



CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ EN CAS D'EMERGÈNCIA

Preparar-se i actuar en cas d'una emergència és una responsabilitat compartida entre les administracions i el conjunt de la ciutadania. A continuació es relacionen un seguit de consells d'autoprotecció sobre què cal fer en cas d'emergència d'acord a les recomanacions de Protecció Civil de la Generalitat de Catalunya.



ÍNDEX

PREPARA'T PER A LES EMERGÈNCIES



Consells previs a qualsevol emergència

RISCOS NATURALS



Aiguats i inundacions



Tempestes i llamps



Ventades



Nevades i glaçades



Onades de fred



Onades de calor



Sismes



Malalties emergents: COVID-19

RISCOS TECNOLÒGICS



Risc químic



Transport de mercaderies perilloses



Accident radiològic



Accident nuclear

ALTRES



Grans concentracions de persones



Revetlles



Seguretat a la llar



PREPARA'T PER A LES EMERGÈNCIES

Consells d'autoprotecció previs a qualsevol emergència

Abans de qualsevol emergència

- Cal tenir un pla d'actuació familiar, que indiqui als membres de la família què fer, com comunicar-se i com trobar-se.
- No oblideu les necessitats de determinats membres de la família (gent amb discapacitat, nadons i gent gran, etc).
- Si teniu mascotes, tingueu en compte les seves característiques i necessitats especials.
- Tingueu preparats equips específics d'emergència.
- A casa, cal tenir la documentació important en llocs alts i, si pot ser, hermètics per evitar que es facin malbé.

Motxilla d'emergència en cas d'evacuació

- La motxilla s'ha de guardar en un lloc accessible i fàcil de recordar.
- Si és possible, cada membre de la família ha de disposar de la seva motxilla.
- Els nens és important que portin una identificació amb el nom i un telèfon de contacte per si es perden.
- Documentació personal, en una bossa hermètica: DNI o passaport, llibre de família, carnet de conduir, targeta sanitària i pòlissa de l'assegurança.
- Targeta de crèdit i diners en efectiu.
- Claus de casa i del vehicle.
- Llista de persones de contacte que visquin en altres municipis amb el telèfon i adreça.
- Llanterna amb piles de recanvi i una ràdio petita també amb piles de recanvi per poder-vos mantenir informats sobre l'emergència.
- Telèfon mòbil amb el carregador.
- Xiulet per demanar ajut, si calgués.
- Roba de recanvi per a un dia, roba d'abric, sabates còmodes i resistents i un impermeable.
- Estris de neteja personal: tovallola petita, sabó, raspall de dents i paper higiènic.
- Farmaciola de primers auxilis amb: antisèptic, benes, tisoires, esparadrap i un analgèsic. Si preneu medicació crònica imprescindible, també una capsula sencera.
- Una ampolla d'aigua gran o millor dues de petites.
- Menjar en llauna i obrellaunes, barretes energètiques o menjar deshidratat.

Equip d'emergència a casa

- L'equip d'emergència s'ha de desar en un lloc resguardat i s'ha de revisar periòdicament.
- Tots els membres de la família han de saber on és i que només es pot fer servir en cas d'emergència.
- Llanterna amb piles de recanvi i una ràdio petita amb piles de recanvi.
- Telèfon mòbil i carregador.
- Espelmes i encenedors o llumins
- Sac de dormir o una manta per a cada membre de la família i roba d'abric
- Estris de neteja personal: tovalloles, sabó, raspall de dents i paper higiènic.
- Farmaciola amb antisèptic, benes, tisoires, esparadrap i un analgèsic. Si preneu alguna medicació crònica, una capsula sencera.
- Dos litres d'aigua per persona i dia.
- Provisions d'aliments de llarga durada per a tres dies: menjar preparat o en llauna, aliments calòrics...
- Obrellaunes manual, coberts, plats i gots de paper i bosses d'escombraries.



