
Consells a la població

Davant del risc de nevades



GENERALITAT
VALENCIANA



EMERGÈNCIES
COMUNITAT VALENCIANA



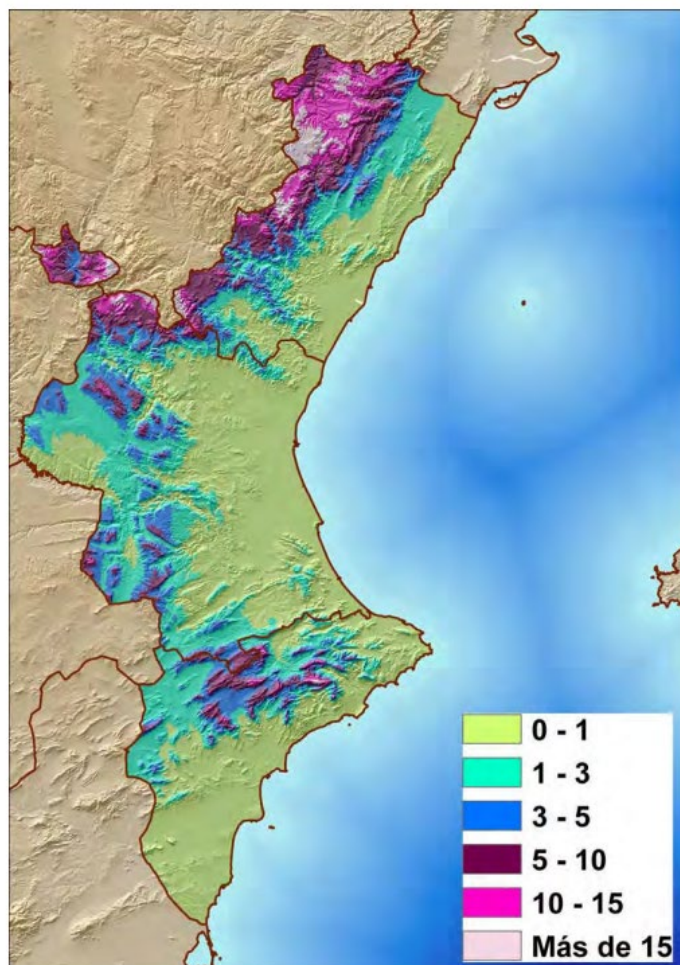
Principals mesures d'autoprotecció davant de les nevades

Es presenten una sèrie de pautes i consells que cal considerar en diferents moments, entorns i circumstàncies personals.

Actuacions proactives de preparació

En les zones a on es poden produir nevades en la Comunitat Valenciana, i abans de l'època en què es produïxen (novembre-abril), s'han de dur a terme una sèrie de preparatius perquè, en cas que neu, l'exposició al risc tinga un impacte baix en les activitats quotidianes.

Número medio de días de nieve en la Comunidad Valenciana (1996-2006)





Abans de l'època de nevades

- ✘ Comproveu el funcionament de la calefacció, les ximeneres i les estufes.
- ✘ Reviseu el tancament exterior de les portes i finestres, i l'estat de les teulades i els baixants.
- ✘ Davant de la possibilitat de talls elèctrics, és aconsellable disposar d'estufes, cuines i calfadors d'aigua que funcionen amb gas o amb bateries.
- ✘ Tingueu a mà mantes, roba i calçat adequats per a situacions de fred intens.
- ✘ Reviseu que disposeu de cadenes per al vehicle i que sabeu com col·locar-les, per si cal utilitzar-les.
- ✘ Prepareu un *kit* d'emergència per a almenys 7 dies: la farmaciola familiar de primers auxilis amb medicines essencials, aigua, aliments no peribles, dispositius per a cuinar no elèctrics, productes d'higiene, llanternes, ciris, ràdio, piles de recanvi, carregador mòbil, mistos o encenedors i diners en efectiu.
- ✘ Tingueu localitzades les claus de tall de llum, aigua i gas.

