

cuaderno
DE PREVENCIÓN



cuaderno **DE PREVENCIÓN**

No hay cosa más fácil que dar consejo
ni más difícil que saberlo tomar.

Lope de Vega.

en el **HOGAR**



fuera de **CASA**



al **SALIR**



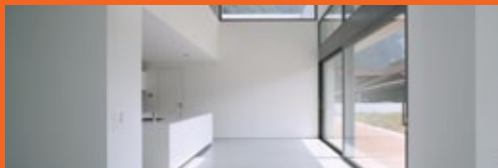
condiciones
CLIMATOLÓGICAS



cómo **ACTUAR**



en el **HOGAR**



En nuestro hogar transcurre gran parte de nuestra vida y las estadísticas indican que son muchos los accidentes que en él se producen, siendo los niños y los mayores los grupos más afectados por estos accidentes.

En el conjunto de hojas que incluye este cuaderno puede encontrar consejos para prevenir y actuar ante algunos de los accidentes o riesgos más comunes en nuestro hogar.



la prevención
es una obligación





la prevención
es una obligación



el humo mata y no sólo
EL DEL TABACO



HUMO

SI FUMA SIGA ESTAS PAUTAS, LE PODRÁN SALVAR LA VIDA:

- Antes de irse a la cama **asegúrese que no hay cigarrillos encendidos**, ni siquiera en un cenicero.
- Antes de vaciar los ceniceros, asegúrese que el contenido está **bien apagado** y el cenicero frío.
- **Humedezca** las colillas y cenizas antes de vaciar los ceniceros en el cubo de la basura.
- Disponga de **ceniceros grandes y profundos**, a ser posible, con agua en su interior.
- **Nunca fume** en la cama, ni cuando esté cansado o somnoliento en un sofá.
- Mantenga alejados de **los niños** las cerillas y los cigarrillos, son una tentación para ellos.



**EL HUMO CAUSA MÁS DE
LA TERCERA PARTE DE TODOS LOS CASOS
DE MUERTE POR INCENDIO.**

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



detectores **DE HUMO**



detectores

DE HUMO

- El detector de humos puede darle esos preciosos minutos que **podrán salvarle** a usted y a su familia.
- Son **fáciles de instalar**.
- **Compruebe** mensualmente su detector pulsando el botón, comprobando que se oyen en todas las habitaciones de la casa, especialmente en los dormitorios.
- Si el detector emite un pitido intermitente, **cambie** las baterías/pilas.
- Existen detectores de humo con alarma de luz intermitente, especiales para sordos.
- **Debería** aspirar dentro del detector al menos una vez al año para quitar el polvo, que podría bloquear el sensor.
- **Siga siempre** las instrucciones del fabricante sobre dónde ponerlos, cómo cambiar las pilas y sobre su mantenimiento. Si tiene dudas acuda al Parque de Bomberos más próximo o llame al 112.



RECUERDE: LOS DETECTORES DE HUMO, NO SIRVEN PARA NADA SI LA BATERÍA NO FUNCIONA O ESTÁ DESCARGADA.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



VELAS



VELAS

- ✗ **Nunca** deje una vela encendida sin vigilancia.
- Antes de acostarse **compruebe** que están bien apagadas.
- ✗ **No encender** velas en los dormitorios, puede quedarse dormido con las velas encendidas.
- ✗ **Nunca** coloque una vela encendida a menos de un metro de distancia de materiales combustibles.
- ✗ Nunca coloque velas encendidas en ventanas o puertas donde las corrientes de aire puedan hacer que se prendan los materiales próximos.
- ✗ Nunca deje a los niños solos en una habitación con una vela encendida.
- Las velas se colocarán en soportes con base firme, de material incombustible (difícil de arder), lo suficientemente grande para contener la cera que ha caído.
- Las velas deberán colocarse **lejos de** cualquier lugar donde los niños o mascotas puedan derribarlos.
- Si lleva prendas de vestir muy sueltas o pelo largo, tendrá **especial cuidado** a la hora de encender una vela.
- **Al apagar** una vela, tenga especial cuidado de no salpicar la cera, podría causar quemaduras y nunca salga de la habitación hasta no estar totalmente seguro de que esté totalmente apagada.
- ✗ **Nunca** utilice velas durante un apagón, podría necesitar moverse, tropezar y caer, provocando un incendio.

entre todos,

Madrid más seguro

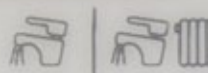
www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



calderas
DE GAS



VENTILACIÓN

- Las habitaciones donde haya aparatos de gas, deben estar ventilados con **rejillas de ventilación**.
- Si acristalamos una terraza o tendedero a los que daría la ventilación de la cocina, deberemos **colocar rejillas** de ventilación en la misma.
- En las calderas además de rejillas de ventilación se necesita conducto (**chimenea**) para evacuar al exterior los gases de combustión.

LLAMA

- Vigile la llama del gas. Debe ser **estable, silenciosa** y de color **azul** (nunca amarilla o rojiza) es la señal de un **funcionamiento correcto**.

CONEXIONES

- Si están realizadas con tubo de goma flexible vigile su **caducidad**.
- **Compruebe** mediante solución jabonosa, periódicamente la inexistencia de fugas donde se unan diferentes mecanismos (llaves, uniones, contador, etc.). Nunca utilice una llama.

PRECAUCIONES

- **No coloque** materiales inflamables o corrosivos cerca de la caldera.
- Si no va a usarla durante un plazo de tiempo, **cierre** la llave de paso.
- Siga siempre las instrucciones del fabricante y **revísela** periódicamente.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

ELECTRODOMÉSTICOS

- Deje espacio de aire alrededor de los electrodomésticos para prevenir sobrecalentamientos.
- En cualquier caso **siga** las instrucciones del fabricante.



ELECTRODOMÉSTICOS

ESTUFAS Y CALENTADORES

- **Manténgalos** al menos a un metro de cualquier cosa que pueda quemarse: muebles, cortinas...
- Siéntese como mínimo a un metro de distancia de las estufas o calentadores, podrán salir ardiendo sus ropas, especialmente si se queda dormido.
- **No seque** ropa cerca de las estufas o calentadores.
- **Mantenga** a los niños alejados de las estufas y calentadores.

MICROONDAS

- **No dejarlo** nunca desatendido cuando esté funcionando.
- **Nunca** introduzca objetos metálicos (cucharillas, aluminio...).
- **Desconecte** o como mínimo deje la puerta abierta cuando no lo utilice.