RISCOS NATURALS

Consells d'autoprotecció en cas d'inundacions

Abans que arribi el període de pluges

- Comproveu on són l'interruptor i claus generals de llum, aigua i gas de casa.
- Preveniu el deteriorament de teulades i terrasses per evitar filtracions.
- Reviseu la teulada i mantingueu nets els desguassos d'aigua de pluja.
- En soterranis i locals amb possibilitats d'inundació, cal preveure mesures de protecció i disposar d'eines per treure l'aigua.
- Tingueu a mà aparells de comunicació, llanterna, medicaments, roba d'abric, roba de protecció (impermeables, botes d'aigua, etc.) i documentació personal.
- Consulteu les previsions meteorològiques. Si us heu de desplaçar, consulteu l'estat de la xarxa viària.
- En situació d'emergència seguïu les informacions i indicacions de les autoritats pels canals oficials.

A casa

- Quedeu-vos a les zones altes. No baixeu a zones inundables com soterranis, garatges, etc.
- No deixeu fora objectes o mobles que l'aigua pugui arrossegat.
- Tanqueu portes i finestres i obtureu totes les esclatxes possibles.
- Poseu en llocs alts animals domèstics, aliments, aigua potable, documents importants, objectes de valor i productes perillosos.
- Si se us està inundant la casa, desconnecteu l'interruptor general de l'electricitat.
- Si heu de marxar de casa, tanqueu les claus de pas de l'aigua i gas i l'interruptor general de l'electricitat; i tanqueu portes i finestres.
- Si torneu a casa i està inundada, no hi entreu si veieu perill d'ensorrament.
- Si l'aigua no té garanties de potabilitat, bulliu-la o beveu-ne d'embotellada.
- Reviseu l'estat dels aliments abans de consumir-los.
- Retireu ràpidament si hi ha animals morts.

A l'exterior

- No camineu per zones on hi hagi aigua en moviment. Seguiu les instruccions dels equips de socors.
- En un lloc urbanitzat busqueu refugi dins un edifici segur i tanqueu bé portes i finestres.
- A la muntanya, dirigiu-vos a punts enlairats que estiguin lluny de marges de rius i de les lleres de barrancs, rambles o torrents.

Al cotxe

- Intenteu circular per rutes principals. Modereu la velocitat i mantingueu les distàncies de seguretat.
- Si teniu problemes de visibilitat, atureu el vehicle i senyalitzeu la vostra posició.
- Allunyeu-vos de rieres, torrents i zones que es poden inundar. No hi estacioneu el vehicle ni us quedeu als ponts.
- Si heu de travessar un basal d'aigua avanceu a poc a poc, amb velocitat curta. Després de passar, comproveu que els frens funcionen.
- Si el cotxe comença a flotar i a ser arrossegat, sortiu-ne immediatament.
- Vigileu els moviments de terra, forats, claveguerons, cables elèctrics i tots els objectes caiguts (branques, etc.).
- Abandoneu el vehicle si queda immobilitzat o l'aigua arriba a l'eix del vehicle.
- Si teniu dificultats per obrir la porta, sortiu per les finestres ràpidament.



RISCOS NATURALS

Consells d'autoprotecció en cas de tempestes i llamps

Consells generals

- El llamp busca el terra pel camí més curt; qualsevol objecte que sobresurti pot estar en la trajectòria de l'impacte, i més si acab en punta.
- No us apropueu a elements metàl·lics o a l'aigua. Són conductors d'electricitat.
- Els llocs segurs són els que ens aïllen de l'exterior, com edificis o vehicles tancats.

A casa

- Quan sentiu tronar, cal que busqueu refugi.
- Tanqueu portes i finestres per evitar corrents d'aire que puguin atreure llamps.
- Apagueu la llar de foc i allunyeu-vos de la xemeneia, poden entrar-hi els llamps.
- Desconnecteu aparells elèctrics per evitar que es malmetin per pujades de tensió.
- Allunyeu-vos d'instal·lacions elèctriques i no feu servir el telèfon fix.
- Si sou a la banyera o la dutxa és millor que en sortiu.
- Reviseu els parallamps i assegureu-vos que tenen connexió a terra.
- Tingueu preparades llanternes o espelmes per si hi ha un tall de llum.

