

Consells a la població en cas de nevades.

Versió en lectura fàcil.



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Emergències e
Interior

S+EM

AGÈNCIA
DE SEGURETAT I
EMERGÈNCIES



Què és este document?

Este document és una guia que explica el que has de fer abans, durant i després d'una nevada.

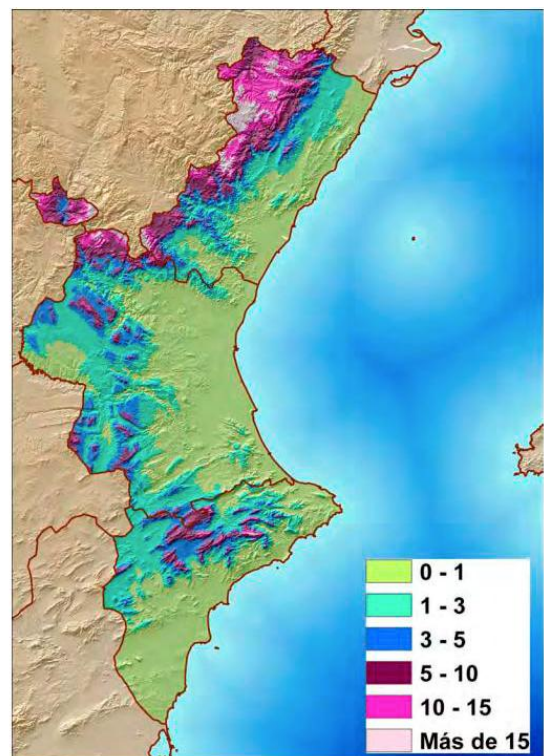
L'objectiu és que cuides la teua seguretat i a les persones que tens a prop.

Per què cal preparar-se per a les nevades?

En este mapa de la Comunitat Valenciana, les zones pintades de color rosa claret i de color rosa oscur, tenen un risc gran de nevades.

En estes zones neva entre 5 i 15 dies a l'any durant els mesos de novembre i abril.

Si vius en estes zones és important que conegues què has de fer abans que neve. I què has de fer en els dies on més neva.





Què has de fer abans de l'època de nevades?



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Emergències e
Interior

S+EM

AGÈNCIA
DE SEGURETAT I
EMERGÈNCIES



Ara veurem algunes coses que has de fer abans de l'època de les nevades:

A casa

- Revisa la calefacció, la ximenera i les estufes.
- Comprova portes, finestres i la teulada.
- Prepara mantes, roba d'abric i calçat calent.
- Tin una ràdio que funcione amb piles.
- Localitza com pots tallar la llum, l'aigua i el gas.
- Prepara estufes o cuines que funcionen amb gas o piles, per si tallen la llum.
- Guarda bateries externes per al mòbil.





- Prepara un kit d'emergències per a 7 dies.

Un kit és una bossa o una motxilla amb els següents productes:

- Aigua.
- Menjar que no es faça malbé.
- Medicines importants.
- Un fogó a gas per a cuinar.
- Productes d'higiene.
- Llanternes, veles i piles.
- Carregador del mòbil.
- Mistos o encenedors.
- Diners en efectiu.



Cotxe

- Revisa el cotxe.
- Tin cadenes per a les rodes i aprén a posar-les.





Persones vulnerables

Les persones vulnerables són les que necessiten més ajuda.

Per exemple:

- Persones amb discapacitat.
- Personas majors.
- Persones en situació de dependència.



Amb les persones vulnerables deus:

- Comprobar que tenen ajuda si la necessiten.
- Mantindre el contacte amb elles.
- Assegurar medicines per a 7 dies.
- Guardar informes metges i targeta sanitària.
- Guardar en el kit d'emergències piles per a audiòfons o cadires elèctriques.
- Prepara una fitxa amb la següent informació:
 - Dades mèdiques.
 - Telèfons importants.

Esta fitxa ha d'estar en un lloc que es veja.

Per exemple, a la porta de la nevera.



Consells sobre tecnologia

- Instal·la en el teu mòbil l'aplicació [112 accessible](#).

- Crea un grup de missatges amb persones de confiança.

- Guarda còpies digitals de documents importants.
Per exemple:
 - Document Nacional d'Identitat.
 - Targeta sanitària.
 - Contractes d'assegurances
 - Informes mèdics.

- Comprova que el teu mòbil pot rebre alertes per:
 - Missatges.
 - So.
 - Vibració.
 - Llum.





Ajuda entre veïns

- És important que conegues als teus veïns i veïnes. I tingues contacte amb ells.

- Identifica a persones que puguen necessitar ajuda:
 - Persones majors.
 - Persones amb discapacitat.
 - Famílies amb bebés.

