

# Fenómenos atmosféricos

## INSTRUCCIONES GENERALES

- Infórmese constantemente por la radio y televisión sobre la evolución de los fenómenos.
- La Secretaría General de Protección Civil y el Servicio Nacional de Meteorología son las fuentes de información oficiales.
- En caso de emergencia llame indistintamente: a la Policía (Teléfono: 100), al de Cuerpo de Bomberos (Teléfono: 199), al Centro Nacional de Emergencias [sigla en griego: EKAB] (Teléfono: 166) o al Número de Emergencias Europeo (112).
- Ponga los citados números en un lugar visible en la casa y asegúrese que sus hijos los conocen si tienen que hacerlo.
- Ayude a sus hijos a memorizar algunos datos familiares importantes como sus apellidos, la dirección y el número del teléfono de su casa.
- Explique a todos los miembros de su familia cuándo y cómo apagar el suministro de electricidad, gas natural y agua, cómo utilizar el extintor, cómo pedir ayuda.
- Tenga a su disposición equipamientos de emergencia como son un kit de primeros auxilios, un extintor, una linterna, una radio portátil a pilas, etc.
- En todo caso cuide de modo especial a los niños y a los ancianos.

## DESPUÉS DEL MAL TIEMPO

- Infórmese constantemente por la radio y televisión sobre advertencias o consejos.
- Compruebe la casa y el resto de la propiedad para hacer una lista de los posibles daños.

### Si Ud. va a viajar

- Infórmese del tiempo y la condición de las carreteras.
- Prepárese, de acuerdo con su destino, para cualquier tipo de fenómeno que pueda encontrarse (nieve, hielo, granizo, lluvias, etc.).
- Programe su desplazamiento de modo que no coincida con la punta de los fenómenos atmosféricos.
- Viaje durante el día prefiriendo las arterias centrales evitando viajar por carreteras de difícil acceso y desiertas.
- Informe a sus familiares del recorrido que tiene la intención de realizar.
- No ignore a las recomendaciones de la Secretaría General de Protección Civil, los boletines meteorológicos del Servicio Nacional de Meteorología y a las instrucciones de las autoridades locales competentes tal como son la policía de tráfico, autoridades portuarias, bomberos, etc.
- Antes de cualquier viaje revise el estado de su automóvil.
- Provea su automóvil con la totalidad de los medios necesarios para hacer frente a los fenómenos atmosféricos (cadenas antideslizantes, anticongelantes, paraguas, impermeables, botas de goma, linterna, kit de primeros auxilios, etc.).
- Si se hace necesario desplazarse a pie, utilice ropa y zapatos adecuados.
- Tenga mucho cuidado para evitar accidentes en virtud del estado resbaladizo de la calzada y de la acera o a causa de la caída de objetos por fuerte viento o de caída de granizo.
- Elija los medios de transporte públicos.
- Mantenga la calma y sea paciente.
- El pánico empeora las cosas.
- Facilite el trabajo de las autoridades.

## INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS PARA CADA FENÓMENO

### FUERTES VIENTOS

#### PREPÁRESE

#### ANTES Y DESPUÉS DEL VENDAVAL

- Fije los objetos que pueda llevarse el viento y puedan provocar daños o herir a otras personas.
- Asegure todas las vallas que tenga instaladas.

- Asegure puertas y ventanas de su casa o lugar de trabajo.
- Evite actividades en la costa o zonas costeras.
- Evite pasar por debajo de grandes árboles, tablones colgados y, en general, por zonas donde puedan desprenderse objetos ligeros (como macetas, cristales rotos, etc.) que puedan caer al suelo (por ejemplo, por debajo de balcones etc.).

## **TORMENTAS**

### **Evaluación de la distancia de la tormenta**

- Calcule el tiempo entre los rayos y relámpagos en segundos. Divida el tiempo calculado entre 3 para calcular la distancia de la tormenta en kilómetros.
- Tome todas las medidas necesarias rápidamente, antes de que la tormenta le alcance.
- La distancia es indicativa ya que la tormenta puede aparecer rápidamente sobre el área donde Ud. está.

## **DURANTE LA TORMENTA**

### **Si Ud. se encuentra en el interior:**

- Fije los objetos que pueden ser llevados por el viento o por fuertes precipitaciones y puedan provocar daños o lesiones.
- Asegure las señales y tablones colgados.
- Asegure las puertas y ventanas
- No tenga en las manos artículos eléctricos o el teléfono porque el rayo puede pasar a través de los cables. Los televisores son muy peligrosos en estos casos y por este motivo se aconseja desenchufarlos de la corriente eléctrica y desconectarlos de la antena.
- Manténgase alejado de las tuberías (cocina y baño) porque los tubos metálicos son buenos conductores de electricidad.

