

# CONSEJOS ANTES DEL FRIO

## 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.