A l'exterior

- Allunyeu-vos de filats, reixats, pals de llum, vies de tren i altres objectes metàl·lics.
- Eviteu les zones elevades, per no atreure els llamps.
- No us refugieu sota arbres, especialment si estan sols.
- Si no trobeu refugi, ajupiu-vos, toqueu terra només amb la punta dels peus, creueu braços sobre genolls i poseu el cap entre els braços. Tapeu-vos les orelles.
- Allunyeu-vos de superfícies humides.
- Vigileu amb les branques, rètols o murs que us podrien caure al damunt.
- Si sou dins un vehicle, tanqueu bé portes i finestres i no toqueu cap part metàl·lica.



RISCOS NATURALS

Consells d'autoprotecció en cas de ventades

A casa

- Tanqueu i assegureu portes, finestres i tendals. Abaixeu del tot les persianes. Si són de cordó, subjecteu-les bé.
- No deixeu testos o objectes no estàtics a balcons i terrasses. Recolliu la roba estesa.

A l'exterior

- Eviteu les activitats a l'aire lliure.
- Vigileu amb el mobiliari urbà, l'enllumenat, motos i cotxes aparcats, grues, contenidors de brossa, arbrat i tot allò que el vent pugui moure o fer caure.
- No pugeu a llocs alts i exposats al vent, com bastides o construccions.
- Eviteu parcs, jardins i zones boscoses. Vigileu amb arbres o branques que puguin caure.
- Si hi ha temporal amb grans onades, no accediu als punts del litoral afectats, allunyeu-vos d'espigons, esculleres i passejos marítims.

Si heu de conduir

- Consulteu les prediccions del temps i l'estat de les carreteres.
- Si és imprescindible desplaçar-vos, vigileu els possibles obstacles a la calçada.
- Alentiu la marxa per mantenir la trajectòria corregint desviacions. Subjecteu el volant amb fermesa.
- Sigueu prudents en els avançaments i mantingueu les distàncies laterals amb altres vehicles.
- Si conduïu vehicles de grans dimensions o amb remolc, extremeu les precaucions.



RISCOS NATURALS

Consells d'autoprotecció en cas de nevades i glaçades

Consells generals

- Consulteu les previsions meteorològiques. Si us heu de desplaçar, consulteu l'estat de la xarxa viària.
- En situació d'emergència seguïu les informacions i les indicacions de les autoritats pels canals oficials.

A casa

- Tingueu preparat aparells de comunicació, llanternes, aliments calòrics, combustible per a la calefacció i farmaciola.
- Reviseu els punts d'entrada d'aire, la teulada i els baixants d'aigua, branques d'arbres i la calefacció.
- En zones aïllades mantingueu un rajolí constant d'aigua a les aixetes perquè no es congelin les canonades.
- En cas de nevada, col·laboreu en la neteja de les voreres i camins.
- En cas que hi hagi neu acumulada a terrats, terrasses o balcons, retireu-la sense abocar-la a la via pública.

A l'exterior

- Abrigueu-vos bé. Poseu-vos peces de roba lleugeres, l'una sobre l'altra. Les manyoples escalfen més que els guants.
- Protegiu-vos cara i cap, i eviteu que l'aire fred entri directament als pulmons.
- Eviteu esforços físics intensos.
- Persones d'edat avançada i els més petits millor que no surtin a l'exterior.

Consells de conducció amb neu i gel

- Disposeu de cadenes en bon estat, llanterna i manta de viatge.
- Comproveu bateries, dipòsit de carburant, llums, frens, pneumàtics, calefacció, parabrisa, líquids de refrigeració...
- Conduïu a velocitat moderada. Si veieu perill, torneu enrere o busqueu refugi.
- Si hi ha neu a la calçada, pareu en un lloc on no interrompeu la circulació i poseu les cadenes a les rodes motrius.
- No utilitzeu les marques deixades per altres vehicles. Si és possible, circuleu per neu verge.
- Enceneu els llums d'encreuament i els de boira.
- Mantingueu força separació amb els altres vehicles i no els avanceu.
- Si comença a nevar, conduïu amb suavitat i lentitud. Si cal, reduïu la marxa.
- Si les rodes patinen, desaccelereu evitant frenar. Si cal, freneu suaument i amb trepitjades lleus i successives del pedal.
- Aneu amb compte en lloc ombrívols, ponts i viaductes. Hi pot haver gel. Si n'hi ha, no trepitgeu el fre.