MANTAS ELÉCTRICAS

- **Nunca usarlas** cuando tienen marcas de quemaduras.
- Antes de comprar una nueva, asegúrese que tiene **protección** a sobrecalentamiento.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



sartenes y cacerolas
EN EL FUEGO



sartenes y cacerolas

EN EL FUEGO

- **Nunca llene la sartén** más de la tercera parte.
- **Nunca deje desatendida** una sartén cuando esté en el fuego.
- Nunca ponga comida en la sartén si el aceite está excesivamente caliente (echando mucho humo). Enfriarlo antes echando un poco más de aceite.
- Póngase ropa con **mangas estrechas** cuando vaya a cocinar.
- **Si sale ardiendo** el aceite de la sartén:

Apague el fuego.

Tape la sartén con una tapa más grande que la sartén.

No mueva la sartén, se podría derramar aceite ardiendo y propagarse el fuego.

NUNCA eche agua sobre el fuego.

- **Si no consigue apagarla** salga de la cocina, cierre la puerta, coja las llaves de casa y abandónela cerrando todas las puertas, llame a los Bomberos, espérelos en la puerta del edificio y entréguéles las llaves de su casa.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

seguridad ante el fuego
PARA NIÑOS



seguridad ante el fuego

PARA NIÑOS

CON LOS NIÑOS

- **La educación** y la información son dos armas poderosas para enseñar al niño comportamientos seguros frente al fuego, reducen su nivel de curiosidad y eliminan la tendencia a experimentar por su cuenta.
- **Enséñelos** a llamar al 112 y asegúrese de que nunca hacen llamadas de broma. Pondrán la vida de otras personas en peligro.
- Todos los años miles de niños sufren lesiones por el fuego en casa, quemaduras, cicatrices...

CONSEJOS PARA SU SEGURIDAD

- Mantenga las **cerillas y los encendedores** fuera del alcance de los niños.
- En los cumpleaños tenga especial cuidado al **apagar las velas**, no salga de la habitación sin estar seguro de que están totalmente apagadas.
- **Nunca** deje niños solos en una habitación con una vela encendida.
- Cuando esté cocinando, **utilice** los fuegos del fondo, con los mangos hacia dentro para evitar que la vuelquen los niños.
- **No permita** que los niños jueguen demasiado cerca de los radiadores o estufas (como mínimo un metro).
- **Mantenga** libre de juguetes la salida de las habitaciones y de la casa.
- **Proteja** los enchufes mediante clavijas especiales, para evitar que puedan jugar a meter objetos.
- **En caso de quemarse**, meta las quemaduras en agua fría al menos 15 minutos y si son graves consiga atención médica inmediatamente.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



Navidad,
ALGO ESPECIAL



Navidad,

ALGO ESPECIAL

ADORNOS NAVIDEÑOS

- En Navidad los adornos navideños, árboles, velas, etc., son algo especial y suelen estar en el centro de las celebraciones familiares formando parte de ella, por lo tanto debemos tener un especial cuidado con ellos.
- Si en la instalación de los adornos y árboles navideños colaboran los niños, siempre deberán estar acompañados por un adulto.
- Vigile que no jueguen con las bombillas y la instalación eléctrica.

EMPALMES

- Siempre que vayamos a trabajar en la instalación desconectar la electricidad en el cuadro.
- No unir cables sin adaptadores (use clemas).
- Las conexiones y puntos de luz deben estar perfectamente aisladas y alejadas de productos combustibles e inflamables.
- No sobrecargar los enchufes.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

fuera **DE CASA**



Fuera del hogar también pasamos gran parte de nuestro tiempo, en el trabajo, cuando vamos de compras, cuando visitamos edificios o lugares con los que no estamos familiarizados, también aquí hemos de tener en cuenta algunos consejos que pueden ayudarnos en caso de tener que afrontar una situación de riesgo.



la prevención
es una obligación



en el **COLEGIO**

LOS RESPONSABLES

- **Redacte** un plan de emergencia y manténgalo actualizado.
- **Realice** el mantenimiento de equipos e instalaciones.
- **Mantenga** libres de obstáculos las vías de evacuación.
- **Realice** simulacros preparando al profesorado.
- **En caso de emergencia** llame al 112 y active el plan de emergencia.



CASO DE EMERGENCIA

PROFESORADO

- **Interrumpa** la clase e informe a los alumnos de la necesidad de evacuar el centro.
- **Indique las vías de evacuación**, siguiendo el plan de emergencia.
- Indique también el **punto de reunión** donde realizar el recuento.
- **Compruebe** que puertas y ventanas permanecen cerradas y no queda nadie en el aula.
- **Observe** que se cumplen todas sus indicaciones.
- **Mantenga** la calma. Neutralice el pánico y la histeria durante la evacuación.

ALUMNADO

- **Deja** todo lo que estés haciendo.
- **Sigue** las indicaciones de tu profesor.
- **Mantén el orden** y la calma, ayuda a quien lo necesite, y abandona el centro sin apresurarte.
- **NO UTILICES** ascensores para evacuar el centro.
- En pasillos y escaleras camina pegado a la pared, dejando libre el centro para permitir el paso a los Bomberos.
- **NUNCA** vuelvas atrás.
- **RECUERDA**, las llamadas falsas son **un problema de todos**, la responsabilidad es individual.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

en los **HOTELES**

SITRABAJA EN UN HOTEL

- **Conozca** dónde se encuentran los extintores y medios contra incendios.
- **Conozca** los planes de emergencia de su empresa.
- Estar familiarizado con la rutina le permitirá detectar las situaciones de riesgo.
- **Mantenga** todos los lugares de trabajo limpios y ordenados.
- Recuerde que cualquier incumplimiento en o que respecta a la Seguridad, también es su **RESPONSABILIDAD**.

EN CASO DE INCIDENTE

- **Guíe** al público hacia las salidas.
- **Evite** que los huéspedes vuelvan a las habitaciones.
- **Neutralice** el pánico y la histeria.
- **Evite** aglomeraciones y empujones.



en los

HOTELES

SI SE ALOJA EN UN HOTEL

- En su habitación habrá un **plano del hotel** con indicaciones de seguridad, léalo.
- **Memorice** su situación en el Hotel, recorrido de evacuación, salidas e indicaciones que sean de interés.
- **No fume en la cama.**
- Si padece alguna discapacidad comuníquelo en recepción.