Persones amb discapacitat, persones majors o en situació de dependència

- ✘ Assegureu-vos, com a afí de persones majors o en situació de dependència, que estes compten amb l'assistència adequada o la manera de sol·licitar-la en una situació d'emergència, especialment en el cas de persones malaltes.
- ✘ Assegureu-vos que les persones majors o malaltes cròniques del vostre entorn estiguen comunicades i disposen d'una farmaciola amb medicines essencials per a un mínim de 7 dies, d'una còpia dels seus informes mèdics i la targeta sanitària.
- ✘ Al *kit* d'emergència, afegiu bateries de recanvi per als dispositius d'assistència (audiòfons, cadira de rodes motoritzada, etc.) i bateria portàtil, per al telèfon.
- ✘ Es recomana tindre preparada una "fitxa ràpida per a equips d'emergència" en un lloc visible (la porta del frigorífic), amb la informació mèdica i els telèfons de contacte més importants.

Ferramentes tecnològiques i digitals

- ✘ En el telèfon mòbil: instal·leu-vos aplicacions essencials i creeu un grup de missatgeria instantània amb la vostra “xarxa de suport” per a una comunicació ràpida.
- ✘ Digitalitzeu els documents importants: feu una còpia del DNI, targeta sanitària, pòlisses d’assegurances i informes mèdics en un lloc segur en el núvol, això garantix poder accedir a estos documents encara que els originals es perden o es facen malbé.
- ✘ Assegureu-vos que les alertes vos arriben per canals adaptats a les vostres necessitats: missatges de text (SMS), aplicacions mòbils accessibles o sistemes d’alerta visual (llums) o per vibració; les autoritats emetran els missatges de la forma més clara possible, utilitzant un llenguatge senzill i directe que siga fàcil d’entendre.

Foment de la resiliència comunitària i suport veïnal

- ✘ Coneixeu els vostres veïns: identifiqueu en la comunitat o edifici les persones que puguen necessitar suport addicional, com persones majors que visquen soles, famílies amb xiquets xicotets o persones amb discapacitat i mobilitat reduïda.
- ✘ Creeu una xarxa de suport mutu en la vostra finca o carrer: intercanvieu números de telèfon per a crear un grup d’alerta i acordeu un pla bàsic, com, per exemple, qui avisa o ajuda a qui en cas d’emergència.

Durant l’episodi d’onada de fred o nevades

Accions que han de desenrotllar-se en cas que es materialitze l’alerta d’un episodi de fenòmens meteorològics adversos per nevades i onades de fred.

- ✘ És fonamental tindre en compte les hores de començament i fi dels avisos meteorològics.

Comunicacions i informació

- ✘ Mantingueu-vos informat de la predicció meteorològica i dels avisos d’emergència per nevades a través de canals oficials (1·1·2CV, TV, ràdio, xarxes socials d’institucions públiques i altres mitjans de comunicació).

- ✘ Sintonitzeu les emissores de ràdio i televisió que informen sobre la situació.
- ✘ Seguiu les instruccions de les autoritats i servicis de seguretat i emergència.
- ✘ Per a evitar que es col·lapsen les línies, utilitzeu el telèfon per a les telefonades imprescindibles. Telefoneu a l'112 només en cas d'emergència.
- ✘ No difongueu mai informació de fiabilitat dubtosa, rumors o faules; únicament, la que procedisca de fonts oficials.
- ✘ Davant de la possibilitat de talls de subministrament durant l'emergència, assegureu-vos de disposar de bateries portàtils per al telèfon mòbil.
- ✘ Prevegeu un sistema per a comunicar-vos amb els vostres afins.
- ✘ Utilitzeu la "xarxa de suport" que heu definit prèviament per a transmetre informació i confirmar l'estat dels seus membres.

Persones amb discapacitat, persones majors o en situació de dependència

- ✘ Utilitzeu el mètode que millor s'adapte a les vostres capacitats per a comunicar la vostra situació.
- ✘ Mantingueu la comunicació permanent amb les persones majors o en situació de dependència per si tenen alguna necessitat.
- ✘ Assegureu-vos que estiguen preparades, per si cal desplaçar-les.