RISCOS NATURALS

Consells d'autoprotecció en cas de fred intens

Consells preventius

- Informeu-vos de la previsió del temps i de les instruccions de les autoritats.
- Si us heu de desplaçar, consulteu l'estat de la xarxa viària.
- Estigueu atents a familiars o veïns que es trobin en situació de vulnerabilitat, especialment gent gran, perquè es protegeixin del fred.
- En situació d'emergència, informeu-vos a través dels mitjans de comunicació i els canals oficials de les autoritats.

A casa

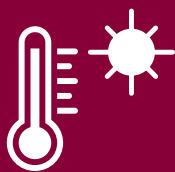
- Reviseu la calefacció i mantingueu en bon estat calderes i aparells de combustió.
- Eviteu tenir estufes de llenya, carbó o gas i brasers en llocs tancats. Si en teniu i noteu mareig, ventileu immediatament i, si cal, truqueu al 112 o al 092.
- Eviteu utilitzar espelmes. Si és l'única alternativa, poseu-les en espalmatòries.
- Tingueu preparat aparells de comunicació, llanternes, aliments calòrics, combustible de calefacció i una farmaciola.
- En zones aïllades, mantingueu un rajolí d'aigua corrent a les aixetes per evitar que les canonades es congelin.
- Disposeu d'una reserva d'aigua per si el subministrament queda afectat.
- Si disposeu de reg automàtic tanqueu-lo i eviteu activitats que puguin mullar els carrers com regar o fregar.

A l'exterior

- Eviteu canvis sobtats de temperatura.
- Eviteu que surtin al carrer nadons, gent gran i aquells que pateixin malalties respiratòries. Si han de sortir, eviteu espais oberts exposats al fred i que estiguin gaire temps sense moure's.
- Vestiu-vos amb roba i calçat adequat. Poseu-vos diverses capes.
- Protegiu-vos la cara i el cap. Tingueu a mà guants i bufanda. Eviteu l'entrada d'aire fred directa als pulmons.
- No ingeriu alcohol: pot donar una falsa sensació de calor.
- Adeqüeu al fred l'activitat professional, esportiva i de lleure.

Si heu d'agafar el vehicle

- Feu-ho només si és necessari . Consulteu la informació meteorològica i del trànsit.
- Porteu el dipòsit de combustible ple i cadenes.
- Reviseu pneumàtics, el líquid anticongelant, estat de les bateries, llums i frens.
- Porteu roba d'abric, un telèfon mòbil i el carregador, aigua i aliments energètics.
- A dins del cotxe, si teniu la calefacció engegada, renoveu l'aire de tant en tant.
- Aneu amb compte amb les plaques de gel.



RISCOS NATURALS

Consells d'autoprotecció en cas de calor severa

A casa

- Controleu la temperatura. De dia, tanqueu les persianes on toca el sol. De nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les habitacions més fresques.
- Feu servir ventiladors o aire condicionat. Si no en teniu, mireu de passar estones en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes, etc.).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades, etc.
- Beveu aigua fresca regularment encara que no tingueu set.
- Si teniu animals de companyia, que no s'estiguin al sol i hidrateu-los.
- Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola, mireu de visitar-los un cop al dia.

Al carrer

- Eviteu el sol directe.
- Porteu gorra o barret. Utilitzeu roba lleugera, de colors clars i ampla.
- Camineu per l'ombra i descansau en llocs frescos o climatitzats.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint. Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Eviteu sortir a les hores de més calor.
- Eviteu activitats físiques intenses.

Al cotxe

- Eviteu viatjar durant les hores de més calor; porteu líquids per hidratar-vos.
- No deixeu nens, ni persones vulnerables, ni animals de companyia dins el vehicle amb les finestres tancades.
- Quan feu un viatge llarg, atureu-vos periòdicament per descansar i refrescar-vos.
- Feu atenció als canvis sobtats de temperatura en entrar i sortir del vehicle.

