

Consells a la població en cas d'inundacions.

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 amb consells que has de seguir quan es produïx una inundació.

Esta guia té 3 parts:

1. Mesures d'autoprotecció.

Com preparar-se abans d'una inundació.

2. Preemergència.

La preemergència és un avís abans de l'emergència.

L'avís significa que hi ha perill d'inundació.

Però la inundació no ha començat.

3. Emergència

L'emergència és una situació de perill perquè la inundació ja està passant.



Mesures d'autoprotecció



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Emergències e
Interior

S+EM AGÈNCIA
DE SEGURETAT I
EMERGÈNCIES



1. Com preparar-se abans d'una inundació

Preparar-se abans d'una inundació són consells per a autoprotegir-se.

Autoprotegir-se són coses que les persones podem fer pel nostre compte per a estar més segures quan es produïska una inundació.

Este són les coses que pots fer per a la teua autoprotecció.

Protegir la vivenda

- Informa't si la teua casa o el teu treball estan en una zona inundable.



Una zona inundable és un lloc on pot entrar l'aigua quan plou molt.

Hi ha una pàgina web on pots vore si on tu vius és una zona inundable.



La informació d'esta pàgina web no està en lectura fàcil.

Per a conèixer les zones inundables de la Comunitat Valenciana entra en el següent enllaç:

<http://www.zones.inundables>

- Revisa la teua casa.
Retira o assegura els objectes que puguen caure's o trencar-se.

- Prepara un kit d'emergència per a almenys 3 dies.
Un kit és una bossa o motxilla amb els següents productes.



- Aigua potable.
- Menjar que no es faça malbé.
- Llanterna.
- Ràdio.
- Piles de recanvi.
- Ciris i mistos.
- Carregador del mòbil.
- Productes d'higiene.
- Sistema per a cuinar sense electricitat.
Per exemple, un fogó de gas.



- Prepara una bossa amb les teues medicines.
- Guarda productes perillosos en llocs alts.
Per exemple, els productes de neteja.
- Mira el que has de fer per a tallar la llum i l'aigua.
- Pensa abans en un lloc segur on pots anar si hi ha perill.
- Neteja els desaigües, els canalons i les baixants.
Els canalons i els baixants són els tubs de les cases i terrasses, per on l'aigua de pluja baixa al carrer.
- Quan hi ha una preemergència pregunta en el teu treball si pots treballar des de casa.



Protegir les mascotes i animals d'assistència:

Mascotes.

- La teua mascota deu tindre un microxip i una placa amb el teu telèfon actual.



El microxip és un sistema electrònic que el veterinari li posa a la teua mascota. El microxip porta les dades importants de la teua mascota i les teues dades personals per a poder localitzar-te.

- També has de preparar:
 - Transportí, corretja i collar.
 - Menjar.
 - Documentació de la mascota.
- Abans de la preemergència, busca un lloc que cregues que és segur per a la teua mascota.



Animals d'assistència.

Els animals d'assistència són els gossos guia o altres animals que ajuden a persones amb discapacitat.



- Estos animals no són mascotes. Tenen dret a estar sempre amb la persona a la qual ajuden.

- Avisa als servicis d'emergència que tens un animal d'assistència.

- Prepara un kit de supervivència per a l'animal amb:
 - Documentació de l'animal.
 - Menjar i aigua.
 - Corretja i boç.
El boç és l'aparell que es posa en el morro d'alguns animals perquè no mosseguen.
 - Medicació si la necessita.



Protegir les personas majors, persones amb discapacitat o dependents

- Informa't si la seua vivenda és segura si hi ha una inundació.
- Pensa abans un lloc segur on podeu anar quan hi ha un perill.
- Assegura't que esta persona té ajuda i sap com demanar-la.



- Prepara per a esta persona:
 - Medicines per a almenys 7 dies.
 - Còpia d'informes mèdics.
 - Targeta sanitària.
 - Kit d'emergència.



- Has de tindre piles i bateries de recanvi per a:
 - Audiòfons.
 - Cadires elèctriques.
 - Telèfon mòbil.



- Apunta en una fulla la següent informació:
 - Informació mèdica.
 - Telèfons importants.

Este paper ha d'estar
en un lloc que es veja.

Per exemple, en la porta de la nevera.

Consells sobre tecnologia

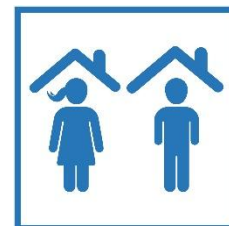
- Tin el mòbil carregat.
- Instal·la aplicacions d'ajuda al mòbil.
Per exemple: [112 accessible](#).
- Guarda còpies digitals
de documents importants:
 - Document Nacional d'Identitat.
 - Targeta sanitària.
 - Els contractes amb les assegurances.
 - Informes mèdics.
- Comprova que el teu mòbil
pot rebre alertes per:
 - Missatges.
 - So.
 - Vibració.
 - Llum.