Vivenda i llocs de treball

- ✘ Tingueu molta precaució amb estufes, brasers o fonts de calor; poden produir incendis. Mantingueu-los allunyats d'elements inflamables, com cortines o mantes. Tingueu a mà un extintor.
- ✘ Preneu precaucions per a evitar accidents per l'ús de brasers o estufes de llenya, carbó o gas en llocs tancats, sense renovació d'aire.
- ✘ Tingueu a mà una ràdio de piles, ciris, llanternes i piles de recanvi.
- ✘ Mantingueu les conduccions d'aigua (corrent o de la calefacció) amb baixa pressió per a evitar el trencament per congelació de les canonades.

- ✘ Cuideu l'aïllament de la casa i eviteu els corrents d'aire.
- ✘ Les persones més sensibles són els nounats i lactants, i les persones majors o amb certes malalties. Han d'evitar exposar-se a l'exterior.
- ✘ Si és factible, teletrebal·leu per a evitar desplaçaments innecessaris.
- ✘ A casa, tingueu precaució amb l'acumulació de neu en elements de l'exterior, com teulades, terrasses i balcons. Buideu els desaigües.

En l'exterior

- ✘ Si feu activitats en l'exterior, eviteu peces ajustades, perquè l'aire circule entre la pell i la roba i actue com a aïllant. És millor portar diverses peces lleugeres i càlides superposades que una sola peça de teixit gruixut.
- ✘ L'excés de sudoració incrementa la pèrdua de calor. Si teniu calor, lleueu-vos alguna peça.
- ✘ Quan hi ha torb, el vent accelera el procés de refredament, per la qual cosa cal evitar eixir o desplaçar-se en estes situacions.
- ✘ Eviteu l'entrada d'aire extremadament fred en els pulmons. Protegiu-vos el rostre i el cap.

Activitat lectiva

- ✘ Mantingueu-vos informat sobre el possible tancament i obertura dels centres educatius, així com l'estat de les vies de comunicació.
- ✘ Procediu segons comuniquen les autoritats competents.

Vehicles i circulació per carretera

- ✘ Viatgeu únicament si és imprescindible. Procureu fer-ho de dia i en companyia.
- ✘ Comuniqueu a algun afí el vostre pla de viatge.
- ✘ Ompliu el depòsit de combustible i tingueu les bateries carregades. Reviseu frens, pneumàtics i anticongelant.
- ✘ Disposeu d'un *kit* per al viatge que, almenys, continga ràdio de piles, pala, corda, cadenes, una llanterna i roba d'abric. També, algun aliment ric en

calories (xocolate, fruita seca, entre altres), aigua, telèfon mòbil i la vostra medicació habitual.

- ✘ Si hi ha aturades, procureu no esgotar el combustible o la bateria.
- ✘ Mantingueu-vos informat per ràdio de la situació meteorològica i de les informacions oficials sobre l'estat de la xarxa viària.

Mesures en activitats de muntanya o similars

Abans d'eixir

- ✘ Informeu els afins del vostre pla, indiqueu-los la ruta que seguireu i les previsions de la vostra arribada. Si varia el pla, notifiqueu-ho a les persones a les quals vau informar de l'eixida.
- ✘ Mantingueu-vos informat de la predicció meteorològica de la zona a la qual vos dirigiu.
- ✘ Trieu una ruta adequada al vostre nivell de preparació.
- ✘ Informeu-vos de la localització dels refugis o cabanyes per a resguardar-vos en cas de descens brusc de les temperatures.
- ✘ Pareu atenció a les indicacions dels cartells o senyals sobre riscos de la muntanya.

En la muntanya

- ✘ Equipeu-vos de manera adequada, eviteu roba excessivament ajustada i prevegeu que pugueu necessitar algun equip de protecció contra el fred, com sac de dormir per a baixes temperatures.
- ✘ Eviteu banyar-vos i no tingueu la pell exposada al fred.
- ✘ Porteu un *kit* de supervivència que continga telèfon mòbil, bateria externa per al mòbil, aigua, aliments energètics, llanternes, ràdio de piles, piles de recanvi, carregador mòbil, encenedors i diners en efectiu.
- ✘ Consumiu aliments rics en hidrats de carboni i greixos (galetes, xocolate, fruita seca).