- Grup de suport de veïns:
 - Doneu-vos els telèfons i formeu un grup.
 - Decidiu qui avisa quan hi ha un perill.
 - Feu un xicotet pla d'ajuda.



2

**Què has de fer
durant una onada de fred
o neu?**



Ara veurem algunes coses que has de fer durant una onada de fred o neu.

Informació important



- Segueix la informació del temps i dels avisos per:
 - Televisió.
 - Ràdio.
 - Xarxes socials.
 - Canals oficials.

- Segueix les ordres de les autoritats i dels servicis de seguretat.

- Telefona al 112 només si tens una emergència.

- No compartisques rumors ni notícies falses.

- Usa el mòbil sol si és necessari.

- Necessites bateries externes per a carregar el mòbil.

- Mantín contacte amb la teua família i el teu grup de suport per a confirmar que tots esteu bé.



Persones vulnerables

- Recorda que tens l'aplicació 112 accessible. Esta aplicació és útil per a les persones que són sordes o tenen dificultats per a parlar.
- Mantín la comunicació amb estes persones per si necessiten alguna cosa.
- Assegura't que estan preparades per si has de portar-les a un altre lloc.



A casa

- Usa les estufes de forma correcta.
- Allunya les cortines i mantes de la calor.
- Ventila la casa quan uses estufes de gas o llenya.
- Guarda una ràdio de piles, llanternes i piles de recanvi.
- Mantín la calefacció amb poca pressió perquè no es congelen o es trenquen les canonades.





- Tanca portes i finestres per a reduir els corrents d'aire.
- Si pots, lleva la neu de:
 - Teulades.
 - Terrasses.
 - Balcons.
 - Canonades.
- No han d'eixir a l'exterior:
 - Els bebés.
 - Les persones majors.
 - Persones amb algunes malalties.

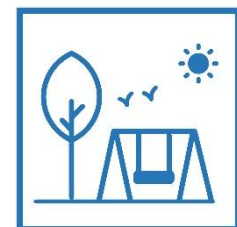
En el treball

- Pregunta si pots teletreballar per a no desplaçar-te.



En l'exterior

- Evita eixir si fa molt de fred o vent.
- Usa diverses capes de roba.
- No portes roba molt ajustada.
- Cobrix el cap i la cara.
- Evita suar.
- Protegix-te de l'aire fred quan respires.





En els centres educatius

- Informa't si els centres educatius suspenen les classes.
- Fes el que diguen les autoritats.



Cotxe i carretera

- Viatja només si és necessari.
- Viatja de dia i amb companyia.
- Avisa a algú del teu viatge.
- Ompli el depòsit de gasolina.
- Revisa els frens i les rodes.
- Ompli el depòsit de líquid anticongelant.
- Porta en el cotxe un kit d'emergència amb:
 - Roba d'abric.
 - Aigua i menjar.
 - Per exemple, xocolata i fruita seca.
 - Llanterna i ràdio.
 - Pala i cadenes.
 - Medicines.

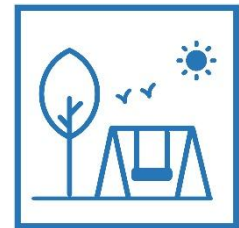




- Si fas parades,
no deixes el cotxe encés,
perquè no se t'acabe
la bateria del cotxe o la gasolina.
- Escolta la ràdio per a saber
com està la carretera.

Muntanya i activitats a l'aire lliure

- Informa els teus familiars de la teua ruta i horari.
- I si canvies de pla, els ho dius.
- Consulta el temps.
- Tria rutes fàcils i segures per a tu.
- Localitza refugis.
- Llig els senyals de perill.
- Usa roba poc ajustada i d'abric.
- No oblides agafar un sac de dormir
o alguna cosa que et protegisca
de les baixes temperatures.
- No et banyes.
- Protegix la pell del fred.





- Porta un kit bàsic:
 - Mòbil i bateria externa.
 - Aigua.
 - Menjar que et done energia.
Per exemple, fruita seca,
galetes o xocolate.
 - Llanterna i ràdio.
 - Encenedor.
 - Diners en efectiu.





Esta publicació està escrita i publicada seguint la Norma UNE 153101:2018 EX de Lectura Fàcil.

La norma UNE 153101:2018 EX és una norma oficial que diu com ha de ser un document perquè estiga en lectura fàcil.



© Logo lectura fàcil propietat de Inclusion Europe.

Tens més informació en

<https://www.inclusion-europe.eu/>

FA-CT-LI-TO

El Servicio de
Accesibilidad
Cognitiva de:



**Plena
inclusión**
Comunidad
Valenciana

El document està validat

per un equip de professionals amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament.

L'equip de persones validadores forma part de Plena inclusió Comunitat Valenciana.



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Emergències e
Interior

S+EM AGÈNCIA
DE SEGURETAT I
EMERGÈNCIES