



ANEXO 8. RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN

1. INTRODUCCIÓN..... 1**Recomendaciones**

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Riesgo por incendios forestales..... | 2 |
| Riesgo por incendios forestales en núcleos diseminados | 2 |
| Riesgo por incendios urbanos | 3 |
| Riesgo por vientos fuertes..... | 4 |
| Riesgo por inundaciones | 4 |
| Riesgo por tormentas con aparato eléctrico | 5 |
| Riesgo por fenómenos costeros | 5 |
| Riesgo por temperaturas máximas..... | 6 |
| Riesgo de nevadas | 6 |
| Riesgo de calima | 7 |
| Riesgo de sequía..... | 7 |
| Riesgo volcánico | 8 |
| Riesgo sísmico | 9 |
| Riesgo por accidente en transporte por carretera de mercancías peligrosas | 10 |
| Riesgo asociado a espectáculos masivos..... | 11 |
| Riesgo asociado a accidentes graves en los que intervienen sustancias peligrosas | 11 |
| Riesgo radiológico..... | 12 |

1. INTRODUCCIÓN.

Una de las tareas fundamentales del sistema de Protección Civil consiste en lograr que la ciudadanía alcance no sólo la ayuda que le ofrecen los servicios públicos, sino que esté preparada para lograr por sí misma su propia protección. Conviene recordar que, en una situación de emergencia, la población implicada depende en los momentos iniciales de sus propias fuerzas y de su capacidad para responder adecuadamente hasta la llegada de los servicios de intervención. En estos casos es necesaria la colaboración de toda la población para que conjuntamente con los recursos de la Administración sea posible alcanzar el mayor grado de protección ante los peligros.

Esta **corresponsabilidad ciudadana** comienza por la identificación de los riesgos y sus efectos, así como de las medidas que se deben adoptar en cada caso, sustanciada en lo formal desde el sistema público de protección civil a través de la aportación de un conjunto de **recomendaciones**, según fenómenos, contextos e intensidades diferentes.

Atendiendo a lo anterior, a través del presente *Anexo 8* del PEIN de Tenerife son aportadas una serie de recomendaciones en orden a los diferentes fenómenos adversos que de acuerdo al análisis de riesgo practicado se estiman potencialmente concurrentes en el espacio insular, indicaciones que toman como fuentes documentales aquellas recogidas en los diferentes planes específicos de protección civil (PEFMA, PEVOLCA, etc.), quedando con ello garantizada la plena correspondencia y coherencia respecto a las recomendaciones establecidas desde las esferas más especializadas.

| | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------|--|
| | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO POR INCENDIOS FORESTALES | |
|--|---------------------------------------------------------------------------|--|

En aplicación del Plan Especial de Prevención de y Protección contra Incendios Forestales en la Comunidad Autónoma de Canarias (INFOCA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Es muy probable que las Autoridades locales hayan prohibido hacer fuego en época de verano y no haya autorización ni para quemar rastrojos, ni para utilizar barbacoas (ni tan siquiera en las áreas recreativas habilitadas a tal efecto).
- En caso de vientos fuertes y altas temperaturas, ha de abstenerse de encender fuego en el exterior, ni siquiera en barbacoas, jardines o parcelas privadas.
- Lo mejor es no hacer fuego en el monte, pero si está autorizado, hágalo en suelo limpio, con terreno despejado y rodeándolo de piedras. Apáguelo bien, échale agua y cúbralo con tierra.
- Apague bien y no tire cerillas, fósforos o colillas. Tampoco tire papeles, plásticos, vidrios o cualquier tipo de residuo o material combustible susceptible de originar un incendio.
- En zonas forestales no utilice desbrozadoras, motosierras, grupo de soldadura o amoladora.
- En épocas de riesgo de incendios, para adentrarse en el monte es conveniente conocer bien el terreno, las vías de comunicación, caminos alternativos y procurar caminar siempre por zonas de gran visibilidad. Si va a practicar senderismo, en especial en compañía de mayores y niños, procure no salirse de los circuitos señalizados.
- No acampe nunca fuera de las zonas habilitadas para tal fin, especialmente en áreas apartadas de las vías de acceso. En caso de incendio podría quedar rodeado por el fuego.

COMO ACTUAR

- Si ve un incendio, llame siempre al teléfono de emergencias 1-1-2.
- Observe la dirección del fuego y prevea rápidamente una vía de escape.
- Si el foco es pequeño, trate de apagarlo batiéndolo con ramas, echándole agua o tierra.
- Si no es posible apagarlo, no corra ladera arriba si el viento es ascendente, trate de alejarse bajando por las zonas laterales y en sentido contrario al viento.
- Mantenga la calma, no corra, prestando atención al terreno que pisa.
- Si puede, diríjase a zonas desprovistas de vegetación o ya quemadas. No huya hacia hondonadas o barrancos.
- Vigile la dirección del viento y sus posibles cambios.
- Si hay humo en la zona, tápese la boca y nariz con un pañuelo húmedo. Beba mucho líquido.
- No intente atravesar a pie o en vehículo las zonas con fuego o humo.
- Evite llamar por teléfono, a fin de evitar que se colapsen las líneas. En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2.
- Si necesita información utilice el 012.

**EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

| | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO POR INCENDIOS FORESTALES EN NÚCLEOS DISEMINADOS O CASAS DISPERSAS | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

En aplicación del Plan Especial de Prevención de y Protección contra Incendios Forestales en la Comunidad Autónoma de Canarias (INFOCA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Mantenga una franja libre de vegetación y de residuos de la zona forestal de 2 metros como mínimo en torno a la fachada y de 10 metros en torno a la parcela. Se recomienda que haya 3 metros de distancia entre los árboles del jardín.
- Procure que los tejados y fachadas, que deberán ser de materiales resistentes al fuego, se conserven limpios de hojas secas, ramas y otra materia orgánica. En caso de existir fachadas de madera deberán someterse periódicamente a un tratamiento ignífugo. Las reservas de leña deben mantenerse alejadas de la casa.
- Es necesario proteger la chimenea para evitar que entren en la casa chispas o brasas.
- Debe disponerse de una manguera de riego flexible y lo bastante larga para rodear la casa y un extintor de tipo ABC.
- Los materiales combustibles (bombonas de butano, contenedores de gasóleo, etc.) deben almacenarse en recintos ventilados y protegidos.
- Las vallas y cierres exteriores deberán ser de materiales no inflamables, evitar los materiales sintéticos (policarbonatos, metacrilatos), el brezo seco y la caña por ser muy inflamables.
- Es recomendable utilizar sólo barbacoas de obra, con parachispas y rodeadas por una franja de terreno sin vegetación.
- Está prohibido encender ningún tipo de fuego, como quemar restos vegetales o hacer alguna otra actividad con fuego, sin las autorizaciones correspondientes.
- Las parcelas no edificadas deben mantenerse limpias y libres de vegetación seca o con árboles podados y aclarados.

COMO ACTUAR

- Cuando un incendio forestal puede afectar a áreas de población diseminadas o casas aisladas se recibirán avisos e informaciones a través de megafonía móvil de los vehículos del seguridad, avisos directos (puerta a puerta) o telefónico o por los medios de comunicación social.
- Debe evacuarse la vivienda de forma programada siguiendo siempre las recomendaciones de los Servicios de Emergencia, que determinarán si el fuego está lejos y el recorrido de evacuación seguro.
- Debe prepararse para la evacuación si el incendio llega a menos de 2 kilómetros de la vivienda. En caso de evacuación deben seguirse los consejos establecidos y cerrar las puertas, las ventanas y las llaves de paso del gas, el gasóleo y otros combustibles.
- En el caso de que el fuego llegue a su vivienda o sea arriesgado su evacuación, las Autoridades darán indicaciones para confinar de forma segura dentro de la casa. Riegue abundantemente la zona exterior de la vivienda, fachada, tejado, etc.
- En general la familia y los animales domésticos deben mantenerse agrupados, retirar cualquier elemento combustible en torno a la casa, cerrar puertas, ventanas y llaves de paso del gas, gasóleo y otros combustibles.
- Taponar cualquier abertura para evitar los humos y los gases del incendio y localizar los extintores.
- Debe llenarse de agua la bañera y los fregaderos y remojar de forma abundante las zonas

amenazadas por las llamas, como cortinas, ventanas, etc.

- Protéjase con ropa de algodón de manga larga, calzado cerrado y una mascarilla o pañuelo húmedo para respirar.
- Evite llamar por teléfono, a fin de evitar que se colapsen las líneas. En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2.
- Si necesita información utilice el 012.

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA

SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO POR INCENDIOS URBANOS



La Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Evite fumar en la cama.
- Coloque las estufas, los radiadores y los ambientadores e insecticidas eléctricos lejos de materiales que puedan arder.
- Si utiliza alargadores eléctricos o cables, desenróllelos completamente para evitar que se sobrecalienten.
- No sobrecargue las tomas de corriente.
- Los enchufes deben de encajar perfectamente en la toma de corriente para evitar el sobrecalentamiento. Si los enchufes se calientan, contacte rápidamente con un técnico.
- No tape las lámparas, bombillas o electrodomésticos con telas. El recalentamiento puede generar un incendio.
- Si se ausenta de la vivienda por vacaciones, viajes, etc., cierre la llave de gas y desconecte la electricidad antes de partir.
- Recuerde que los aceites de cocina pueden arder fácilmente. No deje las sartenes al fuego si se ausenta de la cocina.
- No guarde los productos inflamables cerca de una fuente de calor.
- Tenga especial cuidado con los calentadores, cocinas y estufas de gas.
- Nunca deje encendidos estos aparatos cuando salga a la calle aunque sea por poco tiempo.
- Si percibe un fuerte olor a gas, no encienda las luces de la vivienda, abra rápidamente todas las puertas y ventanas. Evite respirar el gas y no permanezca en el interior del inmueble.
- No deje las cerillas, ni los encendedores al alcance de los niños.

COMO ACTUAR

- Si no puede controlar el fuego cierre todas las puertas y corte el suministro de gas. Contacte urgentemente con el 1-1-2 y avise a los vecinos.
- Si está en el interior de la vivienda y al abrir la puerta de la calle recibe gran cantidad de humo y elevada temperatura, ciérrela, acuda a la ventana o balcón y hágase ver para proceder a su rescate.
- Si se prende la ropa de otra persona, hágala rodar por el suelo o tápela rápidamente con algún tejido grueso.
- Si el incendio afecta al edificio y la densidad del humo le permite salir, respire a través de una prenda mojada y dirijase a la calle rápidamente pero sin correr. Nunca utilice el ascensor.
- Aunque tosa, vomite o sienta que se asfixia a causa del humo, no se lance al vacío. A un asfixiado se le puede reanimar.