EN CASO DE INCIDENTE

- Si descubre cualquier incidente, dé la alarma y avise a recepción.
- No pierda tiempo recogiendo sus pertenencias.
- No vuelva a su habitación por ninguna causa.
- Siga la señalización de evacuación, la entrada no es la única salida.
- No utilice ascensores ni montacargas.
- Mantenga el orden y la calma en la evacuación. Ayude a quien lo necesite, abandone el hotel sin apresurarse.
- En pasillos y escaleras camine pegado a la pared, dejando libre el centro para permitir el paso a los Bomberos.
- Siga las indicaciones de los responsables del hotel con que se encuentre, colaborando en la evacuación.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

en los **COMERCIOS**

SITRABAJA EN UN COMERCIO

- **Conozca** dónde se encuentran los extintores y medios contra incendios.
- **Conozca** los planes de emergencia de su empresa.
- Estar familiarizado con la rutina le permitirá detectar las situaciones de riesgo.
- Mantenga todos los lugares de trabajo limpios y ordenados.
- Recuerde que cualquier incumplimiento en lo que respecta a la Seguridad, también es su **RESPONSABILIDAD**.

EN CASO DE INCIDENTE

- **Guíe** al público hacia las salidas.
- **Neutralice** el pánico y la histeria.
- **Evite** aglomeraciones y empujones.



en los

COMERCIOS

SI ES CLIENTE

- En situación de **EMERGENCIA** deje lo que esté haciendo y abandone el local.
- **Mantenga** el orden y la calma en la **EVACUACIÓN**.
- **NUNCA** se pare a recoger sus pertenencias.
- **No abandone** los carros o cestas en zonas de paso.
- La entrada **NO es la única Salida**. Siga las señales que indican la salida para evacuar el establecimiento.
- **Ayude** a otras personas que lo necesiten.
- Siga las instrucciones de los empleados del establecimiento.
- Si ve fuego, humo o cualquier anomalía, **DÉ la alarma**.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

en espectáculos **PÚBLICOS**

RECUERDE:

- Al entrar o salir, **no se pare** en las puertas, vomitorios o pasillos de acceso a las localidades.
- **Lleve** en brazos o de la mano a los niños.
- **No** introduzca en el recinto objetos que puedan afectar a la seguridad del resto de los espectadores.
- Antes de ocupar su localidad **infórmese** de dónde se encuentran las salidas, especialmente las de emergencia.
- **NO** se suba sobre barandillas, verjas u otros lugares no destinados a estos fines.
- **Permanezca** en sus localidades hasta la finalización del acto.
- **Abandone** el recinto de forma ordenada, respetando el orden de salida.



EN CASO DE INCIDENTE

- **Siga** las instrucciones que escuche por megafonía.
- **Siga** la señalización de evacuación, la entrada no es la única salida.
- **NO UTILICE** ascensores ni montacargas.
- En todo momento **conserv**e la calma. No corra, ayude a quien lo necesite, y abandone el recinto sin apresurarse.
- **No pierda** tiempo recogiendo sus pertenencias en el Guardarropa.
- En pasillos y escaleras **camine** pegado a la pared, dejando libre el centro para permitir el paso a los Bomberos.

EN LA ASISTENCIA A ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS O DE MASAS

- Antes de entrar en el recinto, en el caso de que vaya acompañado de otras personas tome **un punto de referencia del exterior**, para que en el supuesto de pérdida, puedan volverse a reunir.
- En caso de producirse altercados o actos violentos, intente separarse del lugar, e **informe** a los cuerpos o fuerzas de seguridad.

al **SALIR**



Cuando viajamos, cuando vamos de vacaciones o salimos de fin de semana, encontraremos también situaciones de riesgo que debemos conocer para poder prevenir. Desde el momento en que estamos en carretera, hasta llegar a la playa o la montaña, ciertas precauciones impedirán que unas vacaciones se conviertan en un mal recuerdo.

En este cuaderno puede encontrar consejos para prevenir y actuar ante algunos de los accidentes o riesgos más comunes en estos casos.



la prevención
es una obligación

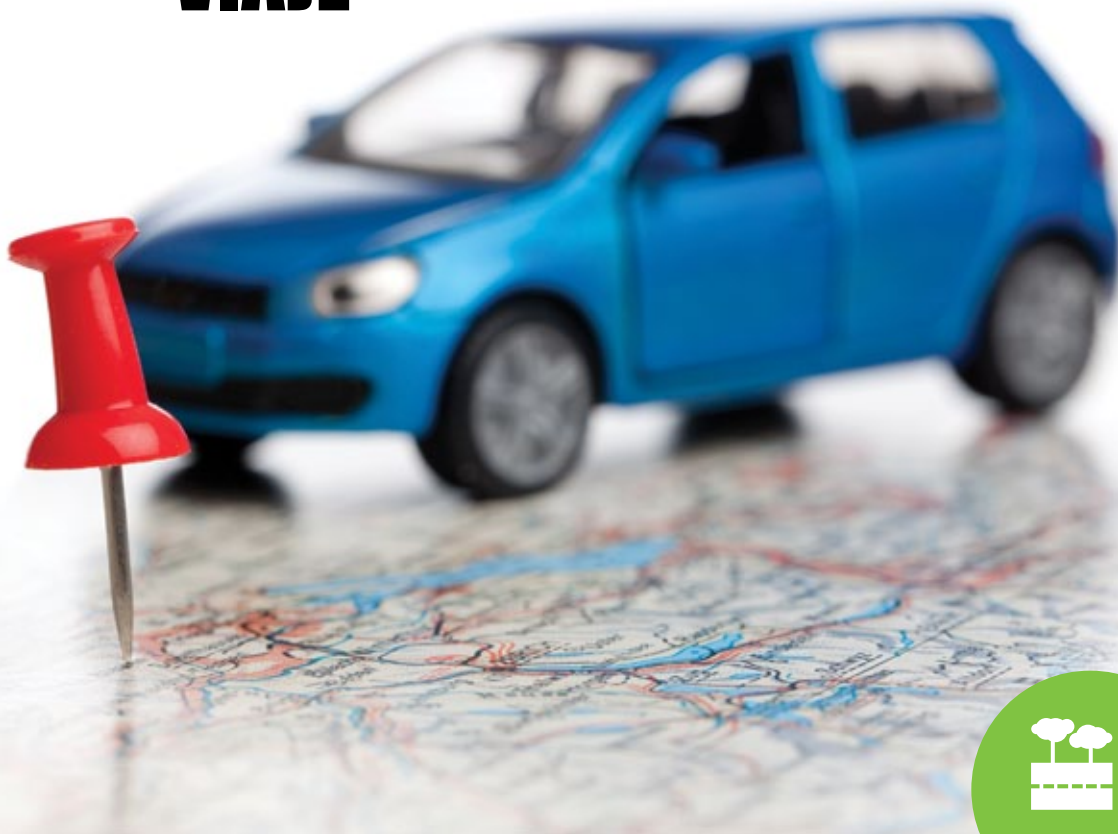




la prevención
es una obligación



cuando
VIAJE



cuando

VIAJE

EN SU VEHÍCULO

- Revise su coche antes de viajar.
- Use **siempre** los cinturones de seguridad.
- Asegure los cierres de las puertas si viaja con niños.
- No **saque** los brazos o la cabeza por la ventanilla.
- No **arroje** papeles u otros objetos a través de las ventanillas.

