

## COMO CIUDADANO, ¿Qué debo hacer?

### PREVIAMENTE A LA LLEGADA DEL INVIERNO, ES RECOMENDABLE

- ✳ Disponer de un botiquín de primeros auxilios y aquellos medicamentos de uso frecuente.
- ✳ En caso de padecer alguna discapacidad o estar sometido a algún tratamiento fuera de la localidad que no pueda interrumpirse, comunicarlo al responsable del Ayuntamiento para que lo tenga en cuenta a la hora de inventariar población especialmente sensible.
- ✳ Revisar el estado de elementos tales como el sistema de calefacción, tejados, bajantes de agua, cierres de ventanas, puertas y en general cualquier punto de contacto con el exterior.
- ✳ Asegurar un suministro suficiente de combustible para calefacción y disponer de otros sistemas alternativos de calefacción.

### DURANTE UN EPISODIO DE NEVADAS

- ✳ Previamente a realizar cualquier actividad, valorar si es indispensable y no puede posponerse. Las personas de avanzada edad y los niños deben tener especial cuidado al ser la población más sensible para sufrir las consecuencias de los episodios de nevadas.
- ✳ Si es imprescindible salir al exterior, es conveniente abrigarse y proteger rostro, cabeza y manos. A la vez que utilizar un calzado adecuado que impida los deslizamientos.
- ✳ En caso de ventisca, combinación de aire frío, nieve y fuertes vientos que reducen la visibilidad, es preferible evitar las salidas.
- ✳ Es importante prestar atención a las emisoras de radio y televisión para obtener información actualizada.
- ✳ Resulta útil disponer de pilas suficientes para aparatos como la radio y la linterna.
- ✳ Tome precauciones para evitar intoxicaciones debidas a braseros, estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire.
- ✳ No realizar actividades al aire libre que ponga en peligro la vida de quienes las practican.



## RECOMENDACIONES para automovilistas en caso de nevadas

- ✳ Valorar si es necesario el desplazamiento, y evitar la conducción durante la noche.
- ✳ Informarse con antelación previa sobre las predicciones meteorológicas, el estado de las carreteras y posibles lugares de refugio (hoteles, albergues, etc.).
- ✳ Revisar los neumáticos, el anticongelante, los frenos y el sistema de alumbrado. Hay que llenar el depósito de combustible y llevar elementos de abrigo, comida, agua, y teléfono móvil.
- ✳ Llevar en el vehículo cadenas o dispositivo similar (y asegurarse de saber utilizarlas). También pueden resultar de gran ayuda otros accesorios como una pala, cuerda, linterna, etc.
- ✳ Llevar consigo los medicamentos adecuados en caso de estar siguiendo algún tratamiento.
- ✳ Adoptar una conducción prudente. Hay que prestar especial atención a las placas de hielo.
- ✳ Si el vehículo queda atrapado en la nieve o en alguna retención provocada por la nieve:
  - ▶ Llame al **112** y explique la situación.
  - ▶ Debe permanecer en el interior del vehículo, manteniendo el motor encendido y la calefacción puesta, cuidando de renovar cada cierto tiempo el aire y valorando la cantidad de combustible en el depósito. Es muy importante evitar quedarse dormido.
  - ▶ Compruebe que se mantiene libre, en todo momento, la salida del tubo de escape para que el humo no penetre en el coche.
  - ▶ Intentar sintonizar las emisoras de radio, que seguramente le informarán de las predicciones meteorológicas, el estado de la situación y las indicaciones que se den al respecto.
  - ▶ Recapite acerca de si pudo haber evitado el desplazamiento.