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA

SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



**RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN
RIESGO POR VIENTOS FUERTES**



En aplicación del Plan Específico de Protección Civil y Atención de Emergencias de la Comunidad Autónoma de Canarias por Fenómenos Meteorológicos Adversos (PEFMA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Preste atención a las previsiones meteorológicas y a las recomendaciones de las autoridades.
- Revise el estado de los tejados, azoteas y bidones de agua, así como desagües y bajantes.
- Revise y tenga preparado linterna o velas, cocina tipo camping-gas en previsión de falta de fluido eléctrico, agua potable, medicinas, radio a pilas, etc.
- Cierre y asegure las ventanas y puertas para evitar corrientes de aire que puedan llevar a la rotura y caída de cristales.
- Retire de balcones y azoteas las macetas y todos los objetos que puedan caer a la calle.
- Evite salir de excursión o de acampada hasta que no se reestablezca la normalidad.
- Evite los desplazamientos. En caso de necesidad, conduzca con precaución.
- Las motos y los vehículos de grandes dimensiones que ofrecen una gran superficie de contacto con el viento corren el peligro de volcar ante vientos transversales.

COMO ACTUAR

- Sintonice las emisoras de radio locales y siga las instrucciones que se indican.
- Evite caminar por jardines o zonas arboladas.
- Aléjese de muros, casas viejas, andamios, letreros luminosos, vallas publicitarias y demás estructuras que puedan ser derribadas por el viento.
- Circule despacio y con precaución ante la posible presencia de obstáculos en la vía o golpes de viento que le hagan perder el control de su vehículo, especialmente en los adelantamientos.
- Procure alejarse de la costa para evitar ser golpeado o arrastrado por la acción de las olas.
- Evite llamar por teléfono, a fin de evitar que se colapsen las líneas.
- En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2. Si necesita información utilice el 012.

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA

SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



**RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN
RIESGO POR INUNDACIONES**



En aplicación del Plan Específico de Protección Civil y Atención de Emergencias de la Comunidad Autónoma de Canarias por Fenómenos Meteorológicos Adversos (PEFMA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Preste atención a las previsiones meteorológicas y a las recomendaciones de las autoridades.
- Revise el estado de los tejados, azoteas y bidones de agua, así como desagües y bajantes.
- Si vive cerca de algún barranco, informe a su Ayuntamiento si está saturado de desechos, escombros, etc.
- Revise y tenga preparado linterna o velas, cocina tipo camping-gas en previsión de falta de fluido eléctrico, agua potable, medicinas, radio a pilas, etc.
- Cierre y asegure las ventanas y puertas para impedir la entrada de agua. Pequeñas protecciones pueden ayudar a resguardarle en caso de inundación.
- Nunca, incluso en época de verano, acampe en lugares inundables: cauces de barranco, etc.
- Evite salir de excursión o de acampada hasta que no se reestablezca la normalidad.
- Evite los desplazamientos. En caso de necesidad, conduzca con precaución y no atraviese zonas que puedan inundarse.

COMO ACTUAR

- Sintonice las emisoras de radio locales y siga las instrucciones que se indican.
- Si observa que la tormenta viene acompañada de rayos o relámpagos, cierre las ventanas y puertas de la vivienda ya que las corrientes de aire atraen los rayos.
- Desenchufe los aparatos eléctricos para evitar que sean dañados por una subida de tensión o que ocasionen descargas eléctricas.
- En caso de inundación, desconecte el interruptor general de electricidad de la vivienda.
- Si el problema le sorprende en casa, evite que las sustancias tóxicas y/o inflamables entren en contacto con el agua.
- No entre en las zonas inundables de la casa, como garajes, sótanos, etc.
- Si la tormenta le sorprende cuando vaya conduciendo, disminuya la velocidad y extreme las precauciones ya que la calzada puede verse afectada por desprendimientos.
- No se detenga en zonas donde pueda ocurrir gran cantidad de agua, ni atraviese los tramos inundados para evitar que la fuerza del agua le arrastre.
- Si está en el campo, recuerde que no debe refugiarse debajo de árboles solitarios, ni subir a zonas elevadas y aléjese de alambradas, torres o cualquier estructura metálica.
- Finalizada la emergencia, no regrese a la vivienda hasta que los técnicos le indiquen que es seguro hacerlo.
- Evite llamar por teléfono, a fin de evitar que se colapsen las líneas.
- En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2. Si necesita información utilice el 012.

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA

SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

| | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO POR TORMENTAS CON APARATO ELÉCTRICO | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|

En aplicación del Plan Específico de Protección Civil y Atención de Emergencias de la Comunidad Autónoma de Canarias por Fenómenos Meteorológicos Adversos (PEFMA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Preste atención a las previsiones meteorológicas y a las recomendaciones de las autoridades.
- Cierre puertas y ventanas, ya que las corrientes de aire pueden atraer a los rayos.
- Desenchufe los aparatos eléctricos, las subidas de tensión pueden dañarlos o se pueden producir descargas eléctricas. Desconecte la antena de televisión.
- Aléjese de torres, vallas o cualquier otra estructura metálica.
- No se refugie bajo los árboles. Recuerde que la madera mojada también es conductora de la electricidad.
- En el campo, busque las zonas bajas evitando los valles profundos, son más seguras las laderas de los montes.
- Revise y tenga preparado linterna o velas, cocina tipo camping-gas en previsión de falta de fluido eléctrico, agua potable, medicinas, radio a pilas, etc.
- Evite salir de excursión o de acampada hasta que no se reestablezca la normalidad.
- Evite los desplazamientos. En caso de necesidad, conduzca con precaución.
- En la ciudad, los edificios le pueden proteger del riesgo de descarga.

