatamente a los bomberos.

- Si el fuego prende en sus ropas, no corra, tírese al suelo y ruede. Si el hecho ocurre a otra persona cúbrales con alguna prenda o con una toalla humedecida, si se encuentra próximo a un aseo. No se quite la ropa si tiene quemaduras.
- No eche agua al fuego cuyo origen sea eléctrico o de líquidos inflamables.
- Si hay mucho humo póngase un pañuelo en la boca y nariz, a ser posible mojado, y salga agachado o gateando. Respire profundamente para evitar desvanecimientos.
- Si queda atrapado en un local cerrado a causa del fuego o del humo, asómese a la ventana y hágase ver desde la calle o patio.
- Si se encuentra aislado y no puede ponerse a salvo, diríjase a la habitación más alejada del fuego (pero no a un nivel superior a menos que esté seguro de que los equipos de rescate se encuentran muy cerca y provistos de escaleras largas u otro equipo).
- Si se ve obligado a huir a través de las llamas para ponerse a salvo, no se entretenga en recoger nada, cúbrase (incluyendo la cabeza) con una manta, una toalla, una cortina o un abrigo (mojados si es posible), luego aguante la respiración y corra.
- Si tiene que desalojar el edificio siga las normas de “Evacuación de un edificio”.

6. PELIGROS DE EXPLOSION

- Si en el interior de un edificio oye una explosión, resguárdese debajo de algún mueble sólido (mesa, mostrador, etc.) o tírese al suelo, proteja la nuca con sus manos, y espere unos instantes antes de salir para que se disipe la posible nube de humo o polvo, ya que pueden existir posteriores derrumbamientos.
- Si se encuentra en una zona de riesgo ante el peligro de explosión, abandone su casa y diríjase lo más rápidamente posible hacia puntos alejados más de 500 m de dicha zona, procurando guarecerse.
- En los demás casos permanezca en el interior de construcciones sólidas. Aléjese de tabiques, cristales y objetos pesados que puedan actuar como proyectiles al desprenderse (lámparas, etc.)
- Si está en el exterior no se detenga a contemplar ningún tipo de derrame de producto, incendio u otro accidente de esta clase. Permanezca al abrigo de cualquier construcción sólida u hondonada que ofrezca protección contra la proyección de cascotes, piedras, etc.
- En caso de apreciar una nube de gas, generalmente visible (forma de niebla blanquecina), huya de ella en dirección transversal al viento. Absténgase de originar ningún punto de ignición, en particular no circule en vehículo a motor.

- Los gases pueden acumularse en cuevas, sótanos, minas, etc., extreme las precauciones.

7. LUGARES DE GRAN AFLUENCIA DE PÚBLICO

- Las aglomeraciones de público concentradas en un recinto para presenciar una competición deportiva o cualquier otro espectáculo, supone un cierto riesgo, bien por el comportamiento de la multitud en sí o por las consecuencias que cualquier accidente puede tener ante una elevada densidad de población.
- Antes de entrar en el recinto, si va acompañado, acuerde un punto de reunión exterior, para que en caso de extravío puedan volver a reunirse. Si los acompañantes son niños, no se separe de ellos, e incluso lleve en brazos o de la mano a los más pequeños.
- Recuerde que está prohibido introducir objetos peligrosos, tales como recipientes de cristal, botes metálicos, bengalas o cualquier otro objeto contundente. No exhiba símbolos o emblemas que impliquen por su significado una invitación a la violencia.
- Compruebe que deja su vehículo bien aparcado y perfectamente cerrado, sin objetos en su interior.
- En caso de producirse altercados o actos violentos, intente separarse del lugar, e informe al agente de la autoridad más próximo.
- Deje libre los pasillos y accesos a las distintas localidades durante todo el espectáculo.
- Compruebe el itinerario que ha de seguir a la salida y la situación de los elementos de seguridad: material contra incendios, puesto de policía, sanitarios salidas de incendios, etc.
- Para evitar accidentes irreparables no pierda la calma y abandone las localidades de forma ordenada (con celeridad pero sin prisas, no corra), respetando el orden de salida y siguiendo los itinerarios señalados. Deje libre las puertas de salida y no se detenga en sus inmediaciones.
- Para salir con su vehículo del estacionamiento tenga paciencia y guarde el orden debido. Las precipitaciones, las maniobras inadecuadas, hacer sonar el claxon, etc., sólo pueden conducir al caos y a los accidentes desagradables.
- Ante una emergencia siga las instrucciones que se darán por megafonía y las orientaciones del servicio de orden. Mantenga la calma y si fuera necesario evacuar el recinto, salga rápidamente pero sin correr, aléjese de las puertas de salida y no mueva su vehículo hasta que se lo indiquen.

- Recuerde que las mayores desgracias ocurren por el desorden y las prisas, manténgase sereno y tranquilo y colabore con los servicios de orden y seguridad.

8. EVACUACION DE LA POBLACION

- Ante una emergencia a veces es necesaria la evacuación de una parte de la población como medida de protección. En estos casos, es necesario mantener la calma y no dejarse arrastrar por el pánico. Un éxodo desorganizado puede originar más daños que el peligro originario. Las autoridades por medio de sus agentes, o por los medios de comunicación, le informarán sobre qué debe hacer y cómo hacerlo.
- No se deje llevar por el pánico y no propague rumores o comentarios alarmistas.

9. ABUSOS SEXUALES/AGRESION SEXUAL

- Acércate a ella. Pregúntale cómo se encuentra y si necesita ayuda.
- Cree siempre lo que diga y no la juzgues o cuestiones.
- No la dejes sola, trata de crear un espacio de seguridad para ella.
- Pregúntale que quiere hacer y respeta su decisión.
- Ayúdala a contactar con alguien de confianza que le pueda acompañar.
- Según la gravedad de lo sucedido llama a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (Policía Nacional, Guardia Civil, Policía Local, 112) y trata de identificar y/o retener al agresor y a otras personas que hayan sido testigo de lo sucedido.

10. VIOLENCIA DE GÉNERO

- No mires hacia otro lado, actúa.
- La violencia de género está considerada como un problema social y es un delito público.
- La ciudadanía tenemos la obligación de denunciar a las autoridades, para que se puedan activar los diferentes mecanismos de protección a la mujer y los hechos no queden impunes.
- En caso de oír o presenciar un acto de violencia de género, ponte en contacto con el teléfono gratuito de asistencia inmediata 112, indicando con precisión el lugar de los hechos para que la policía acuda lo antes posible.