Als àpats

- Feu menjars lleugers, eviteu menjars molt calents i molt calòrics.
- Preneu aliments rics en aigua (fruites, verdures i hortalisses).
- Beveu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia, encara que no tingueu set.
- No prengueu begudes alcohòliques.

Si trobeu alguna persona amb els efectes de la deshidratació

- Aviseu urgentment els serveis mèdics, el 112 o el 092.
- Traslladeu-la a un indret més fresc.
- Doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, fins que arribin els professionals de la salut.



RISCOS NATURALS

Consells d'autoprotecció en cas de sismes

Consells preventius

- És important tenir a casa un equip d'emergències i un pla d'emergència familiar.
- Reaccionar de manera adequada i mantenir la calma és clau per reduir riscos.
- Preneu consciència del risc i extremeu les mesures d'autoprotecció.

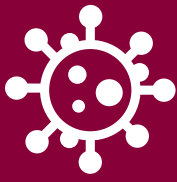
En el moment de la sacsejada

- Refugieu-vos sota una taula sòlida o en un angle de la paret i protegiu-vos el cap.
- Allunyeu-vos de finestres i protegiu-vos d'objectes que puguin caure.
- No sortiu dels edificis durant la sacsejada.
- No agafeu l'ascensor.
- Allunyeu-vos d'edificis i pals elèctrics. Si no podeu, refugieu-vos en un portal.
- Si sou dins un vehicle, atureu-vos en un lloc segur lluny d'elements que puguin caure. Quedeu-vos-hi dins amb els llums d'emergència encesos.

Després de la sacsejada

- Seguiu les instruccions de les autoritats per canals oficials.
- Tanqueu les connexions d'aigua, gas i llum. No connecteu cap aparell elèctric.
- Evacueu l'edifici i emporteu-vos documentació, roba d'abric i medicaments.
- Sortiu al carrer amb precaució i no utilitzeu l'ascensor.
- Dirigiu-vos a un lloc aïllat i protegit de la caiguda d'objectes. Aneu pel mig del carrer i vigileu objectes que puguin caure.
- Eviteu apropar-vos a les zones sinistrades. No entreu a cap edifici afectat.
- Eviteu zones costaneres. Hi pot haver perill de grans onades.
- Si quedeu atrapats, mantingueu la calma; no crideu, cobriu-vos boca i nas per evitar la pols; i colpegeu rítmicament pilars, canonades o el terra per alertar els equips de rescat.





RISCOS NATURALS

Consells d'autoprotecció en cas de malalties emergents: COVID-19

Higiene

- Seguiu les instruccions de les autoritats sanitàries en tot moment.
- És recomanable l'ús de mascareta, i obligatori si així ho determinen les autoritats sanitàries.
- Eviteu tocar-vos la boca, el nas i els ulls sense rentar-vos abans les mans.
- Tapeu-vos la boca i el nas si tossiu o estornudeu.
- Renteu-vos les mans sovint amb sabó o gel hidroalcohòlic.
- Feu una neteja i desinfecció acurada, tant a casa com a la feina. Incidiu en els punts i objectes més comuns on pot haver-hi més risc de contacte amb les mans
- Ventileu les habitacions sovint. És recomanable 3 cops al dia durant 10 minuts.
- Eviteu compartir menjar, begudes i estris amb altres persones.

Contactes socials

- Eviteu els contactes socials i mantingueu els grups de convivència habitual el més estables possible.
- Si manteniu contactes socials, cal que siguin amb el número més reduït de persones possible, i opteu per fer-los a l'aire lliure.
- Respecteu una distància de seguretat d'1,5 metres, tant en espais tancats com a l'aire lliure, amb aquelles persones amb qui no conviuu, encara que siguin familiars o amics.
- Eviteu espais concorreguts, on sigui difícil mantenir la distància interpersonal i es puguin produir aglomeracions.
- Reduïu els desplaçaments tant dins de la ciutat com a altres poblacions, per evitar la multiplicació de possibles cadenes de transmissió.

En cas de símptomes

- Davant de l'aparició de símptomes com febre, tos, sensació de falta d'aire, malestar general, diarrees o vòmits, quedeu-vos a casa i poseu-vos en contacte amb els serveis sanitaris.