Ajuda entre veïns

- És important que conegues als teus veïns i veïnes. I tingues contacte amb ells.
- 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.
- Identifica a persones que necessiten més ajuda:
 - Persones majors o amb discapacitat.
 - Famílies amb bebés.



Consells per a vehicles i carreteres

- Busca rutes segures per a anar i tornar del treball.
- Mira les rutes de transport públic.
- No aparques el vehicle:
 - En rius.
 - En zones baixes.
 - En rius o barrancs secs.
- Localitza zones altes i segures per a aparcar el teu vehicle.





Preemergència per inundació.



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Emergències e
Interior

S+EM AGÈNCIA
DE SEGURETAT I
EMERGÈNCIES



2. Què has de fer quan hi ha una preemergència per inundació.

La preemergència és un avís abans de l'emergència.

L'avís significa que hi ha perill d'inundació.

Però la inundació no ha començat.

La preemergència dura un temps.

Té una hora d'inici i una hora de fi.

Durant la preemergència hi ha perill d'inundació perquè està plovent molt i cal prendre precaucions.

Informació important

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

- Compartix la informació amb altres persones.





A casa

- Tanca portes i finestres.
- Assegura els objectes de balcons i terrasses.
- Desconnecta aparells elèctrics.
- Puja els objectes importants a llocs alts.
- Protegix els teus documents de valor.
- Protegix els soterranis i plantes baixes.



En el treball

- Quan hi ha alerta roja al teu municipi has de treballar des de casa.



En els centres educatius

- Informa't si els centres educatius suspelen les classes.





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:

- Mantindre contacte de manera contínua per a saber que estan bé.
- Assegurar-te que estan preparades per a portar-les a un lloc segur.

Vehicles i carreteres

- Lleva el cotxe de zones inundables abans que comence a ploure.
- Informa't del temps i de com estan les carreteres abans d'agafar el cotxe.
- No conduïsqués si no és necessari.
- Mai creues zones amb aigua.





- Assegura't que el teu cotxe funciona bé.
- Si pots, usa el transport públic.
- Si vas conduint:
 - Informa't del trànsit
 - Circula per vies principals.
 - Si no veus res, queda't a un costat de la carretera i posa els senyals oficials d'emergència en el cotxe.
 - Si hi ha una tempesta, queda't dins del cotxe.

Activitats a l'aire lliure

Quan hi ha risc d'inundació o tempestes, no has de fer activitats a l'aire lliure.

Algunes coses que no has de fer:



- No t'apropes a:
 - Rius.
 - Barrancs.
 - Zones que es poden inundar.
 - L'aigua pot pujar molt ràpid, sense avís.
- No et quedes en ponts.
Perquè poden trencar-se o l'aigua et pot arrastrar.



- No practiques esport a l'aire lliure en zones de risc com:
 - Platges.
 - Passejos marítims.
 - Rius i barrancs.
 - Parcs.
 - Zones amb molts arbres.

- No et quedes nadant en l'aigua o en una barca.
Perquè l'aigua atrau els llamps de les tronades.

Quan estàs fora de casa i comença una tempesta

- Busca refugi dins d'un edifici segur.
- No et refugies:
 - Davall dels arbres.
 - Prop de pals de la llum.
 - Al costat d'estructures metàl·liques.
 - Prop de roques grans.

Quan estàs d'acampada

- Informa't si és una zona amb risc d'inundació.
- Segueix les indicacions del personal del càmping.



Persones amb discapacitat o mobilitat reduïda

- Abans d'eixir a la naturalesa:
 - Busca rutes d'eixida segures.
 - Busca refugis accessibles.
- No entres en zones perilloses que no tinguen pla d'evacuació.
Un pla d'evacuació és la informació per a saber com i per on eixir quan hi ha perill.

Ajuda a altres persones

- Mira les persones del teu voltant per si necessiten ajuda.
Per exemple:
 - Persones amb discapacitat.
 - Persones majors.
 - Xiquets.
- Oferix la teua ajuda només si és segur fer-ho.



Emergència por inundació.



3. Què has de fer quan hi ha una emergència per inundació.

Una emergència significa que el perill ja està passant. I les persones i les vivendes poden tindre greus problemes.

Informació important

- Segueix la informació del temps i dels avisos per:
 - Televisió.
 - Ràdio.
 - Xarxes socials.
 - Canals oficials.
- Segueix els consells de les autoritats i dels servicis d'emergència.
- Compartix la informació amb altres persones.
- Usa el telèfon sol si és necessari.
- Telefona al 112 si tens una emergència real.





- També tens l'aplicació [112 Accessible](#).

Esta aplicació és útil per a les persones que són sordes o tenen dificultats per a parlar.

- Prepara't per si se'n va la llum.
Tingues el mòbil carregat.
I alguna bateria externa.
- No compartisques notícies falses.
- Organitza amb la teua família i persones pròximes com us comunicareu.
Això és molt important quan en la família hi ha alguna persona major, o és dependent o té alguna discapacitat.