COMO ACTUAR

- Sintonice las emisoras de radio locales y siga las instrucciones que se indican.
- Si la tormenta le sorprende en el coche, cierre puertas y ventanas, apague la radio. Desconecte el motor hasta que termine la tormenta.
- Si se encuentra trabajando al aire libre, abandone la maquinaria y objetos metálicos que pudiera tener a mano.
- No se acerque a evaluar los daños provocados por un rayo.
- No corra bajo una tormenta eléctrica.
- No se siente, ni se sitúe sobre nada mojado, las suelas de goma no garantizan totalmente la seguridad.
- Evite llamar por teléfono, a fin de evitar que se colapsen las líneas.
- En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2. Si necesita información utilice el 012.

**EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

| | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------|--|
| | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO POR FENÓMENOS COSTEROS | |
|--|-------------------------------------------------------------------------|--|

En aplicación del Plan Específico de Protección Civil y Atención de Emergencias de la Comunidad Autónoma de Canarias por Fenómenos Meteorológicos Adversos (PEFMA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Preste atención a las previsiones meteorológicas y a las recomendaciones de las autoridades.
- Proteja su vivienda ante la posible invasión del agua del mar.
- No se sitúe en el extremo de muelles o espigones, ni se arriesgue a sacar fotografías o vídeos cerca de donde rompen las olas.
- Evite la pesca en zonas de riesgo.
- No circule con vehículos por carreteras cercanas a la línea de playa.
- Nunca se bañe en playas apartadas o que no conozca suficientemente porque puede haber remolinos locales.
- Evite bañarse en las playas con bandera roja, en zonas donde haya fuerte oleaje y resaca o que carezcan de servicios de vigilancia y salvamento.
- Evite realizar prácticas deportivas y náuticas en las zonas afectadas por la mar de fondo y no acampe en la playa cuando haya alerta por temporal de mar.
- Si aprecia cierto oleaje fuera de lo normal no permanezca cerca del mar, ni se acerque aunque se calme de repente.
- Si dispone de embarcación procure asegurar su amarre en un lugar resguardado.

COMO ACTUAR

- Si ve a otras personas en sitios peligrosos adviértales del peligro.
- Si cae al agua, apártese de donde rompen las olas, pida auxilio y espere a que le rescaten.
- Si intenta salir y es arrastrado por el oleaje, procure calmarse; no nade contracorriente y déjese llevar. Por lo general, las corrientes costeras pierden intensidad en otros tramos y es entonces cuando debe nadar.
- Si está en tierra y ve que alguien ha caído al agua tírele un cabo con un flotador o cualquier otro objeto al que pueda aferrarse. Avise inmediatamente al 1-1-2.
- Para cualquier solicitud de información llamar al teléfono 0-12.

**EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO DE TEMPERATURAS MÁXIMAS</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

En aplicación del Plan Específico de Protección Civil y Atención de Emergencias de la Comunidad Autónoma de Canarias por Fenómenos Meteorológicos Adversos (PEFMA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

| COMO PREVENIR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Preste atención a las previsiones meteorológicas y a las recomendaciones de las autoridades. • Protéjase del sol y el calor. • Se recomienda permanezca en los lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible y en las estancias más frescas de la casa. Durante las horas de sol, baje las persianas de ventanas donde toca. • Abra las ventanas de casa durante la noche, para refrescarla. • Es conveniente recurrir a algún tipo de climatización (ventiladores, aire acondicionado) para refrescar el ambiente. Si no tiene aire acondicionado, debería estar como mínimo dos horas al día en lugares climatizados (centros comerciales, cines, etc.). • Tenga en cuenta que, al entrar o salir de estos lugares, se producen cambios bruscos de temperatura que pueden afectarle. • En la calle, evite el sol directo. Lleve una gorra o un sombrero, utilice ropa ligera (como la de algodón), de colores claros y que no sea ajustada. • Procure caminar por la sombra, en la playa estar bajo una sombrilla y descansar en lugares frescos de la calle o en espacios cerrados que estén climatizados. • Lleve agua y beba a menudo. • Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado. • Evite salir y hacer ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día, que es cuando hace más calor. Reduzca la actividad física en las horas de más calor. • Tome comidas ligeras y regulares, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales, como las frutas y hortalizas, que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor. • No tome bebidas alcohólicas. Evite las comidas muy calientes y que aporten muchas calorías. • Ayude a los demás. Si conoce gente mayor o enferma que vive sola, vaya a visitarlos una vez al día. • Si toma medicación, consulte con su médico si ésta puede influir en la termorregulación o si se ha de ajustar o cambiar. • En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2. Si necesita información utilice el 012. |

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO DE NEVADAS</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