RISCOS TECNOLÒGICS

Consells d'autoprotecció en cas d'accident químic

En cas que es declari el confinament

- Si sou al carrer, refugieu-vos al primer edifici que trobeu.
- Tanqueu-vos a les habitacions més interiors, i tanqueu portes i finestres.
- Atureu sistemes de climatització i ventilació.
- Si viviu amb gent gran, infants o malalts amb problemes respiratoris, feu un seguiment del seu estat.
- Eviteu accedir a soterranis i parts baixes d'edificis i habitatges, sempre que les autoritats no recomanin el contrari.
- Estigueu atents a possibles restriccions del consum d'aigua; i no begueu aigua d'aixeta fins que estigueu segurs de la seva innocuïtat.
- No aneu a buscar la canalla a l'escola, els educadors ja saben com actuar.
- No us quedeu dins del cotxe. Confineu-vos a l'edifici més pròxim.
- Eviteu utilitzar el telèfon per no col·lapsar la xarxa.
- Seguiu les instruccions de les autoritats per canals oficials.
- Un cop declarat el fi del confinament ventileu bé l'habitatge.

Si hi ha risc d'explosió

- Allunyeu-vos de finestres i vidrieres i confineu-vos a la part oposada del lloc on s'espera l'explosió.
- No feu servir fonts d'ignició a l'interior de l'habitatge i apagueu la caldera.
- Protegiu els vidres fent-hi una creu amb cinta aïllant.
- Abaixeu les persianes i tireu les cortines.
- Utilitzeu taules, cadires i mobles com a barrera.
- Si sou a fora, protegiu-vos darrere de talussos naturals.





RISCOS TECNOLÒGICS

Consells d'autoprotecció en cas d'accident en el transport de mercaderies perilloses

Consells preventius

- Els vehicles de transport de mercaderies perilloses es poden reconèixer per una placa taronja amb un número que identifica la substància que transporta.
- Es pot donar el cas d'un camió caixa que porti placa taronja sense número: això vol dir que transporta matèries perilloses diferents en la mateixa càrrega.
- En circular cal augmentar la distància de seguretat amb els vehicles de transport de mercaderies perilloses.

En cas d'accident

- Si trobeu un vehicle de mercaderies perilloses accidentat, truqueu de seguida al 112 o al 092 indiqueu-los el lloc de l'accident i que el vehicle porta una placa taronja. Si és possible, digueu-los també número que apareix a la placa taronja, si en té.
- En el cas que detecteu una fuga del producte del camió o de la càrrega o un incendi, per a la vostra seguretat allunyeu-vos immediatament del lloc en sentit contrari a la direcció del vent.
- Procureu no deixar el vostre vehicle en un lloc on interrompi el trànsit o dificulti l'actuació dels serveis d'emergència, i senyalitzeu-lo adequadament. Seguiu sempre les instruccions dels serveis d'emergència.

Mesures d'autoprotecció

- Seguiu les instruccions dels equips d'intervenció en l'accident.
- Tanqueu-vos a l'edifici més proper: el cotxe no és un lloc segur.
- Si sou a casa, tanqueu portes i finestres i atureu els aparells de climatització.
- Seguiu les recomanacions i l'evolució de l'emergència per canals oficials.
- No sortiu d'on estigueu confinats fins que les autoritats no ho autoritzin.



RISCOS TECNOLÒGICS

Consells d'autoprotecció en cas de risc radiològic

Les instal·lacions radioactives

- A part de les centrals nuclears, hi ha diverses activitats en què es fan servir materials radioactius: hospitals i centres mèdics, universitats i centres de recerca, certs tipus d'indústria, construcció de carreteres i altres infraestructures, etc.
- El perill dels materials radioactius que s'utilitzen és molt menor que el dels materials radioactius d'una central nuclear, i rarament es produeixen accidents de consideració en aquest tipus d'activitats. El més usual és que, per causes criminals (robatoris), es retiri alguna font radioactiva que s'acaba abandonant.