EN EL AUTOBÚS

- No **suba ni baje** del vehículo en marcha, espere a que esté completamente parado.
- No **se apoye** en las puertas durante el trayecto.
- Si viaja de pie **agárrese bien** a las barras de sujeción.
- **Ceda su asiento** a personas que lo necesiten (ancianos, embarazadas...).

EN EL METRO

- **Espere** en el andén sin acercarse al borde.
- Al llegar el metro **sítuese** a los lados de las puertas, permita que salgan los viajeros.
- En trayecto **no se asome** en ningún caso por las ventanillas del vagón.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

en el **MONTE**

PRECAUCIONES EN LA MONTAÑA

- **Infórmese** de la predicción meteorológica.
- **Elija la zona** adecuada, en función de su preparación física y del conocimiento que tenga de la montaña.
- Infórmese de la **localización** de los refugios o cabañas donde resguardarse en caso de descenso brusco de temperaturas, tormentas u otras inclemencias meteorológicas.



en el MONTE

- **Deje dicho** donde va y cuando vuelve a su familia, amigos o algún miembro de los Servicios de Urgencia del pueblo más próximo.
- Preste atención y **respete** las indicaciones de los carteles y otras señalizaciones sobre riesgos de montaña.
- Tenga en cuenta que los cambios bruscos de tiempo son frecuentes en la montaña.
- **No abandone** basura y recuerde “el mejor montañero es el que al abandonar el monte no deja rastro de su paso”.
- Lleve el **equipo adecuado**: Teléfono móvil, linterna, brújula, mapa de la zona, impermeable, ropa de abrigo.
- Prepare con antelación **la ruta** que vaya a realizar.
- **No cargue** inútilmente la mochila.
- Está totalmente **PROHIBIDO HACER / ENCENDER FUEGO** en el monte.
- **No tire** cigarrillos ni cerillas encendidas.
- No tire **vidrio** y si encuentra estos cúbralos con tierra. Pueden ser la causa de un incendio.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

en ríos **Y PANTANOS**

EN EL AGUA

- Si no sabe nadar, **báñese en** zonas protegidas y siga las instrucciones de los socorristas.
- **Evite** los cambios bruscos de temperatura, estos pueden dar lugar a graves accidentes como la parada cardio-respiratoria. Mójese de forma progresiva, empezando por la cara y nuca antes de zambullirse.
- **Evite** tener que saltar al agua. Si lo hace asegúrese de que hay profundidad suficiente y está libre de obstáculos.
- **NO SE BAÑE SOLO.**
- **Evite** las zonas de corriente.



en ríos

Y PANTANOS

NO SE BAÑE

- Si ha comido o bebido en exceso.
- Si ha hecho ejercicio y está cansado.
- Si no se encuentra bien.
- Si hay tormentas.

CON EL SOL

- Tome **el sol** de forma dosificada, progresivamente, dando tiempo a que la piel desarrolle su sistema de protección (ponerse moreno) sin que se produzcan quemaduras.
- **No permanezca** mucho tiempo al sol sin refrescarse, puede dar lugar al golpe de calor que puede ser grave.
- **No entre** de golpe en el agua, si ha tomado el sol mójese la nuca y las muñecas y entre lentamente.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



en la **CALLE**

SI ES USTED PEATÓN

- **Circule por el interior** de la acera, no por el bordillo.
- **Camine siempre** por zonas peatonales y si no existen acérquese al borde de las casas.



en la CALLE

- Preste **atención** a las salidas de los garajes, puede sorprenderle un vehículo cuando sale.
- **Cruce** la calzada por los semáforos o “pasos de cebra”.
- **No cruce** la calzada sorteando vehículos, puede sorprenderle alguna moto o bicicleta que pase entre ellos.
- **No salga** a la calzada por detrás de un vehículo parado junto al bordillo.
- **No cruce** plazas ni rotondas, rodéelas.
- **Utilice** los pasos superiores o inferiores para peatones.
- Si pasea por una carretera, hágalo siempre **por su izquierda**, verá mas fácil a los vehículos que se aproximan.
- **Si debe cruzar** una carretera, hágalo con cuidado, por el lugar de mejor visibilidad y asegúrese que no se aproxima ningún vehículo mirando a izquierda y derecha.
- **Respete** las señales de tráfico, son para todos.
- No lleve **animales sueltos** cuando pasee por calles o carreteras.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

condiciones **CLIMATOLÓGICAS**



En ocasiones es la propia Naturaleza la que genera situaciones imprevisibles y que pueden suponer un riesgo serio para todos. Aprender a actuar en caso de vernos sorprendidos por algún tipo de inclemencia meteorológica es también importante.

No menos importante es concienciarnos con problemas que aunque no supongan un riesgo inmediato para nosotros, lo serán en el futuro si no lo prevenimos hoy.



la prevención
es una obligación





la prevención
es una obligación



TORMENTAS



TORMENTAS

- **Dentro de casa** hay que cuidar que no se produzcan corrientes de aire, pues éstas atraen los rayos. Cierre puertas y ventanas en caso de tormenta.
- **Proteja** los electrodomésticos, ordenadores, etc. desenchufándolos para evitar que sean dañados por una subida de tensión.
- Fuera de casa, **evite** permanecer en lo alto de las colinas.
- No se refugie debajo de árboles, sobre todo, si están solitarios.
- **Aléjese** de alambradas, verjas y otros objetos metálicos.
- **Si va conduciendo y se ve sorprendido por una tormenta, recuerde que un vehículo** cerrado puede ser un buen refugio. Disminuya la velocidad, extreme las precauciones y no se detenga en zonas por donde pueda discurrir gran cantidad de agua.
- Si el aguacero le sorprende conduciendo en la carretera, evite atravesar con su vehículo los tramos que estén inundados.
- **Localice** los puntos más altos de la zona donde se encuentre.
- **Sintonice** emisoras de radio, le informarán de las predicciones meteorológicas.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



