

A 10.5.3.4. **PRECAUCIONES ANTE NEVADAS, HIELOS Y OLAS DE FRÍO**

PREVENCIÓN EN ZONAS ESPECIALMENTE FRÍAS

- **Prepárese** para una eventual situación de emergencia por “inclemencias invernales”:
 - Provéase de ropa y calzado adecuado.
 - Aprovechese de alimentos de consumo regular y de combustible para una semana.
 - En caso de enfermos o personas de avanzada edad, asegure una provisión suficiente de medicamentos.
 - Disponga de linternas con pilas, así como de cocinas y estufas tipo camping con provisión de gas.
- **Preste atención a las informaciones oficiales** sobre la situación meteorológica a través de la TV, la radio y fuentes oficiales en Internet, y siga sus indicaciones.
- **Revise los tejados** y bajantes de agua de la vivienda, así como los ajustes de puertas y ventanas exteriores.
- **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 fuese necesario, **economice la calefacción** manteniendo la casa a menos temperatura que de costumbre. Disponga de algún **sistema de calefacción alternativo** al habitual con su correspondiente combustible para mantener al menos una habitación suficientemente caldeada.
- **Tenga cuidado** con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén cerca de visillos, cortinas, y resto de material combustible.
- **Tome precauciones** para evitar el envenenamiento por monóxido de carbono producido por los braseros de picón o estufas de carbón, leña o gas, en lugares cerrados sin renovación de aire, como por ejemplo: airear habitaciones, ventanas entreabiertas, etc.
- **Evite** que las personas enfermas y de avanzada edad salgan a la calle si no es necesario.
- **Impida que se hiele el agua en las cañerías**, para lo cual:
 - Proteja la llave de paso tapándola con plásticos, paños o trapos.
 - En las horas de frío más intenso, dejar salir agua en pequeñas cantidades por uno de los grifos.
- **Evite excursiones al monte y en campo abierto**, así como la práctica de deportes al aire libre. 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.
- **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.
- **Si ha quedado atrapado dentro de un edificio**, comunique con los servicios de emergencia indicando: su localización, número de personas, personas de riesgo, carencias urgentes..etc.
- Ante situaciones de alto riesgo, no salga de casa si no es imprescindible.

CONSEJOS PARA AUTOMOVILISTAS

- **Evite desplazarse** ante una ola de frío intenso.
- **Si no le queda más remedio** que emprender un viaje:
 - **Infórmese** de la situación meteorológica y del estado de las carreteras por las que va a desplazarse.
 - **Si las condiciones son adversas**, aplace el viaje o utilice el transporte público.
 - **En caso de utilizar su vehículo**, procure no viajar sólo. Viaje de día usando las carreteras principales si es posible y evitando conducir de noche o cuando haya ventisca.
- **Antes de emprender un viaje:**
 - **Asegúrese** de que alguien sepa a dónde se dirige, su horario previsto y el tiempo aproximado de llegada a su destino.
 - **Revise el estado del automóvil**, especialmente nivel de combustible, neumáticos, frenos, limpiaparabrisas, anticongelante y sistemas de alumbrado.
 - **Lleve en el coche**; cadenas o fundas (y sepa cómo ponerlas), una pequeña pala, ropa de abrigo, teléfono móvil con dispositivo alimentador de energía. También es conveniente llevar algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos, etc.).
- **Si entra en una zona de hielo o nieve dura:**
 - **Conduzca a baja velocidad y con suavidad**, nunca en punto muerto.
 - **Evite giros bruscos**.
 - **Acelere poco a poco** y con suavidad.
 - **Utilice la mayor marcha posible**, evitando que el vehículo sufra.
 - **No frene bruscamente** y utilice preferentemente el freno motor. Si utiliza el pedal del freno, hágalo con las ruedas rectas y con leves y sucesivas pisadas.
 - **Mantenga distancias de seguridad** considerables con otros vehículos.
 - **No utilice las marcas dejadas por otros vehículos**. Es mejor conducir por nieve "virgen".
- **Si el temporal le sorprende dentro del coche y lejos de un pueblo o ciudad:**
 - Permanezca **dentro del vehículo**.
 - Mantenga el **motor del vehículo en funcionamiento**.
 - Compruebe que se **mantiene libre la salida del tubo de escape**.
 - Tenga la **calefacción del vehículo encendida**, renovando el aire del interior del mismo cada cierto tiempo.
 - **Si tuviera que abandonar el vehículo**, coloque un pañuelo, preferiblemente de color llamativo, en la antena para facilitar su localización en caso de que quedara tapado por la nieve.
 - **Si carece de experiencia en la conducción en estas condiciones meteorológicas**, deténgase con las luces de cruce encendidas, a ser posible en travesía y siempre fuera de calzada, para no obligar a frenar o detener la marcha de los demás usuarios.
 - **Intente sintonizar las emisoras de radio** para informarse de las previsiones meteorológicas y el estado de las carreteras.