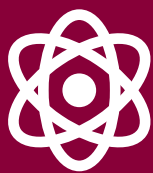
Si trobeu un objecte sospitós

- No el toqueu.
- Allunyeu-vos-en immediatament.
- Aviseu el 112 o el 092 donant el màxim d'informació sobre la seva localització.

Abast i conseqüències

- En el cas que l'accident radiològic comporti l'emissió d'un núvol radioactiu, els consells són els mateixos que en el cas d'accident nucle
- L'abast i les conseqüències d'accidents que involucrin materials radioactius que no hagin estat causats per una central nuclear, normalment seran molt inferiors que els d'un accident en una central nuclear.





RISCOS TECNOLÒGICS

Consells d'autoprotecció en cas d'accident nuclear

En situació de risc

- Seguiu els mitjans de comunicació i les instruccions de les autoritats per mitjans oficials.
- Tanqueu-vos a casa, o en un altre edifici si no hi podeu arribar-hi ràpid.
- Tanqueu portes, finestres, l'aire condicionat i qualsevol entrada d'aire.
- Els vehicles no són llocs segurs per confinar-se. Si et trobes en un vehicle busca l'edifici més proper i confina-t'hi.
- No aneu a buscar els nens a l'escola; els professors en tindran cura.

Segons l'evolució de l'emergència

- Pot ser necessari aplicar la profilaxi radiològica (ingestió de comprimits o xarop de iode proporcionats per les autoritats). S'han d'ingerir seguint les instruccions de les autoritats.
- No mengeu aliments ni begueu aigua que puguin haver estat exposats a la contaminació. Podeu consumir els productes envasats.
- No estengueu roba a fora. Si ja ho heu fet, no la toqueu fins que tingueu garanties que no ha estat contaminada.
- Confineu els animals de companyia sempre que no hagin estat exposats a la contaminació. Si han sortit al carrer, no els deixeu entrar.





ALTRES

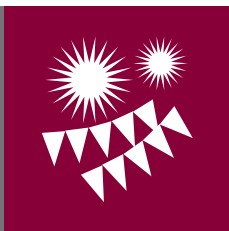
Consells d'autoprotecció en grans concentracions de persones

Abans i durant la celebració de l'esdeveniment

- Estigueu atents als mitjans de comunicació i a les informacions oficials sobre l'esdeveniment.
- Porteu roba còmoda i calçat que porteu us protegeixi bé els peus.
- Aneu-hi ben hidratats i porteu aigua.
- Tingueu localitzades les sortides d'emergència o les vies d'evacuació.
- Si aneu en grup, acordeu un punt de trobada per si us separeu o perdeu.
- Si aneu amb nens porteu-los a coll o de la mà. Estigueu pendents de la gent gran i persones amb impediments.
- Porteu la documentació a sobre. En el cas dels nens, gent gran i discapacitats psíquics prepareu una fitxa amb les seves dades i un telèfon de contacte.
- En entrar o sortir no us atureu davant de les portes ni als passadissos.
- En concentracions massives a l'exterior, si us sentiu atrapats o sense sortida possible, busqueu un lloc alternatiu amb una via d'evacuació.
- No pugeu a baranes, reixes ni altres elements inestables.
- Una vegada finalitzat l'esdeveniment, abandoneu el lloc de forma ordenada i seguint les indicacions dels serveis de seguretat.

En cas d'emergència

- Mantingueu la calma i estigueu atents a les indicacions dels serveis d'emergència.
- Si sou en un recinte tancat no feu servir els ascensors.
- Dirigiu-vos a les sortides sense aturar-vos. No torneu mai enrere.
- Eviteu cridar, córrer o empènyer els altres.
- Una vegada estigueu en una zona segura, si no trobeu alguna persona informeu-ne els serveis d'emergència.



ALTRES

Consells d'autoprotecció a les revetlles

Compra de petards

- Assegureu-vos de comprar els productes homologats en establiments autoritzats.
- Deixeu-vos assessorar per un professional.
- Seguiu les mesures d'higiene i protecció establertes a l'establiment.