En aplicación del Plan Específico de Protección Civil y Atención de Emergencias de la Comunidad Autónoma de Canarias por Fenómenos Meteorológicos Adversos (PEFMA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

| COMO PREVENIR |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • No acuda a las zonas nevadas sin consultar previamente las previsiones meteorológicas y el estado de las carreteras. • En caso de ser imprescindible la utilización del vehículo, revise los neumáticos, anticongelante y frenos. Además ha de tener la precaución de llenar el depósito de la gasolina y llevar cadenas y elementos de abrigo. Asimismo, es recomendable llevar un teléfono móvil y dispositivo de alimentación del mismo. • Debe tener especial precaución con la formación de placas de hielo. Es difícil determinar en qué lugar del trayecto pueden haberse formado, aunque generalmente las zonas de umbría son las más habituales. • Respete la señalización y no cruce ninguna carretera que esté cortada al tráfico. Seguir las indicaciones de los cuerpos de seguridad. • En caso de quedarse atrapado por la nieve en el coche, permanezca dentro, con el motor encendido, la calefacción puesta y cuidando de la renovación del aire cada cierto tiempo. Es muy importante evitar quedarse dormido. • Manténgase informado de la situación a través de los diferentes medios de comunicación. • En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2. Si necesita información utilice el 012. |

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO DE CALIMA |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

En aplicación del Plan Específico de Protección Civil y Atención de Emergencias de la Comunidad Autónoma de Canarias por Fenómenos Meteorológicos Adversos (PEFMA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Preste atención a las previsiones meteorológicas y a las recomendaciones de las autoridades.
- Procure mantener puertas y ventanas cerradas y evite salir a la calle si padece enfermedades respiratorias crónicas.
- Asegúrese de tener su medicación habitual.
- Beba mucho líquido y evite los ambientes secos.
- No realice ejercicio físico severo mientras dure esta situación.
- Si se siente mal, acuda a su médico.
- En esta situación, la visibilidad se reduce considerablemente, si circula por carretera, extreme las precauciones, encienda las luces y disminuya la velocidad.
- En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2. Si necesita información utilice el 012.

**EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO DE SEQUÍA |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

En aplicación del Plan Específico de Protección Civil y Atención de Emergencias de la Comunidad Autónoma de Canarias por Fenómenos Meteorológicos Adversos (PEFMA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Revise el estado de las tuberías para evitar las pérdidas por averías.
- Cierre ligeramente las llaves de paso de su vivienda para disminuir el caudal que sale por los grifos.
- Almacene agua y haga acopio de líquidos sustituibles: aguas minerales, refrescos, etc.
- Ahorre consumo en las labores de limpieza del hogar y de utensilios.
- Sólo utilice la lavadora y el lavavajillas cuando esté completa la carga. Procure recuperar el agua de las mismas y empléela en usos que no sean de posible contagio.
- Es conveniente usar el inodoro sólo por motivos imprescindibles. Podría introducirse botellas o similares en la cisterna, para reducir su capacidad y ahorrar consumo.
- Evite regar las plantas y jardines.
- Las labores de higiene y aseo personal deben cuidarse especialmente procurando no tener el grifo abierto constantemente. El lavabo se puede utilizar taponando el desagüe, siendo suficiente con una tercera parte de su capacidad.
- Es preferible ducharse a bañarse y dúchese abriendo el grifo sólo cuando se proceda a eliminar el jabonado.
- Evite los ejercicios físicos que causen gran fatiga y sudoración.
- Cuide sus ojos, pues pueden verse afectados por una atmósfera seca.
- Si el agua que consume no es de suministro controlado, ni envasada, hiérvala durante quince minutos antes de beberla.
- Vigile el perfecto estado de conservación e higiene de sus alimentos.
- El agua del lavabo, de la vajilla y otros utensilios de cocina debe ser tan segura como la bebida.
- Si necesita información utilice el 012.

**EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**



En aplicación del Plan Especial de Protección Civil y Atención de Emergencias por riesgo volcánico en la Comunidad Autónoma de Canarias (PEVOLCA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Escuche la radio y siga en la televisión los informes oficiales sobre el desarrollo de la actividad.
- Proteja las ventanas de una posible rotura por caída de piedras. Dentro del hogar los lugares más seguros son los cuartos interiores.
- Tenga siempre en su domicilio suficiente agua potable, botiquín de primeros auxilios, medicación habitual en caso de necesitarla, radio, pilas, linterna y velas.
- Cubra los depósitos de agua y alimentos para evitar que se contaminen por las cenizas.
- Utilice el 1-1-2 para emergencias. Empleo el teléfono 012 o las páginas de internet habilitados por las administraciones para solicitar información específica.

