

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ PEL RISC DE NEVADES

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ PER A LA POBLACIÓ

Recomanacions

Prevenió davant un temporal

A l'habitatge:

- Tingueu preparat: un transistor i piles de recanvi, llanternes, aliments rics en calories, combustible per a la calefacció i una farmaciola amb els medicaments habituals.

Al cotxe:

- Comproveu l'estat de les bateries, el dipòsit de benzina, els llums, els frens, els pneumàtics, la calefacció, el parabrisa...
- Planifiquen el desplaçament: Trieu les rutes principals i autopistes i eviteu circular de nit.

En situació de risc imminent:

Informe-vos de les previsions meteorològiques, de l'estat de la xarxa viària i de les rutes més segures a seguir als mitjans de comunicació:

- [Servei Meteorològic de Catalunya \(SMC\)](#)
- [Instituto Nacional de Meteorología \(INM\)](#)
- [Trànsit: Web de la Mobilitat](#)
- 012 Telèfon d'Atenció Ciutadana

En cas d'emergència, truqueu immediatament al **112** i doneu-los la màxima informació.

Quan neva:

Si sou a casa o en un edifici:

- Escolteu la ràdio.
- Feu un ús correcte de la calefacció i desconnecteu els aparells elèctrics que no siguin necessaris.
- No deixeu que les persones d'edat avançada ni tampoc els més petits surtin a l'exterior.

Si sou fora:

- Protegiu-vos sobretot la cara i el cap, i eviteu que l'aire fred us entri directament als pulmons. Abrigueu-vos bé, cal que dugueu peces de roba lleugeres, l'una sobre l'altra.
- Eviteu fer esforços físics intensos. Es corre perill de patir una lesió a l'organisme.

Si heu de circular durant la nevada:

- Si comença a nevar, conduïu amb molta suavitat i lentitud.
- Cal que poseu les cadenes a les rodes motrius del cotxe, en un lloc on no interrompeu la circulació.
- Enceneu els llums d'encreuament i els de boira.
- Si baixeu un pendent, manteniu una distància superior a la normal.
- Aneu amb compte en els indrets ombrívols, ja que pot haver-hi gel. Si hi ha gel, no trepitgeu el fre del cotxe.

Si el temporal us agafa dins del cotxe:

- Intenteu buscar refugi. Si no en trobeu, quedeu-vos dins del cotxe, ja que els pneumàtics actuen com a aïllant del fred. Poseu un mocador de colors vius a l'antena del cotxe per fer-vos veure.
- Deixeu la calefacció posada i la finestra una mica oberta. No us adormiu amb el motor en marxa.
- Mantingueu el tub d'escapament net per evitar que el fum entri dins del vehicle.

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ PER ALS ACTUANTS

- Observa els consells precedents: consells generals d'autoprotecció per a la població.
- Informa't de la zona segura, on has d'actuar. No entris a cap zona de la qual no coneguis el risc.
- Informa't periòdicament de la situació.
- Estigues atent a la previsió meteorològica.
- La roba i el calçat han de donar-te protecció. Vesteix i calça adequadament.
- **NO T'ARRISQUIS INÚTILMENT!**