INUNDACIONES



INUNDACIONES

- **Retire** del exterior de su vivienda, aquellos objetos que puedan ser arrastrados por el agua.
- **Revise**, cada cierto tiempo, el estado del tejado, el de las bajadas de agua de edificios y de los desagües próximos.
- **Si llegara a inundarse** la vivienda, es fundamental abandonar cuanto antes los sótanos y plantas bajas y desconectar la energía eléctrica utilizando linternas para el alumbrado.
- Si se encuentra **en el campo**, aléjese de ríos, torrentes y zonas bajas de laderas y colinas, evitando, a su vez, atravesar vados inundados. Diríjase a los puntos más altos de la zona.
- **Manténgase** informado a través de la radio.
- Si una vez que ha comenzado a llover el agua cae de manera persistente y torrencial, piense que el riesgo de inundación existe.
- Si está **viajando**, preste especial atención a los torrentes que cruzan las carreteras. No utilice el coche cuando exista peligro de inundación.
- **SIGA LOS CONSEJOS DE PROTECCIÓN CIVIL.** Ante una situación delicada, contribuirá a que las tareas de salvamento se realicen con mayor rapidez.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



SEQUÍA



SEQUÍA

LA SEQUÍA TAMBIÉN ES UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

- **Revise** las tuberías de su casa, evitando pérdidas por fugas o averías.
- **Cierre** las llaves de paso de su vivienda, **disminuyendo el caudal** que sale por los grifos.
- **Ahorre** consumo en las labores de limpieza de su hogar.
- **No mantenga** los grifos abiertos durante sus labores de higiene personal.
- **Dúchese** en vez de bañarse.
- **Introduzca** en la cisterna del inodoro algún elemento (botella de agua....) que reduzca su capacidad.
- **Use** los electrodomésticos que funcionen con agua (lavavajillas y lavadora) cuando esté completa la carga.
- **Evite regar** plantas y jardines.
- **Evite lavar** su vehículo, consume gran cantidad de agua.



**RECUERDE: EL AGUA ES UN RECURSO
MUY ESCASO EN ESPAÑA**

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



ante un temporal de
NIEVE Y FRÍO



ante un temporal de **NIEVE Y FRÍO**

SIVA A VIAJAR

- **Solicite información** previa del estado de las carreteras y de la situación meteorológica.
- **Evite** el viaje en coche y utilice transporte público.
- En caso de ser imprescindible la utilización del vehículo **revise neumáticos, anticongelante y frenos.**
- **Informe** a alguien de su destino y horario previsto.
- Llene el depósito de **GASOLINA** y lleve **CADENAS** y elementos de abrigo.
- **Prepárese** para el caso de quedar aislado. Lleve un teléfono móvil y dispositivo de alimentación del mismo. Lleve guantes y ropa de abrigo.
- Conduzca atento a las **placas de hielo.**

SITIENE QUE DETENERSE

- Debe permanecer en el coche si el temporal le sorprende dentro del mismo.
- Es conveniente mantener el motor del vehículo encendido y la calefacción puesta, cuidando renovar cada cierto tiempo el aire. Evite quedarse dormido.
- **Compruebe regularmente** que se mantiene libre la salida del tubo de escape para que el humo no penetre en el coche.
- **Sintonice** las emisoras de radio, le informarán de las predicciones meteorológicas.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



vientos
FUERTES



vientos

FUERTES

- **Infórmese** de las condiciones meteorológicas previstas y permanezca atento a las indicaciones que se vayan dando.
- **CIERRE Y ASEGURE** puertas, ventanas, toldos y todos los elementos del exterior de su vivienda.
- **Retire** macetas y todos aquellos objetos que puedan caer a la calle y provocar un accidente.
- **Aléjese** de cornisas, muros o árboles que puedan llegar a desprenderse y tome precauciones delante de edificaciones en construcción o en mal estado.
- Ante la predicción de vendavales, evite los desplazamientos por carretera.

SIVA A VIAJAR

- Si le es imprescindible viajar, **extreme** las precauciones por la posible presencia de obstáculos en la vía, modere su velocidad.
- **Infórmese** de las condiciones meteorológicas de la zona a la que se dirige.

SI SE ENCUENTRA EN ZONAS MARÍTIMAS

- **Procure** alejarse de la playa y otros lugares que puedan ser afectados por las elevadas mareas y oleajes que puedan generarse.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



incendios **FORESTALES**



FORESTALES

PARA EVITAR INCENDIOS EN EL CAMPO

- **Apague bien** las cerillas y cigarrillos y no los tire por las ventanillas del coche.
- **No abandone** en el bosque botellas y objetos de cristal.
- **NUNCA** encienda fuego en el campo.
- **Si observa** un incendio forestal o una columna de humo dentro del monte, es **importante** avisar lo más rápido posible a los Bomberos.
- En caso de condiciones meteorológicas que favorezcan la propagación de incendios, hay que abstenerse de encender fuego en el exterior, ni siquiera en barbacoas, jardines o parcelas privadas.

SI SE ENCUENTRA EN LAS PROXIMIDADES DE UN INCENDIO

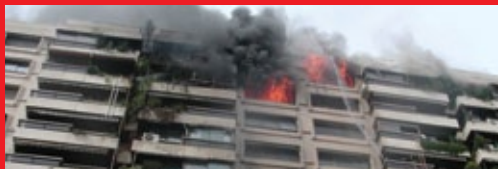
- **Vigile** los cambios de el viento, pueden hacer que el fuego le rodee.
- **Camine** siempre en sentido contrario a la dirección del viento.
- **NUNCA** vaya monte arriba.
- **Diríjase** a una zona ya quemada.
- **Avance** por los laterales del fuego.
- Si el fuego le rodea, no huya hacia barrancos, ni hondonadas, procure llegar a la carretera o lugar seguro.
- **Respire** siempre con un pañuelo húmedo tapando boca y nariz.
- **Conserve** siempre la calma.
- **Obedezca** las instrucciones de bomberos.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

cómo **ACTUAR**



Es importante que todos sepamos hacer frente a situaciones de riesgo que podemos encontrar en cualquier momento de nuestro quehacer diario. En ocasiones puede ser uno mismo el afectado, en otras podemos ser testigos de accidentes o incidentes.

