



SERVICIO DE PREVENCIÓN, EXTINCIÓN DE
INCENDIOS Y SALVAMENTO



CONSEJOS
PRÁCTICOS DE
AUTOPROTECCIÓN
EN OLAS DE FRÍO Y
HIELO.

BOMBEROS ANDÚJAR



SERVICIO DE PREVENCIÓN, EXTINCIÓN DE INCENDIOS Y SALVAMENTO



➤ En el exterior:

- La ropa que vestimos tiene que ser adecuada para el mal tiempo, teniendo en cuenta que las prendas ajustadas no lo son, ya que impiden que circule el aire que nuestro cuerpo recalienta en torna así.
- La cabeza y el rostro son zonas por las que el calor también se nos escapa sin que quizás nos demos cuenta, por ello una gorra y una bufanda impiden que perdamos calor al tiempo que logramos que el aire frío nos penetre directamente en los pulmones, con el consiguiente riesgo de contraer una enfermedad.
- Realizar ejercicios físicos excesivos cuando hace demasiado frío, no es en absoluto conveniente, ya que la sangre circula con gran dificultad en un ambiente de bajas temperaturas.
- El frío atenta especialmente contra las personas de edad avanzada y contra los enfermos de corazón, a quienes le puede provocar un ataque cardíaco.
- En general no es conveniente salir de casa si hay ventisca ya que la visibilidad resulta mínima, es por ello, que si algún componente de la familia necesita medicamento determinados ante la llegada de una ola de frío, deberemos hacer acopio previo de tal medicamento.



SERVICIO DE PREVENCIÓN, EXTINCIÓN DE INCENDIOS Y SALVAMENTO



➤ En el hogar:

Dentro del hogar, también hay medidas que nos pueden ayudar a sobrellevar una ola de frío.

- La entrada, puertas y ventanas y todas aquellas zonas que den directamente al exterior han de ser revisadas para comprobar que la nieve y el frío no penetran al interior de la casa.
- Es conveniente dejar el grifo ligeramente abierto, ya que así resulta mucho más difícil que se hielen las tuberías.
- En casa, hay que tener siempre velas y linternas por si nos quedamos sin corriente eléctrica.
- El teléfono solo se utilizará en caso de llamadas urgentes.
- Las estufas, braseros o similares han de estar apartados de las cortinas y de los niños para evitar quemarse con tales aparatos.
- Así mismo, hay que tener cuidado con la renovación del aire puro en una habitación siempre que utilicemos los mencionados braseros o estufas de leña, de no ser así correremos un riesgo muy serio de intoxicación.



SERVICIO DE PREVENCIÓN, EXTINCIÓN DE
INCENDIOS Y SALVAMENTO



➤ Desplazamientos en coche.

- Para desplazarnos en caso de necesidad, será conveniente utilizar el transporte público.
- Si emprendemos un viaje, deberemos informar de la situación meteorológica y de las carreteras a través del Tlf: 112.
- También es importante conocer la ubicación de hipotéticos refugios, por si una ventisca inesperada no inmovilizase en cualquier punto del trayecto.
- Antes de partir, revisaremos los frenos, neumáticos, sistemas de alumbrados, líquido anticongelante, bujías y el resto de sistemas básicos del coche.
- Así mismo, llevaremos una radio, pala, una linterna, ropa de abrigo y algún elemento energético rico en calorías.
- El depósito debe estar siempre lleno de combustible, por lo que repostaremos cada 100 km más o menos.
- Si el temporal nos sorprende dentro del coche nos mantendremos en su interior.
- Si optamos por mantener la calefacción encendida, resulta importantísimo entre abrir una ventana para asegurar la renovación del aire y eludir así el peligro de intoxicación.

BOMBEROS ANDÚJAR



SERVICIO DE PREVENCIÓN, EXTINCIÓN DE INCENDIOS Y SALVAMENTO



- En ningún caso nos dormiremos, pues junto al riesgo de intoxicación está también el de la gran pérdida de calor que sobreviene mediante el sueño.
- Debemos colgar en el exterior del coche un pañuelo para llamar la atención a otros viajeros o equipos de rescate a cerca de nuestra situación.
- Si conducimos por una carretera con nieve dura o hielo, utilizaremos las cadenas en las ruedas del vehículo.
- La conducción se realizará en marcha cortas y sin cambiar bruscamente de marcha, ni acelerones.
- Si es posible se debe avanzar por las huellas dejadas por otros vehículos.
- Si hay hielo, se intentará que por lo menos un lateral del coche pise nieve.
- No pisar los frenos nunca en una zona de hielo, es mejor dejar que el coche frene por sí mismo.
- Si nieva y estamos parados, pero con el coche en marcha, mantendremos limpio y desbloqueado el tubo de escape para que el humo que produzca nuestro vehículo no pueda entrar en el interior.
- Si algo va mal y nos sentimos amenazador por el frío, el hielo o la nieve, llamaremos cuanto antes al 112.

BOMBEROS ANDÚJAR