### **Si Ud. se encuentra en el exterior:**

- Intente refugiarse en algún edificio o en automóvil. Si esto no es posible siéntese en suelo sin tumbarse.
- Si se encuentra en algún bosque busque refugio debajo de ramas compactas de árboles bajos.
- No se pare nunca bajo a un árbol alto y aislado en un área abierta.
- Si se encuentra en lugar bajo, esté alerta a las inundaciones repentinas.
- Evite las estructuras altas tales como pilones, árboles altos cercanos, vallas, líneas telefónicas y líneas de energía eléctrica.
- Manténgase alejado de objetos metálicos (tales como coches, bicicletas, equipamiento de camping, etc.).
- Aléjese de ríos, lagos u otras masas de agua.
- Si se encuentra dentro de la mar, salga inmediatamente.
- Si se encuentra solo en una extensión plana y siente que su cabello se le pone de punta (lo que indica que el rayo está a punto de caer), póngase en cuclillas, meta su cabeza entre las piernas (para minimizar las superficies de su cuerpo y el contacto con el suelo) y tire cualquier objeto metálico que tenga.

### **En un vehículo:**

- Pare el automóvil al borde del camino y lejos de árboles que puedan caer sobre el automóvil.
- Quédese dentro del automóvil y encienda las luces de emergencia hasta que pare la tempestad.
- Cierre las ventanas y aleje cualesquiera objetos metálicos existentes en el interior del automóvil.
- Evite las calles inundadas.

## **DURANTE LA GRANIZADA**

- Protéjase inmediatamente. Busque un refugio inmediatamente, a menos que esté seguro de que la tempestad pasó. La granizada puede ser muy peligrosa para los animales.

## **NEVADA**

### **Antes de la nevada o la tempestad de nieve**

**Si Ud. vive en región montañosa o de difícil acceso que enfrenta problemas de temporales de nieve:**

- Esté equipado con materiales calefactores y provisiones de comida para varios días.
- Equípese con material para la retirada de la nieve (por ejemplo, palas).

## **DURANTE LA NEVADA O LA TEMPESTAD DE NIEVE**

### **Si Ud. está en el interior**

- Mantenga su casa cálida y quédese dentro, el máximo tiempo posible.
- No deje que los niños salgan fuera sin vigilancia.
- Lleve ropa y zapatos adecuados.
- Revise el suministro de agua así como las tuberías y los paneles de energía solar.

### **En un vehículo:**

- Evite conducir en regiones montañosas.
- Cambie su itinerario si hay una fuerte nevada y está en una carretera secundaria.
- Mantenga la distancia de seguridad con el automóvil que tenga delante.
- Quédese en el automóvil en caso de que se inmovilice. Ponga en la antena de la radio u otro punto visible un pañuelo colorido para que los grupos de rescate le localicen. Ponga en marcha el motor de vehículo durante 10 minutos y mantenga libre de nieve la salida del tubo de escape.

### **Si Ud. se encuentra en el exterior:**

- Vaya a un lugar seguro sin exponerse a la nevada.
- Utilice capas de ropa ligera y caliente en vez de pesados abrigos. Póngase unas botas calientes e impermeables. Preferiblemente lleve un abrigo impermeable.
- En áreas en donde se prevén nevadas hay que tener mucho cuidado al desplazarse.
- Si es imprescindible utilizar el automóvil Ud. deberá disponer de cadenas antideslizantes.
- Preferiblemente viaje de día. Use las carreteras principales e informe a sus familiares de su recorrido.
- Si se desplaza dentro de la ciudad utilice los medios de transporte públicos.

## **HELADA**

### **PREPÁRESE**

- En regiones en donde hay heladas es necesario prestar mucha atención cuando uno viaja con automóvil. Infórmese a respecto del estado de la carretera y trate de disponer de cadenas antideslizantes.
- Si se hace necesario desplazarse a pie utilice ropa y zapatos adecuados y tenga mucho cuidado para evitar accidentes en virtud del estado resbaladizo de la calzada, pavimentos, etc.