En el siguiente apartado encontrarán consejos para prevenir y actuar en algunos de los incidentes más comunes, además aprenderá el mejor modo de ayudar a otros, avisando a los servicios de emergencia de una forma eficaz.



la prevención
es una obligación





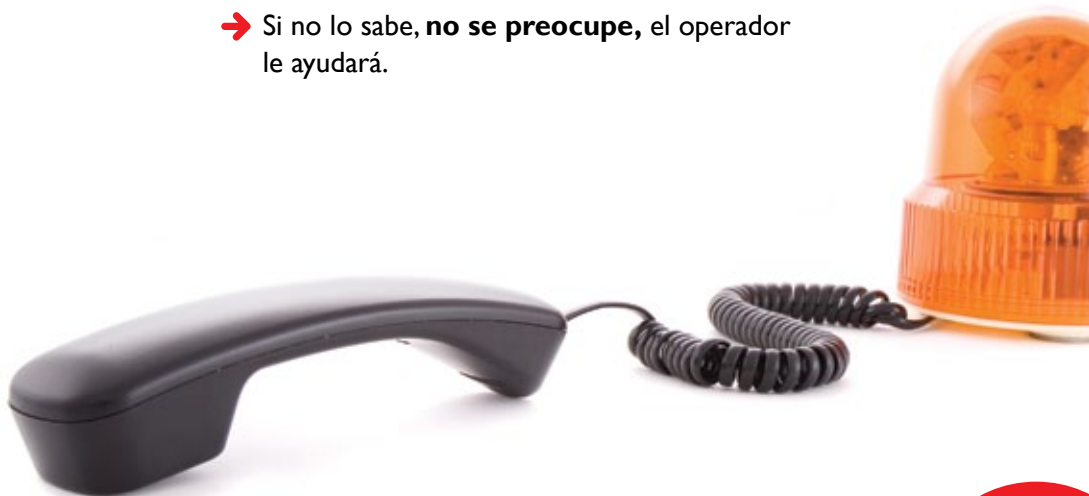
la prevención
es una obligación



para cualquier
EMERGENCIA 112

EN EL 112 ESTAMOS TODOS

- Antes de llamar **piense un momento** que servicio necesita.
- Si no lo sabe, **no se preocupe**, el operador le ayudará.



para cualquier

EMERGENCIA 112

¿QUÉ OCURRE?

- Dígale lo mas tranquila y claramente posible **que problema tiene** y si hay **alguien herido o en peligro**.
- **EL TIEMPO ES ESENCIAL PERO NO SE PRECIPITE.**
- **Nunca** piense que alguien ha llamado por usted.

¿DÓNDE OCURRE?

- **Dónde** se está produciendo la emergencia, calle y número, carretera o camino.
- En ocasiones dar **alguna referencia** ayuda a identificar el lugar del incidente.
- **Espere** la llegada del servicio solicitado, indíqueles donde es el incidente y deles la información que tenga.

¿CÓMO LLAMAR?

- Las llamadas al **112** son **gratuitas** y las puede realizar desde cualquier teléfono, incluidos los móviles.
- Las llamadas falsas son **un problema de todos**, la responsabilidad es individual.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



al circular por
UN TÚNEL (I)



al circular por **UN TÚNEL.**

- **Encienda** las luces de cruce, quítese las gafas de sol para no perder visibilidad.
- **Encienda** la radio y esté atento a posibles mensajes del servicio de vigilancia de los túneles.
- **Mantenga** la distancia de seguridad con el vehículo precedente.
- **Respete** los límites de velocidad máxima y preste atención a la señalización.
- **No cambie** de sentido ni dé marcha atrás.
- **No pare**, salvo en caso de emergencias o retenciones.
- **No utilice el claxon**, excepto para evitar situaciones de peligro.

VEHÍCULOS ADMITIDOS

- **Está permitido** el paso a vehículos ligeros, autobuses, autocares y vehículos pesados de transporte de mercancías de hasta 7,5 T.
- **No está autorizado** el paso de peatones, bicicletas, vehículos de tracción animal, vehículos de cilindrada inferior a 50 cc, vehículos cuya velocidad máxima de circulación sea inferior a 60 Km/h y de vehículos de transporte de mercancías de más de 7,5 T.
- **Prohibido** el paso de mercancías peligrosas.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

al circular por **UN TÚNEL** (II)

EN CASO DE RETENCIÓN

- **Encienda** los intermitentes de emergencia.
- **Mantenga** la distancia de seguridad suficiente, al menos de 5 metros con el vehículo precedente.
- **En caso de parada prolongada** (superior a dos minutos) apague el motor.
- **Esté atento** a los mensajes por radio del servicio de vigilancia de túneles.
- **Preste especial atención** a las indicaciones recibidas a través de la señalización variable.

EN CASO DE AVERÍA O DE ACCIDENTE

- **Encienda** los intermitentes de emergencia.
- **Cuando sea posible**, prosiga la marcha hasta salir del túnel.
- **Si no fuera posible**, procure detener su vehículo junto al borde derecho de la calzada y apague el motor, manteniendo las luces de posición.

al circular por

UN TÚNEL (II)

- **Póngase el chaleco** reflectante y solicite auxilio a través de los postes SOS del túnel o por su teléfono móvil (112).
- **Para informar** de su posición, dispone usted de códigos de localización rotulados en las paredes del túnel.
- **Siga las instrucciones** del personal del túnel a través de la megafonía o señalización. Si le es posible, y hasta la llegada de los servicios de emergencia preste los primeros auxilios a los heridos, si los hay.