Consells per a manipular els petards

- No us guardeu petards a les butxaques.
- Llegir les instruccions de cada article.
- No subjecteu els petards amb les mans.
- No poseu els petards a prop de la cara ni del cos.
- Utilitzeu mitjans segurs per encendre el material pirotècnic: metxes i similars.
- Enceneu sempre la metxa per l'extrem, perquè us doni temps d'enretirar-vos.
- Si un petard no s'encén bé, no el toqueu fins al cap de mitja hora i remulleu-lo.
- No llanceu coets ni petards a menys de 500 metres de zones boscoses.
- No llanceu mai petards contra ningú.
- Prop d'on feu la revetlla, recolliu roba estesa i tendals, i tanqueu portes i finestres.
- No encengueu cap petard dins les cases.
- No llanceu ni manipuleu petards des de balconades ni finestres.
- Tingueu cura del mobiliari urbà alhora de llençar un petard.



ALTRES

Consells de seguretat a la llar

En cas de foc a casa

- Mantingueu la calma i allunyeu objectes que puguin propagar l'incendi.
- Truqueu al 112 per avisar els bombers.
- Si teniu a mà un extintor, ataqueu a la base de les flames.
- Si el foc és a la cuina, no tireu aigua; intenteu apagar-lo amb una tapadora o un drap.
- Si no podeu controlar el foc, tanqueu portes i sortiu al carrer. No agafeu l'ascensor.
- Si no podeu marxar de casa, tanqueu-vos en una habitació amb finestra al carrer, poseu draps mullats a les esclotxes i feu-vos veure per la finestra.
- Si hi ha foc a l'edifici, tanqueu portes i finestres i tapeu les obertures.
- Poseu senyals a les finestres perquè els bombers us vegin.
- No baixeu mai per una escala on hi hagi fum.
- Si us trobeu en un lloc ple de fum, penseu que l'aire fresc es troba arran de terra: avanceu de quatre grapes.

Consells davant el risc d'electrocució

- No useu l'electricitat ni aparells elèctrics si estan mullats o aneu descalços.
- Vigileu que la canalla no fiqui objectes metàl·lics als forats d'una presa de corrent.
- Si manipulen la instal·lació elèctrica, desconnecteu l'interruptor general.
- Si una persona s'electrocuta, tal·leu el corrent des del dispositiu central o desendol·leu la font d'electricitat.
- Truqueu al 112 i demaneu ajut. Si la víctima no respira o si té una parada cardíaca, li heu de practicar maniobres de reanimació cardiopulmonar.
- Traslladeu sempre la persona electrocutada a l'hospital, encara que l'accident no li hagi causat efectes importants.

Consells davant el risc d'accidents amb gas

- Cuineu amb recipients grans i ompliu-los fins a la meitat. Evitareu que el contingut vessi en bullir, apagueu la flama i provoqui una fuga de gas.
- Comproveu que heu apagat els fogons de la cuina i tanqueu la clau de pas del gas abans d'anar a dormir.
- Assegureu-vos que les reixetes de ventilació del gas estan lliures.
- Comproveu periòdicament que calefacció, escalfadors, estufes i fogons de la cuina funcionen bé i feu que un professional els revisi cada any.
- Si sentiu olor de gas o en detecteu una fuga: no fumeu ni encengueu espelmes; no obriu els llums ni encengueu aparells elèctrics o electrònics; ventileu; i tanqueu els aparells de gas i la clau general.
- Truqueu al 112, però sempre des de fora de la zona amb olor de gas..

Consells davant el risc d'intoxicació

- Guardeu medicaments i productes domèstics tòxics en un lloc segur i fora de l'abast de la canalla.
- Emmagatzemeu en llocs separats els productes alimentaris i els tòxics.
- No poseu productes tòxics dins d'ampolles d'altres begudes.
- Quan netegeu, no barregeu productes: el resultat pot ser un producte tòxic.
- Seguiu les instruccions d'ús donades pel fabricant del producte.
- En cas d'intoxicació per mala combustió, ventileu la casa.
- En cas d'ingesta de medicaments o productes tòxics, identifiqueu el producte i aneu a l'hospital encara que no sembli important. Els efectes poden aparèixer hores o dies després.



AJUNTAMENT DE REUS