## EN CUANTO A LA TUBERIA DE SUMINISTRO DE AGUA DE LAS CASAS

- Busque dónde se encuentra la llave de paso. Observe detenidamente dónde se encuentra la llave de paso central y periférico del sistema existente en su inmueble. Inspeccione y asegúrese de que todas las llaves de pase de la red de suministro de agua funcionan adecuadamente.
- Asegúrese de que la tubería externa (por ejemplo, tubos del calentador solar, grifos del balcón) están debidamente aisladas. En caso contrario, trate de aislarlos lo más brevemente posible.
- Evacue la red del calentador solar, en caso de que tenga la intención de ausentarse por mucho tiempo durante el invierno. Al mismo tiempo regule el sistema de calefacción de su casa a fin de que funcione automáticamente a temperaturas bajas.
- En caso de que disponga de calentador solar, tenga cuidado durante las heladas (especialmente durante la noche) y vacíe el sistema mediante evacuación de todo el agua.
- No desperdicie el agua para remover la nieve o el hielo.
- Además intente limitar las actividades diarias que necesiten mucha agua (lavadoras, etc.).
- Trate de informarse si la empresa fabricante ha puesto anticongelante en su calentador solar (si se trata de calentador de circuito cerrado). Si no, compre el anticongelante apropiado y añádalo Ud.
- Asegúrese de que no haya ninguna fuga en grifos o cisternas, en caso contrario repárelo lo antes posible.
- Asegúrese que los canalones en los balcones y en las terrazas están libres de hojas y basura y funcionan normalmente

### En caso de que las tuberías se hielan:

- Cierre inmediatamente la llave de paso del sistema central de suministro de agua y acto seguido inspeccione su contador de agua. Si al proceder al control Ud. verificar que dicho aparato sigue funcionando, significa que en alguna parte de la tubería hay fuga. Cierre inmediatamente la llave de paso del sistema central de suministro y llame a un fontanero para reparar la fuga.
- Si decide descongelar los tubos empiece dicho procedimiento en la parte del tubo que se encuentra próximo a la llave de paso a fin de que el cambio de temperatura sea gradual. Si esto no tiene resultado alguno comuníquese con un fontanero.
- Verifique si las instalaciones eléctricas se han mojado o corren algún riesgo de mojarse.

## OLA DE CALOR

### DURANTE UNA OLA DE CALOR

- Evite tomar el sol y quédese en lugares protegidos del sol y frescos evitando lugares en donde hay mucha gente.
- Evite el trabajo físico duro, especialmente en lugares en donde la temperatura sea muy alta, no haya aire y haya mucha humedad.
- Evite caminar o correr expuesto al sol durante prolongado período de tiempo.
- Prefiera vestir ropa ligera y larga, de colores claros hecha de material transpirable, para facilitar la ventilación del cuerpo y la evaporación del sudor.
- Utilice sombrero u otra prenda para cubrir la cabeza hecha de material natural que permita buena ventilación de la cabeza.
- Use gafas negras u oscuras con capa especial que protejan los ojos del reflejo de sol.
- Prefiera tomar comidas ligeras dando énfasis a las frutas y hortalizas. Limite el consumo de grasas.
- Tome muchos líquidos (agua y zumos de frutas). Si suda mucho, deberá consumir mayor cantidad de sal. Se aconseja evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Dúchese con agua tibia durante el día y cúbrase la cabeza y el cuello con prendas húmedas – mojas.
- Cuide de los miembros de la familia que padecen de enfermedades crónicas (respiratorias, cardiovasculares, etc.).
- Consulte a su médico para la aplicación de algunas instrucciones especiales.

- Especialmente quiénes toman medicinas deberán preguntar a su médico si seguirán tomando dichas medicinas y en qué dosis ya que algunas de dichas medicinas aumentan la temperatura del cuerpo.
- Evite viajar durante prolongado período de tiempo con varios medios de transporte público durante las horas centrales del día.

### **SI TIENE BEBÉS Y NIÑOS**

- Deberán estar vestidos lo más ligero posible. Sus manos y pies deberán estar libres y sin sábanas.
- Asegúrese de que no permanecen bajo el sol después de bañarse en el mar y de que lleven sombrero.
- Cuando hace calor deberá darles además de la leche, otros líquidos. Consulte a su pediatra.
- Asegúrese de que los niños comen más verduras y frutas y menos grasas.

### **SI TIENE PERSONAS MAYORES**

- Es preferible llevar a los ancianos a regiones más frescas del país (mar o montaña), ya que el ambiente con mucho calor y húmedo es peligroso. Alternativamente, asegúrese de que permanecen en los apartamentos más bajos de los edificios o casas de varios pisos.
- Durante la noche, mantenga la casa abierta para que se refresque y durante el día deberá quedar herméticamente cerrada.
- No deje a las personas mayores solas durante las vacaciones de verano o durante muchos días si se ausentan de casa. Si por algún motivo esto no es posible, deberán tratar de encontrar alguna persona que cuide de ellos.