En els centres educatius

- Segueix les instruccions de les autoritats.
Elles diran si els col·legis tanquen o no.





A casa



- Revisa bé la teua casa per si hi ha llocs per on pot entrar l'aigua.
- Si la teua casa és un lloc segur, queda't dins.
- Si vius en una planta baixa protegix portes i finestres. Pots posar taulers de fusta o altres elements que frenen l'entrada de l'aigua.
- Puja't a les zones altes de la teua vivenda.
- Llocs en els quals no has d'estar:
 - Plantes baixes.
 - Soterranis.
 - Garatges.
- Si tens mobilitat reduïda:
 - Busca una habitació interior.
 - Allunya't de les portes i finestres.
 - Avisa als servicis d'emergències del lloc on estàs.



- Si has d'eixir de casa:
 - Talla la llum.
 - Talla l'aigua.
 - Talla el gas.
 - Tanca portes i finestres.

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:

- Protegir-les de manera especial.
- Indica als servicis d'emergències:
 - Les necessitats especials.
 - La medicació que prenen.
 - La mobilitat que tenen.
- Les persones vulnerables deuen:
 - Estar comunicades en tot moment.
 - Tindre el seu kit d'emergències.
 - Rebre l'ajuda necessària.



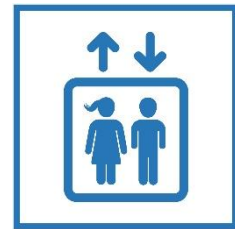
Garatges i soterranis

- No baixes als soterranis.
- No intentes traure el teu cotxe del garatge.



Ascensors

- No uses ascensors normals.
Perquè si se'n va la llum et quedaràs atrapat.
- Si hi ha ascensors d'emergències:
 - Usa'l segons les indicacions especials.
 - Estos ascensors són per a les persones amb mobilitat reduïda.
- Si no hi ha ascensors d'emergència:
 - Utilitza les rutes més accessibles.
 - I ves a zones on estigues segur.
- Deixa l'ascensor parat en la planta superior perquè no s'inunde.





Vehicles i carreteres



- No vages a una zona inundada a buscar el teu cotxe.
- Si vas amb cotxe, allunya't de zones inundades.
- Si vas dins del cotxe i hi ha una inundació:
 - Mantingues la calma.
 - Dirigix-te a una zona alta.
 - O para al vehicle.
- Si el teu cotxe queda atrapat:
 - Ix del cotxe el més ràpid que pugues.
Perquè l'aigua pot arrastrar el cotxe.
- Si l'aigua arriba a la porta del cotxe, deixa el cotxe allí i busca un lloc alt i segur.
- No creues amb el teu cotxe túnels, ponts o zones que tinguen aigua.



Activitats a l'aire lliure

Les inundacions poden ser molt ràpides i perilloses.



- No t'apropes a:
 - Rius.
 - Barrancs.
 - Zones inundables.

Encara que no porten aigua en eixe moment, l'aigua pot arribar de repent.

- Alguns senyals de perill són:
 - Quan l'aigua fa molt de soroll.
 - Quan l'aigua puja ràpid.
 - Quan l'aigua ve bruta o amb fang.

- Quan notes el perill:
 - Busca un lloc segur i alt.
 - Allunya't de la vora del riu o barranc.
 - I si no pots arribar a un lloc alt, telefona al 112 i digues on estàs.
 - Avisa a la teua família perquè demanen ajuda.



Tornada a la normalitat i precaucions que has de prendre

Quan l'emergència ja ha passat
cal revisar la vivenda
i comprovar els danys.

Les autoritats donaran uns consells
sobre salut i higiene que has de seguir.
És el moment de netejar la zona.
Seguix estes normes de seguretat:

- Usa sempre guants i botes d'aigua perquè el fang i l'aigua poden estar contaminats.
- I tira tots els aliments que han tocat l'aigua.
També els envasos tancats d'aliments que han tocat l'aigua.
- Beu aigua embotellada fins que les autoritats diguen que pots beure aigua de l'aixeta.



- Obri les finestres i ventila la casa diversos dies fins que la casa s'asseque.

- Espera que una persona professional revise la instal·lació elèctrica.
I no encengues la llum
ni connectes aparells elèctrics.

- Mira si la paret exterior de la teua casa té desperfectes.

- Quan entres a la teua casa camina poc a poc.

- Revisa que estiga tot bé:
 - Els sòls.
 - Les parets.
 - El sostre.



Benestar emocional

Una situació d'emergència pot provocar ansietat i por.



Per això és important que parles dels teus sentiments amb les persones que coneixes i et poden ajudar.

També pots demanar una ajuda professional. Per exemple, les autoritats posaran un servei de psicologia per a ajudar a les persones que ho necessiten.

Cuidar la teua salut mental és molt important. Entendre el que ha passat i parlar sobre això t'ajudarà a superar la situació.



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-CI-LI-TO



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