EN CASO DE INCENDIO

- **Si observa fuego** en su vehículo y lo considera posible, procure sacarlo del túnel.
- **Si no le es posible**, arrime el vehículo al lateral del túnel y apague el motor.
- **Cada 25 metros**, de forma alterna en una y otra pared, existen mangueras de agua y extintores con los que puede intentar apagar el fuego.
- **Si un fuego en otro vehículo** le impide proseguir la marcha, apague el motor y abandone su vehículo, dejando puesta la llave de contacto.
- **Póngase el chaleco** reflectante y solicite auxilio a través de los postes SOS del túnel o por su teléfono móvil (112).
- **Para informar de su posición**, dispone usted de códigos de localización rotulados en las paredes del túnel.
- **Siga siempre** las indicaciones del personal del túnel o en su defecto, las recibidas a través de la señalización variable.
- **A menos de 100 metros** de usted encontrará siempre una puerta de salida para abandonar el túnel. Siga las indicaciones de la señalización de evacuación.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



en un accidente
DE TRÁFICO

SI OBSERVA UN ACCIDENTE

- **Aparque** el vehículo en un lugar seguro, fuera de la carretera.
- **Avisé** a los Servicios de Emergencia.
- **Acuda** a prestar auxilio al vehículo accidentado.
- **Señalice** convenientemente su vehículo y el accidentado.
- De noche, **ilumine** la zona con los faros de su vehículo, de forma transversal a la carretera.
- Si no es usted necesario, continúe el viaje, evitará otros accidentes.

en un accidente

DE TRÁFICO

EN EL VEHÍCULO SINIESTRADO

- **Pare** el motor, si aún está en marcha, quitando el contacto.
- **No encienda** cerillas, cigarros, etc. Puede haber gasolina derramada.
- **Inmovilice** el vehículo con el freno de mano, metiendo una velocidad o calzándolo convenientemente.
- Si se incendia, use un extintor, tierra o arena, **NUNCA** utilice agua.

SI HAY HERIDOS

- **No mueva** a los accidentados, a no ser que haya riesgo de explosión o incendio.
- **Nunca** quite el casco a un motorista.
- Si no tiene conocimientos de primeros auxilios no haga nada que pueda empeorar su situación, transmítale tranquilidad.
- **SITIENE QUE SACARLOS:**

Modifica la situación del asiento, en muchos casos podrán salir solos.

Si no pueden, sitúese tras el herido, agárrelo desde atrás por debajo de sus axilas cojiéndole las muñecas y sáquele lentamente, con cuidado, avanzando de espaldas.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

cómo evacuar con **SEGURIDAD**



- ➔ **Intente** mantener la calma.
- ➔ **Evacúe** su casa solo si las vías de evacuación lo permiten.
- ➔ **Atienda** únicamente las instrucciones de agentes de la autoridad (policía y bomberos).
- ➔ **Recoja** únicamente lo indispensable.
- ➔ **Intente localizar** los siguientes objetos:

D.n.i , pasaporte, carné de conducir, tarjeta sanitaria, ...

Medicamentos esenciales, como pastillas para la tensión o insulina.

Gafas graduadas, lentillas, audífonos, prótesis ...

Documentos de valor como tarjetas de crédito, cheques, libretas de ahorro, ...

Póliza de seguros, dinero y joyas.

cómo evacuar con **SEGURIDAD**

- **Cierre** puertas y ventanas de su vivienda, así como instalaciones de gas, agua y electricidad.
- **Siga los itinerarios** que le indiquen los agentes de la autoridad, sin detenerse.
- **Acuda** siempre al punto de concentración establecido por las autoridades.
- **Identifique** a los niños mediante una tarjeta visible, indicando nombre, apellidos, dirección y destino para el realojo.
- **En edificios:**

Siga la señalización de evacuación, la entrada no es la única salida.

No utilice ascensores ni montacargas.

Mantenga el orden y la calma en la evacuación. Ayude a quien lo necesite, abandone el hotel sin apresurarse.

En pasillos y escaleras camine pegado a la pared, dejando libre el centro para permitir el paso a los Bomberos.

- **Estar preparado** para las emergencias es importante:

Organice planes de emergencia en su entorno.

Señalice vías de evacuación y manténgalas libres de obstáculos.

Practique la evacuación mediante simulacros.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

si se ve afectado por **UNA EXPLOSIÓN**

- ➔ **Si oye una explosión**, procure mantener la calma.
- ➔ **Inicialmente**, protéjase alejándose de ventanas y de elementos inestables que se puedan caer. **Después** salga lo más rápido posible y diríjase a un espacio abierto.
- ➔ **Nunca** abandone la zona sin haber sido reconocido por los medios sanitarios presentes en el lugar.
- ➔ **No accione interruptores ni mecanismos eléctricos.**
- ➔ **No encienda** cerillas ni mecheros bajo ningún concepto.
- ➔ **Siga** las instrucciones que le dé Policía en todo momento.



si hay un incendio y

NO PUEDE SALIR

- **Antes de abrir una puerta** tóquela lo más alto posible con el dorso de la mano y compruebe que no está caliente. Si está fría ábrala protegido por ella.
- **Si abre la puerta y hay humo**, no salga nunca, cierre la puerta y utilice trapos, toallas, telas... cualquier cosa que pueda tapar las rendijas de las puertas para impedir que entre el humo.
- **Diríjase** hacia una ventana, cierre las puertas a su paso y tape las rendijas.
- **Hágase ver**, pida socorro y llame a los Bomberos.
- Si su única posibilidad es **atravesar una habitación** llena de humo, hágalo lo más pegado a suelo posible es en esta zona donde aún hay algo de oxígeno, protéjase nariz y boca con un pañuelo húmedo.
- **No trate de escapar por las ventanas**, espere a ser rescatado.

SI SEVE RODEADO DE ESCOMBROS:

- **Tápese** con un pañuelo o ropa para evitar respirar polvo.
- **Hágase ver**, pida socorro y llame a los Bomberos.

SI LE PARECE QUE HAY ALGÚN PRODUCTO QUÍMICO:

- **Protéjase** nariz y boca con un pañuelo húmedo.
- **Evite** el contacto con líquidos, nubes de polvo y gas.
- **Aléjese** del foco de explosión en dirección contraria al viento.
- **Nunca** abandone la zona sin haber sido reconocido por los medios sanitarios presentes en el lugar.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



si se ve afectado por
UN DERRUMBE (I)

si se ve afectado por

UN DERRUMBE (1)

- **Intente** mantener la calma.
- **Si no está atrapado**, aléjese de zonas inestables y elementos que se puedan caer.
- **Si se ve rodeado de escombros**, tápese con un pañuelo o ropa para evitar respirar polvo.
- **No accione interruptores ni mecanismos eléctricos.**
- **No encienda cerillas** ni mecheros bajo ningún concepto.
- **Hágase ver**, pida socorro y llame a los Bomberos.
- **Si está atrapado**, señalice su posición golpeando regularmente elementos metálicos como tuberías o elementos estructurales (vigas...).
- **Quédese** en un punto de referencia que pueda indicar su posición.
- **Indique el número** de personas que supiera que estaban en el edificio.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

si se ve afectado por **UN DERRUMBE** (II)

SI ES EVACUADO

- **Recoja** únicamente lo indispensable.
- **Intente localizar** los siguientes objetos:

D.n.i , pasaporte, carné de conducir, tarjeta sanitaria, ...

