

## Nevadas, hielos y olas de frío

Antes de la llegada del invierno.

Prepárese para una eventual situación de emergencia por 'inclemencias invernales', tomando las medidas aconsejadas a continuación, que le ayudarán a paliar los efectos de este tipo de riesgos:

- Almacene alimentos y combustibles. Calcule las cantidades necesarias para el período de aislamiento que le indique la experiencia, de acuerdo con la zona geográfica y, como mínimo, para una semana.
- Prepare un botiquín de primeros auxilios y aquellos medicamentos que usen permanente o esporádicamente todos o alguno de los miembros de la unidad familiar.
- Provéase de ropa y calzado adecuados para estas contingencias.
- Controle todos aquellos puntos por donde haya contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas, etc.
- Revise tejados y bajadas de agua.
- Las calefacciones con circuito cerrado deberán estar provistas de anticongelante.
- Si la calefacción no se va a usar o está averiada, procure que el circuito de agua no tenga mucha presión.
- Si vive en una zona rural propensa a quedar aislada en época de nieve, es necesario:
  - Tener a mano una estufa y cocina de camping.
  - Tener almacenados productos de limpieza.

### Durante la ola de frío, nevadas y hielos.

- Preste atención a las emisoras locales de radio o TV para obtener información del Instituto Meteorológico o de Protección Civil.
- Si pasa mucho tiempo en el exterior, lleve varias prendas ligeras y cálidas superpuestas, mejor que una sola prenda de tejido grueso. Evite las prendas ajustadas. Permita que el aire circule y actúe como aislante.
- Las manoplas proporcionan más calor que los guantes.
- El peligro extremo se registra cuando hay ventisca, ya que se produce una combinación de aire frío, nevadas y fuertes vientos que reduce la visibilidad al mínimo; consecuentemente, evite las salidas o desplazamientos en estos casos.
- Evite la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones. Protéjase rostro y cabeza.
- No conviene que las personas de avanzada edad salgan a la calle si no es necesario.



- El frío ejerce sobre el corazón una tensión extra. Si se realizan ejercicios físicos excesivos se corre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, o dañar en exceso su organismo; procure evitarlo.
- Sólo utilice el teléfono para llamadas de urgencia.
- Consuma económicamente los víveres y el material de calefacción.
- Debe disponer de radio con pilas suficientes para estar informado de la evolución del tiempo. Tenga a mano velas, linternas y pilas cargadas y secas.
- Tenga cuidado con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén próximas a visillos y cortinas. Atención a los juegos de los niños en sus zonas inmediatas.
- Tome precauciones para evitar el envenenamiento producido por braseros de picón o estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados y sin renovación de aire. Tenga a mano un extintor ante la posibilidad de incendio, e instrúyase sobre su manejo.
- Desconecte todos los aparatos eléctricos que no sean necesarios.
- Mantenga un grifo ligeramente abierto en casa, a fin de evitar la rotura de las tuberías por congelación.
- No propague rumores o informes exagerados sobre la 'situación'.

### **Recomendaciones para los automovilistas.**

- Evite el viaje siempre que no sea necesario.
- Procure no viajar solo. Utilice, a ser posible, transporte público.
- Si va a emprender un viaje, lleve en su coche radio, pala, cuerda, una linterna, ropa de abrigo y una manta. También algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos, etc.). Asimismo, es recomendable llevar un teléfono móvil y un dispositivo de alimentación para el mismo.
- Infórmese a través del Instituto de Meteorología, Protección Civil o el teléfono de la Dirección General de Tráfico sobre los riesgos de inclemencias en las zonas a las que va a desplazarse.
- A través de emisoras de radio locales pueden llegarle instrucciones acerca de posibles heladas o nevadas. Mantenga el contacto con ellas.
- Conozca antes de salir de viaje dónde se encuentran los lugares de refugio (albergues, hoteles de carretera, pueblos, etc.).
- Evite conducir de noche. Los peligros son más difíciles de detectar.
- Revise los frenos, neumáticos y sistemas de alumbrado. Lleve el depósito de gasolina lleno, y reposte cada 100 kilómetros aproximadamente.
- Reponga el líquido anticongelante y verifique las bujías.
- Si el temporal le sorprende dentro del coche y lejos de un pueblo, debe permanecer dentro de él. El coche nos resguardará en caso de ventisca y los neumáticos actuarán

como aislante si hay rayos. Si mantiene el coche en marcha con la calefacción puesta, deje una ventanilla entreabierta para renovar el aire y evitar posibles intoxicaciones o envenenamientos. Deje algún pañuelo colgado de la antena para llamar la atención. No se duerma con el motor en marcha.

- Mantenga limpio de nieve y desbloqueado el tubo de escape. No se arriesgue a que el humo del tubo de escape llegue al interior del coche.
- Ponga las cadenas al coche en presencia de hielo o nieve dura.
- No realice cambios bruscos de dirección. Conduzca sin brusquedades, con movimientos suaves de volante y utilizando marcha reducida.
- No utilice las marcas dejadas por otros vehículos. Es mejor avanzar por nieve 'virgen'.
- En caso de hielo, debe procurar que un lado del coche pise nieve 'virgen'.
- Si entra en una zona de hielos no pise el freno. Deje que el vehículo cruce la zona por su propia inercia.