COMO ACTUAR

- No se deje llevar por el pánico y manténgase atento a las instrucciones que dicten las autoridades a través de la radio y la televisión.
- No utilice el teléfono.
- Aunque la erupción se desarrolle tranquilamente, no se acerque al centro de emisión. El viento puede arrastrar material incandescente y existe la posibilidad de que se arrojen súbitamente productos sólidos.
- Permanezca bajo techo mientras se desarrolla la erupción y salga solo cuando la atmósfera esté limpia.
- Cuando esté cayendo cenizas cierre las puertas, ventanas y toda la ventilación de la casa (chimeneas, calefacción, aire acondicionado, etc.) para evitar que entre en la vivienda.
- Evite hondonadas, pues se acumulan gases nocivos, incluso después de finalizada la erupción.
- Si es sorprendido por una nube de gas, protéjase con una tela humedecida en agua o, mejor, en una débil solución de amoníaco o vinagre.
- Respete las normas de prohibición de acceso a zonas declaradas peligrosas para facilitar las tareas de evacuación.
- En caso de registrarse una abundante caída de cenizas no conduzca vehículos para evitar accidentes por falta de visibilidad.
- Si procede a la evacuación en coche, recuerde que las cenizas pueden tornar resbaladizas las carreteras, aun cuando no se bloqueen. Si es sorprendido por la lluvia de cenizas dentro del coche permanezca en él con las ventanas cerradas.
- Utilice las vías de evacuación fijadas por las autoridades.
- Si las autoridades establecen la evacuación, prepare rápidamente el equipaje familiar, con ropa de abrigo, documentación identificativa de toda la familia, medicamentos personales, alimentos no perecederos para tres días, una radio a pilas, un teléfono móvil y una linterna, limitando el equipaje a lo que pueda transportar a mano cada persona con facilidad de movimientos.
- No preste atención a rumores alarmistas ni los difunda.
- En las zonas más alejadas de la erupción deberá protegerse de los efectos de las cenizas y de cualquier lluvia que le acompañe. Use gafas protectoras (NO GAFAS DE SOL) y un paño mojado

que cubra la nariz y boca o máscaras industriales antipolvo si dispone de ellas.

- Al llegar al refugio quítese la ropa, lave completamente la piel que ha estado expuesta y los ojos con agua limpia o suero fisiológico casero añadiendo una cucharadita de sal en un litro de agua hervida.

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA

SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



En aplicación del Plan Especial de Protección Civil y Atención de Emergencias por riesgo sísmico en la Comunidad Autónoma de Canarias (PESICAN), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Escuche la radio y siga en la televisión los informes oficiales sobre el desarrollo de la actividad.
- De manera preventiva, examine los riesgos que puedan existir en su vivienda de cara a un terremoto.
- Identifique en su vivienda las zonas más seguras de cada habitación: muros de carga, pilares, marcos de puertas (que no tengan cristales sobre ellos), etc. Las habitaciones grandes, con grandes ventanales y pocos elementos de apoyo suelen ser más las propensas a colapsar durante terremotos. Trate de evacuarlas rápidamente en caso de terremoto.
- Revise y controle el estado de la vivienda y refuerce las partes que se puedan caer, como cornisas, balcones, etc.
- Revise y controle aquellas instalaciones que pueden romperse: tendido eléctrico, conducciones de agua, gas y saneamientos.
- Tenga un especial cuidado con la ubicación de los productos tóxicos o inflamables, a fin de evitar que se produzcan fugas o derrames.
- Tenga siempre en su domicilio suficiente agua potable, botiquín de primeros auxilios, medicación habitual en caso de necesitarla, radio, pilas, linterna y velas.
- Utilice el 1-1-2 en caso de emergencia. Emplee el teléfono 012 o las páginas de internet habilitados por las administraciones para solicitar información específica.

COMO ACTUAR

- No se deje llevar por el pánico y manténgase atento a las instrucciones que dicten las autoridades a través de la radio y la televisión.
- Manténgase alejado de ventanas, cristalerías, vitrinas, tabiques y objetos que puedan caerse.
- En el interior de las viviendas protéjase bajo el marco de las puertas o algún mueble sólido o bien junto a un pilar o pared maestra.
- No use el ascensor.
- Procurar no acercarse ni penetrar en edificios dañados.
- Si está circulando en coche es aconsejable permanecer dentro del vehículo, así como tener la precaución de alejarse de puentes, postes eléctricos, edificios degradados o zonas de desprendimientos.
- Si se encuentra próximo al mar aléjese de la orilla lo más posible, ya que se pueden producir grandes olas.
- En un edificio público no corra despavorido hacia la salida.
- Una vez finalizado el terremoto si no hay peligro inminente desconecte las llaves de luz, gas y agua.
- Si el terremoto es fuerte, una vez finalizado, realice la evacuación de forma ordenada. Solo use linternas para ver.
- Si las autoridades establecen la evacuación, prepare rápidamente el equipaje familiar, con ropa de abrigo, documentación identificativa de toda la familia, medicamentos personales, alimentos no

- perecederos para tres días, una radio a pilas, un teléfono móvil y una linterna, limitando el equipaje a lo que pueda transportar a mano cada persona con facilidad de movimientos.
- No preste atención a rumores alarmistas ni los difunda.

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA

SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

| | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|
| | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO POR VIENTOS FUERTES | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|

La Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

| COMO PREVENIR |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Procure no salir solo, pero si fuera así, indique a alguien la ruta que piensa seguir. • Infórmese de las condiciones meteorológicas previamente y lleve un mapa de la zona si sabe interpretarlo. • No se interne por zonas abruptas ni realice recorridos de alto riesgo. • En zonas peligrosas no deje a los niños solos. • No grite en el interior de los barrancos, existe riesgo de desprendimientos. • Extreme las precauciones en zonas nevadas. Si su intención es deslizarse por la nieve tenga en cuenta la pendiente y la posible presencia de rocas ocultas. • Vaya provisto de agua, chocolate, frutos secos, linterna y ropa suficiente para un caso de emergencia. • Los teléfonos móviles, emisoras, bengalas y silbatos también son de gran utilidad. • Lleve esparadrapo, vendas y algún medicamento para aliviar el dolor o bajar la fiebre. |

| COMO ACTUAR |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • No pase por debajo de zonas abruptas si llueve o hace viento. • Nunca pernocte en el fondo de un barranco o en zonas con vegetación densa donde pueda sorprenderle un incendio. • Si alguien sufre un accidente grave, no lo mueva y espere a que lleguen los grupos de rescate. • Una vez avisados los equipos de rescate, procure que alguien se coloque en un lugar visible y se haga ver moviendo alguna prenda que destaque por su color. • En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2. Si necesita información utilice el 012. |

**EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
 SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

| | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO POR ACCIDENTE EN TRANSPORTE POR CARRETERA DE MERCANCÍAS PELIGROSAS | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

En aplicación del Plan Especial de Protección Civil y Atención de Emergencias por Accidentes en el Transporte de Mercancías Peligrosas por Carretera en la Comunidad Autónoma de Canarias (PEMERCA), la Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

| COMO PREVENIR |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aumente la distancia de seguridad y extreme las precauciones durante el adelantamiento si conduce cerca de este tipo de vehículos. • No fume, ni estacione en las proximidades de estos vehículos. • Si observa alguna anomalía, como derrame o fuga del contenido, comuníquelo urgentemente al conductor. |

| COMO ACTUAR |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • En caso de accidente de camión cisterna es importante que se mantenga alejado y sin intervenir. Avise urgentemente al 1-1-2. • No se detenga para observar, siga circulando y cierre todas las ventanillas y entradas de aire de su vehículo. • No fume. • Si el siniestro se produce en las proximidades de su vivienda cierre puertas y ventanas y séllelas con esparadrapo o cinta adhesiva. Aléjese de la fachada, desconecte la luz y cierre la llave del gas. • Si el accidente es de gran dimensión siga estrictamente las instrucciones oficiales que se comuniquen a través de los medios de comunicación. |

**EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
 SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO ASOCIADO A ESPECTÁCULOS MASIVOS |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

La Dirección del PEIN Tenerife **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO PREVENIR

- Tenga siempre localizados los puntos de salida, especialmente las salidas de emergencia y no ocupe las puertas, rampas, escaleras y pasillos de acceso.
- Evite situarse en barandillas, muros y otros lugares de los que podría caer si le empujan accidentalmente.
- No participe en actos violentos ni los fomente. Absténgase de arrojar objetos por el aire.
- Si intervienen animales, como ocurre en las romerías y cabalgatas de reyes, evite aproximarse a ellos para que no se pongan nerviosos.
- Durante las exhibiciones de aeromodelismo, incluso en el caso de maquetas, respete siempre los límites establecidos por el cordón de seguridad. Procure colocarse en sitios donde pueda protegerse en caso de accidente.
- Si para acudir a una fiesta ha de caminar por los márgenes de la carretera durante la noche, utilice brazaletes o prendas reflectantes. Camine solo o en grupos reducidos siempre por el lado de la vía que le permita ver los vehículos de frente.
- En las exhibiciones de fuegos artificiales no sobrepase nunca los límites de seguridad establecidos y preste especial atención a la caída de fragmentos incandescentes.
- Si está en un cine, discoteca u otro recinto cerrado y se ordena su evacuación, mantenga la calma, siga las instrucciones que le den y abandone inmediatamente el edificio por las puertas de emergencia.
- Si acude a una carrera de coches nunca se sitúe junto a la calzada, especialmente en los tramos donde los vehículos pueden derrapar. Busque alguna elevación sobre el terreno.

COMO ACTUAR

- No se entretenga en recoger objetos personales ni utilice los ascensores.
- Si hay aglomeraciones junto a las puertas, no empuje a las personas que tiene delante.
- Si por cualquier circunstancia se produjesen heridos, no los mueva si no tiene conocimiento de auxiliarle. Dele ánimos mientras acuden los vehículos de emergencia.
- En caso de emergencia no dude en llamar al 1-1-2. Si necesita información utilice el 012.

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA

SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN RIESGO ASOCIADO A ACCIDENTES GRAVES EN LOS QUE INTERVIENEN SUSTANCIAS PELIGROSAS |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

La Dirección del PEIN Tenerife, en aplicación del Plan Especial de Emergencia Exterior por Riesgo de Accidentes Graves en los que intervengan sustancias peligrosas en la Comunidad Autónoma de Canarias (RISQCAN), **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

COMO ACTUAR EN ALERTAS, ALERTAS MÁXIMAS, EMERGENCIAS:

EN LA CALLE:

- Busque inmediatamente refugio en el edificio más cercano sin correr. En un accidente químico el grado de protección aumenta considerablemente en el interior de los edificios.

EN LOS INTERIORES:

- Permanecer dentro del edificio. Baje las persianas y si es posible haga con cinta americana una cruz en los cristales, así evitará que salgan proyectados. Aléjese de las ventanas y refúgiase en las habitaciones interiores.
- Evite fumar o encender otros fuegos.
- Desconecte el gas y la corriente eléctrica.
- En el caso de irritación, respire a través de paños mojados.
- Si los niños están en la escuela, no se precipite en ir a buscarlos. Las autoridades se encargarán de llevarlos a casa o a un lugar seguro. Los padres serán informados.
- No acuda a la zona afectada. Su presencia podría interferir en la actuación de los servicios de emergencia.
- No utilice el teléfono si no es completamente imprescindible para llamar a los servicios de emergencia o a la instalación afectada. Es importante no saturar las líneas de comunicación.
- Escuche atentamente los avisos y mensajes de la megafonía móvil.
- En las redes sociales siga los consejos de las cuentas oficiales de los servicios de emergencia. @112canarias

FINALIZADA LA EXPOSICIÓN AL RIESGO:

- No salga a la calle, antes de que las autoridades a través de los medios de comunicación declaren el Fin de Emergencia.

EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA

SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



La Dirección del PEIN Tenerife, en aplicación del Plan Especial de Protección Civil y Atención de Emergencias por Riesgo Radiológico en la Comunidad Autónoma de Canarias (RADICAN), **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**

| COMO ACTUAR |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>EN ALERTAS, ALERTAS MÁXIMAS, EMERGENCIAS:</p> <p>En presencia de riesgo radiológico:</p> <ul style="list-style-type: none">• Como sucede con cualquier radiación, lo importante es evitar o limitar la exposición. Busca refugio. Mientras, procura respirar a través de un paño (camisa, abrigo,...) para limitar la exposición.• Si el riesgo se produce en el interior de un edificio, instalación, etc. sal inmediatamente y busca refugio seguro. <p>AL AIRE LIBRE:</p> <p>Si se ha producido una emisión atmosférica (humo proveniente de un incendio o bomba):</p> <ul style="list-style-type: none">• Busca inmediatamente refugio en el edificio intacto más cercano.• Si la exposición se concentra en un punto: buscar inmediatamente refugio considerando que la distancia es un factor atenuante del riesgo. <p>EN INTERIORES:</p> <p>Si se ha producido una emisión atmosférica (humo proveniente de un incendio o bomba):</p> <ul style="list-style-type: none">• Permanecer dentro del edificio durante la emisión (humo).• Desactiva la ventilación y calefacción, cierra las ventanas, ventilaciones, amortiguadores de chimenea, ventiladores de escape y aperturas de la secadora de ropa. Lleva contigo sistemas que permitan comunicarte y recibir información (radio, teléfono...).• Busca refugio inmediatamente, preferiblemente en un sótano o en un cuarto interior. Sella ventanas y puertas exteriores que no encajan perfectamente con cinta americana o toallas mojadas para reducir la infiltración de partículas radiactivas.• A modo de precaución, mantener las manos lejos de la boca y no comer o beber hasta lavar las manos y la cara. No fumar.• Mantenerse a la escucha y seguir las instrucciones oficiales indicadas a través de los medios de comunicación (TV o radio).• Si la exposición se concentra en un punto, buscar inmediatamente refugio considerando que la distancia es un factor atenuante del riesgo. <p>FINALIZADA LA EXPOSICIÓN AL RIESGO:</p> <ul style="list-style-type: none">• Si consideras que pudieras haber quedado contaminado (posible presencia de humo, líquido o polvo radiactivo) Después de encontrar refugios seguros, quienes han estado expuestos a material radiactivo deben descontaminarse. No comer, beber, fumar o colocar las manos cerca de la boca hasta que las manos y la cara estén lavadas y se haya cambiado la ropa exterior posiblemente contaminada.• Para ello, quítate la ropa e introdúcela en una bolsa plástica que debe quedar sellada. Dúchate muy bien con agua y jabón procurando que el agua contaminada quede en una cubeta para no contaminar el medio ambiente.• Busca atención médica después de que las autoridades indiquen que es seguro salir del refugio. Mantenerse a la escucha y seguir las instrucciones oficiales impartidas a través de los medios de comunicación (TV o radio). |

CÓMO ACTUAR EN EMERGENCIAS GRAVES CON CONTAMINACIÓN:

- Confinarse en casa cerrando puertas, ventanas o cualquier hueco al exterior. Cubrir con trapos húmedos las posibles rendijas y desconectar aparatos de aire acondicionado. Si es posible, confínate en el sótano.
- Si los niños están en la escuela, no te precipites en ir a buscarlos. Las autoridades se encargarán de llevarlos a casa o a un lugar seguro. Los padres serán informados.
- Permanece atento a las informaciones transmitidas por las emisoras de radio, televisión y megafonía.
- No propagues opiniones no contrastadas oficialmente, puede suponer un riesgo añadido.
- No abusar del uso del teléfono para evitar el bloqueo de líneas.
- Si estás en la calle, confínate en el edificio más próximo.
- El coche no es un lugar seguro. Confinate en el primer edificio que encuentres.
- Una vez ocurrido el accidente es preferible consumir únicamente bebidas y alimentos envasados y agua embotellada.
- La serenidad y la reflexión son los mejores aliados para afrontar una situación de emergencia. La seguridad de tu comportamiento favorecerá la tranquilidad de las personas que están a tu alrededor.
- Existen métodos muy sencillos que limitan la contaminación superficial y la inhalación de partículas radiactivas dispersas en el aire: uso de prendas alrededor del cuerpo, taponamiento de los orificios nasales y de las rendijas en los accesos al interior de edificios, parada de los sistemas de ventilación, etc.
- Si crees que has estado expuesto a radiación nuclear: sigue siempre las instrucciones que te den las autoridades; cámbiate la ropa y ciérrala en una bolsa para ser tratada como contaminada. Se instalarán unidades de descontaminación.
- Atiende en todo momento las instrucciones de las autoridades en cuanto a:
 - Evacuaciones o confinamiento en los domicilios.
 - Medidas de profilaxis de agua y alimentos.
 - Cualquier instrucción aportada por las autoridades.

**EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA
SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**