

## **Recomendaciones si se produce nieve y frío intenso**

### **1.- En el exterior:**

-Use ropa y calzado adecuados para las bajas temperaturas. Proporciona más calor llevar varias prendas ligeras superpuestas que una sola de tejido grueso. También son preferibles las manoplas a los guantes.

-Protéjase la cara y la cabeza y cúbrase la boca para evitar la entrada de aire frío en los pulmones.

-Evite salir a la calle si su edad es avanzada o sufre problemas cardio-respiratorios.

-Suspenda las salidas al monte y los deportes al aire libre.

-Si aparca el coche a la intemperie durante la noche, levante los limpiaparabrisas, tape la cerradura con cinta aislante o una capa de vaselina y no ponga el freno de mano.

### **2.- En los edificios:**

-Revise el estado de tejados, canalones, bajantes, desagües, chimeneas, así como los cierres de puertas y ventanas exteriores.

-Mantenga un grifo ligeramente abierto para evitar la rotura por congelación de las cañerías si éstas discurren a la intemperie.

-mantenga la calefacción funcionando al mínimo durante la noche.

-Evite las intoxicaciones producidas por humos de estufas o braseros en lugares mal ventilados.

### 3.- En zonas rurales aisladas:

-Manténgase informado a través de las predicciones meteorológicas de la posibilidad de tormentas de nieve, de forma que no sorprenda a los habitantes lejos de casa.

-Asegúrese de poder subsistir en casa durante unos días en caso de quedar aislado por una tormenta que haga imposible la salida.

-Mantenga una reserva de alimentos (y de pienso para el ganado, si lo tiene), botiquín de primeros auxilios, medicamentos habituales, velas, linterna, transistor, pilas, estufa y cocina de camping.

-Economice la calefacción manteniendo la casa algo menos caliente, cerrando algunas habitaciones temporalmente.

-Extreme las precauciones para evitar un incendio y tenga los medios básicos para sofocarlo, ya que la ayuda de los bomberos será muy difícil.

### 3.- En el coche:

-Evite viajar en coche. Utilice, si es posible, los transportes públicos.

- No obstante, si el desplazamiento en coche fuera necesario, tenga en cuenta lo siguiente:

-Infórmese previamente de la situación meteorológica y del estado de las carreteras, así como de los lugares de refugio que pueda haber en la ruta.



-Viaje de día y por carreteras principales o autopistas, siguiendo las rutas recomendadas.

-Procure viajar acompañado. Informe a alguien de la ruta que va a seguir.

-Revise neumáticos (incluso rueda de repuesto), anticongelante, bujías, frenos, batería, luces, así como limpiaparabrisas, refrigerante y calefacción.

-Llene el depósito de combustible y reposte cada 100 kilómetros.

-Lleve siempre radio, cadenas, linterna, teléfono móvil y ropa de abrigo. También conviene llevar alcohol y rascador para deshelar el parabrisas. Si el viaje es largo, necesitará además:

-Mapa, pala, cuerda, pinzas de arranque y alimentos ricos en calorías. También conviene llevar guantes, gafas de sol y algún cartón.

- Si en la carretera hay nieve dura o hielo:

-Ponga las cadenas, conduzca con marchas cortas y circule muy atento a las placas de hielo que generalmente se forman en zonas umbrías, procurando que un lado del coche pise nieve virgen.

-Conduzca con suavidad sin hacer giros, frenadas o aceleraciones bruscas. No pise el freno al rodar sobre un tramo helado. Para frenar, reduzca la marcha.

- Si se queda atrapado por la nieve dentro del coche y lejos de las poblaciones:

-Permanezca dentro del coche.

-Mantenga el motor del vehículo encendido y la calefacción puesta, cuidando de renovar el aire con la ventanilla entreabierta cada cierto tiempo.

-Compruebe que la salida del tubo de escape se mantiene libre en todo momento, para que el humo no penetre en el coche y pueda intoxicarle.

-Es muy importante que no se quede dormido.

-Sintonice emisoras de radio locales que puedan informar de las predicciones meteorológicas, la situación y otras indicaciones al respecto.

-No salga a buscar ayuda mientras dura la tormenta.

### Ventisca

-Evite salir a la intemperie, ya que el frío es intenso y la visibilidad, mínima, debido al fuerte viento que lanza abundante nieve alrededor.

-Si se encuentra al exterior, busque rápidamente refugio o al menos una zona protegida del viento.