Medicamentos esenciales, como pastillas para la tensión o insulina.

Gafas graduadas, lentillas, audífonos, prótesis, ...

Documentos de valor como tarjetas de crédito, cheques, libretas de ahorro, ...

Póliza de seguros, dinero y joyas.

si se ve afectado por

UN DERRUMBE (III)

SI ESTESTIGO DE UN DERRUMBE

→ **Informe** inmediatamente al 112, indicando:

Donde se encuentra.

Alcance del derrumbe y edificios afectados.

Si hay personas atrapadas y/o afectadas y su número.

Edificios próximos singulares (colegios, centros de salud, centros deportivos...).

SI COLABORA EN EL DESESCOMBRO

→ **Siga siempre** las instrucciones de las autoridades.

→ **Mantenga silencio** durante los trabajos.

→ **Utilice siempre** equipos de protección personal (guantes, botas...).

→ **Esté atento** para no interferir en el paso de vehículos de emergencias.

→ **Evite** actos de pillaje y robos, si observa sospechosos informe a Policía.

→ **Si percibe olores** o ruidos extraños comuníquelo a bomberos.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

si se produce un
ACCIDENTE ELÉCTRICO

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Recuerde: si **NO** entiende **no se ponga** a arreglar material eléctrico.
- Ante cualquier duda, consulte a un técnico en electricidad.
- **No sobrecargue los enchufes.** Un enchufe un electrodoméstico.
- **Emplee** regletas autorizadas en los puntos de la instalación eléctrica que por su resistencia lo permitan.



si se produce un

ACCIDENTE ELÉCTRICO

- **No conecte** aparatos defectuosos o mojados, llévelos a reparar.
- **No toque** aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- **No haga** ninguna reparación sin antes haber cortado la corriente.
- **Cuidado** con los cables eléctricos defectuosos.
- **No unir** dos cables sin usar un adaptador (clema)..
- **Desconecte** los aparatos eléctricos cuando no son usados (por la noche o cuando salga de su casa) excepto aquellos que requieran estar enchufados (frigoríficos, vídeos...).

EN CASO DE ACCIDENTE

- **Nunca toque** a un herido antes de cortar la corriente. Si puede, desenchufe el aparato. Corte la corriente general e intente separarlo con un objeto de madera (ejemplo: el palo de una escoba, silla...).
- Si el paciente está inconsciente, póngale en la postura acostado de lado.
- **En caso de** quemarse levemente, meta las quemaduras en agua fría durante al menos 15 minutos. Nunca ponga mantequilla ni ningún tipo de grasa en una quemadura.
- Si las quemaduras son graves consiga atención médica y no intente quitarle las ropas quemadas, las agravaría.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



en caso de **INCENDIO**

SI PUEDE SALIR

- **NO PIERDA LA CALMA, NO CORRA**, hay poco tiempo no lo pierda recogiendo cosas.
- **Avide a todos**. Ayude a salir a los que pueda. Salga a la calle. Llame al 112 y espere a que lleguen los Bomberos.
- **NO USE NUNCA** los ascensores.
- **Entregue sus llaves** a los Bomberos para que puedan entrar en todas las viviendas del edificio.
- **No vuelva a entrar en el edificio** por ninguna razón. Si no encuentra a alguien comuníquese a los Bomberos.



en caso de

INCENDIO

SI NO PUEDE SALIR

- **Antes de abrir una puerta** tóquela lo más alto posible con el dorso de la mano y compruebe que no está caliente. Si está fría ábrala protegido por ella y si sale humo o calor ciérrela inmediatamente.
- **Si abre la puerta y hay humo** en la escalera, no salga nunca, cierre la puerta y utilice trapos, toallas, telas... cualquier cosa que pueda tapar las rendijas de las puertas para impedir que entre el humo.
- **Diríjase** hacia una ventana, cierre las puertas a su paso y tape las rendijas.
- Hágase ver, pida socorro y llame a los Bomberos, indicándoles su posición exacta y circunstancias que le afectan.
- Si su única posibilidad es **atravesar una habitación** llena de humo, hágalo lo más pegado a suelo posible es en esta zona donde aún hay algo de oxígeno, protéjase nariz y boca con un pañuelo húmedo.
- **No trate de escapar por las ventanas**, espere a ser rescatado.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



si su ropa

SE INCENDIA



si su ropa

SE INCENDIA

SI SE QUEMA

- Si su ropa se incendia, **no corra, tumbese, cúbrase la cara con las manos y rueda** sobre sí mismo hasta extinguir las llamas.
- Si se incendia la ropa de otra persona, empezará a correr presa de pánico. Evítelo, las llamas se avivarán. Procure **tumbarle en el suelo y hágale rodar sobre si mismo**. Si las llamas no se apagan, envuélvale en una manta o toalla, tapándole la cabeza lo primero, hasta extinguir las llamas.
- Apagadas las llamas si las quemaduras son graves **consiga atención médica y NO** intente quitarle las ropas quemadas, las agravaría.
- En caso de quemarse levemente, meta las quemaduras **en agua fría** durante al menos 15 minutos. Nunca ponga mantequilla ni ningún tipo de grasa en una quemadura.
- Si el herido está despierto, hágale e intente tranquilizarle hasta que llegue la ambulancia; unas palabras de aliento son de gran ayuda.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/



la prevención
es una obligación



si se queda
SIN ELECTRICIDAD



si se queda

SIN ELECTRICIDAD

- **Compruebe** si se han apagado las luces en zonas comunes (escalera, ascensor,...) las casas de sus vecinos y edificios próximos. Es la confirmación de que el apagón es generalizado.

SI ES GENERALIZADO

- Informe a su compañía eléctrica telefónicamente. **La línea telefónica no debe estar afectada.**
- Mientras espera el retorno de la electricidad, **apague** todos los aparatos e interruptores eléctricos que tuviera encendidos, **dejando** únicamente una luz como piloto para detectar la vuelta de energía.
- Reduciendo la demanda de electricidad se facilita la restauración del Servicio.
- **Tenga siempre preparada** una radio alimentada con baterías para poder seguir las noticias e información emitida por las autoridades.

SI NO ES GENERALIZADO

- **Compruebe** el cuadro general de protección de su vivienda, puede que haya que rearmar el interruptor general de potencia.
- Si debe rearmarlo, **hágalo** calzado y con las manos secas.

entre todos,

Madrid más seguro

www.munimadrid.es/bomberos/

BOMBEROS

