



PRESIDÈNCIA DE LA GENERALITAT
DIRECCIÓ GENERAL DE L'AGÈNCIA DE SEGURETAT
I RESPOSTA A LES EMERGÈNCIES
CENTRE DE COORDINACIÓ D'EMERGÈNCIES
Avda. Camp de Túria, 66 - 46183 L'ELIANA (València)
Telèfon: 112 (24 hores)
salapcv112@gva.es www.112cv.gva.es

La página www.112cv.gva.es recopila todas las recomendaciones que hay que conocer frente a una ola de frío. Son las siguientes:

Antes de la llegada del invierno en zonas donde se producen nevadas:

Almacena alimentos y combustibles para un período de aislamiento de una semana.

Prepara un botiquín de primeros auxilios y aquellos medicamentos que sean utilizados permanente o esporádicamente por todos o alguno de los miembros de la unidad familiar.

Dispón de ropa y calzado adecuados para estas contingencias.

Controla todos aquellos puntos por donde haya contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas, etc.

Revisa tejados y bajantes de agua.

Si la calefacción no se va a usar o está averiada, procura que el circuito de agua no tenga mucha presión.

Si vives en una zona rural propensa a quedar aislada en época de nieve, ten a mano una estufa y cocina de camping así como productos de limpieza.

Durante la ola de frío, nevadas y hielos mantente informado de la situación meteorológica.

En el exterior:

Si pasas mucho tiempo en el exterior, es mejor llevar varias prendas ligeras y cálidas superpuestas que una sola prenda de tejido grueso. Evita prendas ajustadas para que el aire circule entre la piel y la ropa actuando como aislante.

Las manoplas proporcionan más calor que los guantes.

El exceso de sudoración incrementa la pérdida de calor. Si tienes calor quítate alguna prenda.

El peligro máximo se produce cuando hay ventisca. Evita las salidas o desplazamientos en estos casos.

Evita la entrada de aire extremadamente frío en los pulmones. Protégete rostro y cabeza.

En casa:

Utiliza el teléfono para las llamadas imprescindibles.

Los niños deben estar alejados de estufas y braseros.

Ten cuidado con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén próximas a visillos y cortinas.

Toma precauciones para evitar el envenenamiento producido por el uso de braseros o estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire. Ten a mano un extintor ante la posibilidad de incendio.

Desconecta todos los aparatos eléctricos que no sean necesarios. Ten a mano velas, linternas y pilas.

Mantén un grifo ligeramente abierto en casa si es necesario, a fin de evitar la rotura por congelación de las tuberías.

Cuida el aislamiento de la casa, evita las corrientes.

Las personas más sensibles son los recién nacidos y lactantes, las personas mayores y personas con ciertas enfermedades crónicas o en tratamiento. Estas personas deben evitar exponerse al exterior.

Recomendaciones para los automovilistas:

Viaja únicamente si es imprescindible y procura no hacerlo solo ni de noche. Utiliza, a ser posible, transporte público.

Antes de viajar, consulta el Servicio de Información de Tráfico de la DGT. Solicita información sobre el estado de las carreteras que vayas a utilizar, así como posibles itinerarios alternativos.

Si vas a emprender un viaje llena el depósito de gasolina, lleva radio, bayeta antivaho y rasqueta para el hielo, cadenas y guantes para su colocación, una linterna y ropa de abrigo o manta. También algún alimento rico en calorías (chocolate, frutos secos,...), agua, teléfono móvil y tu medicación habitual.

Revisa frenos, neumáticos y anticongelante.

Disminuye la velocidad y aumenta la distancia de seguridad en caso de nieve o hielo en la calzada.

Procura no agotar el combustible.

Mantente informado por radio de la situación meteorológica y de las informaciones oficiales sobre el estado de la red viaria.

Sigue los consejos para conducción con nieve y hielo de la DGT.

Medidas preventivas en actividades de montaña o similares:

Antes de salir:

Infórmate de la predicción meteorológica de la zona a la que te diriges.

Escoge una ruta adecuada a tu nivel de preparación.

Infórmate de la localización de los refugios o cabañas donde resguardarte en caso de descenso brusco de las temperaturas.

Presta atención a las indicaciones de los carteles o señales sobre riesgos de la montaña.

Informa a alguien de tu ruta y las previsiones de llegada.

En la montaña:

Equípate de forma adecuada. Lleva contigo el teléfono móvil. Evita ropa excesivamente ajustada.

Consume alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas (galletas, chocolate, frutos secos)

Evita mojarte y no tengas la piel expuesta al frío.

Consejos en situaciones de fuertes vientos:

- Revisar las viviendas para que no haya cornisas, balcones y fachadas en mal estado que puedan producir caídas de cascotes y escombros.
- Cerrar puertas y ventanas para evitar corrientes de aire que puedan llevar a la rotura y caída de cristales.
- Asegurar elementos como los toldos, persianas y antenas. Retirar macetas, jaulas y cualquier objeto que pueda caer a la calle.

Qué hacer en la calle o en el campo:

- No salir si no es necesario.
- Alejarse de casa viejas o en mal estado.
- Evitar los muros y las vallas publicitarias.
- Tener en cuenta que los árboles ofrecen el peligro de caída y rotura de grandes ramas.
- No transitar por parques o avenidas arboladas.
- No pasar por debajo de andamios o edificios en construcción.
- Los postes de luz y torres de alta tensión son muy peligrosos y, por ello, conviene alejarse y en caso de caída avisar al teléfono 112.

Precaución en la carretera:

- Si es posible evitar circular. Usar preferentemente el transporte público y en caso de tener que salir, informarse de la predicción meteorológica.
- Reducir la velocidad a límites de seguridad pues un golpe de viento puede desviar de la trayectoria.
- Las motos y los vehículos de grandes dimensiones que ofrecen una gran superficie de contacto con el viento (camiones, furgonetas, vehículos con remolque o roulottes) corren el peligro de volcar ante vientos transversales.
- En caso de emergencia, llamar al teléfono 112.