

## **PRECAUCIONES ANTE NEVADAS, HIELOS Y OLAS DE FRIO**

Prepárese para una eventual situación de emergencia por "inclemencias invernales", proveyéndose de ropa y calzado adecuado, alimentos, medicamentos de consumo regular y combustible para una semana. Preste atención a las emisoras locales de radio o televisión para obtener información sobre la situación atmosférica.

1.- Revise los tejados y bajantes de agua de la vivienda, así como los ajustes de puertas y ventanas exteriores.

2.- Las calefacciones con circuito cerrado deberán estar provistas de anticongelante. Si no van a usar la calefacción, procure que el circuito de agua no tenga mucha presión. Si las temperaturas bajan mucho, mantenga un grifo ligeramente abierto en casa, a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.

3.- Si fuese necesario, economice la calefacción manteniendo la casa a menos calor que de costumbre. Disponga de algún equipo de emergencia (una estufa de camping) para mantener al menos una habitación suficientemente caldeada.

4.- Tenga cuidado con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén cerca de visillos, cortinas, etc. Atención a los juegos de los niños en sus inmediaciones.

5.- Tome precauciones para evitar el envenenamiento producido por los braseros de picón o estufas de carbón, leña o gas en lugares cerrados sin renovación de aire, como por ejemplo airear, ventanas entreabiertas, etc...

6.- Si pasa mucho tiempo en el exterior, lleve varias prendas ligeras y cálidas superpuestas antes que una sola prenda de tejido grueso. Las manoplas proporcionan más calor que los guantes. Evite la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones, protéjase rostro y cabeza.

7.- El frío ejerce sobre el corazón una tensión extra. Si se realizan esfuerzos físicos excesivos se corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o dañar en exceso su organismo. Las personas de avanzada edad no convienen que salgan a la calle si no es necesario.

8.- Si va a emprender un viaje, infórmese antes de los riesgos de inclemencias en las zonas por las

que va a desplazarse. Si las condiciones son adversas, aplace el viaje o utilice el transporte público. En todo caso, procure no viajar solo. Viaje de día usando las carreteras principales si es posible y evite conducir de noche o cuando hay ventisca.

9.- Antes de emprender el viaje revise los frenos, neumáticos y sistemas de alumbrado, reponga el líquido anticongelante y verifique las bujías, es decir, asegúrese de que el coche está a punto.

10.- Asegúrese de que alguien sepa a dónde se dirige, su horario previsto y el tiempo aproximado de llegada a su destino.

11.- Procure llevar en su coche: cadenas, pala, cuerda radio, linterna, ropa de abrigo y el depósito de combustible lleno. También es conveniente llevar algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos ... ).

12.- El peligro extremo se produce cuando hay ventisca, ya que hay una combinación de aire frío, nevada y fuerte viento, reduciendo la visibilidad.

13.- Si entra en una zona de hielo o nieve dura, conduzca con suavidad, con marchas cortas, evitando en todo momento frenar bruscamente; es mejor que el vehículo cruce la zona por su propia inercia. Mantenga considerables distancias de seguridad con otros vehículos. No utilice las marcas dejadas por otros vehículos, es mejor conducir por nieve "virgen".

14.- Si el temporal le sorprende dentro del coche y lejos de un pueblo, debe permanecer dentro de él. Si tiene la calefacción puesta, deje alguna ventanilla entreabierta para renovar el aire.

15.- Si carece de experiencia en la conducción de vehículos en estas condiciones climatológicas, deténgase con las luces de cruce encendidas, a ser posible en travesías y siempre fuera de la calzada, para no obligar a frenar o detener la marcha a los demás usuarios.