



## **RECOMENDACIONES: HELADAS Y TEMPERATURAS BAJAS EXTREMAS)**



Se recomienda seguir las actualizaciones de los pronósticos a través de Euskalmet <http://www.euskalmet.euskadi.eus> y Twitter (@Euskalmet y @112\_SOSDeiak).

La Dirección de Atención de Emergencias y Meteorología del Gobierno Vasco ante el riesgo de heladas y temperaturas bajas extremas y con el objeto de prevenir o mitigar las posibles consecuencias negativas que pudieran ocasionar, aconseja:

### **A LA POBLACIÓN EN GENERAL:**

#### **Como medidas preventivas:**

- Vista adecuadamente, en especial al salir al exterior. Protéjase especialmente manos y cabeza, lleve calzado apropiado y tápese la boca para evitar respirar aire muy frío.
- Con el fin de optimizar las reservas de combustible, evite calentar toda la casa, es mejor cerrar habitaciones y reservar la calefacción a lo imprescindible.
- Tenga cuidado con los sistemas de calefacción suplementarios, braseros o estufas, por el peligro de accidentes domésticos.

#### **Si se va a viajar:**

- Solicite información previa del estado de las vías y de la situación meteorológica. Infórmese a través de Euskalmet y/o el teléfono de Tráfico del Gobierno Vasco **011**.
- En condiciones extremas de mal tiempo lo más aconsejable es desistir del viaje. Utilice a ser posible el transporte público.
- En todo caso, si se hace imprescindible viajar, revise el estado de neumáticos, frenos y anticongelante, lleve siempre cadenas, depósito de combustible lleno y elementos de abrigo. Y siempre que sea posible lleve un teléfono móvil; muy especialmente para aquellos conductores que tuvieran circular por carreteras secundarias.
- Circule despacio, atento a la presencia de placas de hielo, sobre todo en zonas umbrías.
- Mantenga una distancia de seguridad con el coche anterior superior a la habitual.
- No realice cambios bruscos de dirección. Conduzca con movimientos suaves de volante y utilice marchas reducidas.



- Si entra en una zona de hielos no pise el freno, deje que el vehículo cruce la zona por su propia inercia.
- Ponga las cadenas al coche en presencia de hielo o nieve dura o cuando lo indiquen los agentes de circulación.
- El aparato de radio puede ser una gran ayuda a la hora de estar bien informado en todo momento.

### **Como medidas a tomar en caso de emergencia:**

Si se produce algún caso de **enfriamiento agudo** del cuerpo o una **hipotermia** puede seguir algunos consejos básicos mientras llega ayuda:

- Intente calentar a la víctima pero de forma escalonada, no bruscamente.
- Mueva las partes más afectadas suavemente, con ayuda de masajes, excepto si aparecen claros síntomas de congelación.
- No le dé jamás alcohol para beber. Déle caldos, infusiones, etc.
- Si se forman ampollas en la parte afectada no las pinche nunca.

Si su **vehículo se para:**

- Permanezca en el coche.
- Mantenga el motor encendido y la calefacción puesta, renovando el aire cada cierto tiempo.
- Evite dormirse. Aprovechese de alguna manta y vaya bien abrigado.

**En caso de emergencia, llame al **112****

## **A LOS AYUNTAMIENTOS**

**Como medidas preventivas:**

- Alerta al personal indicado en el plan de actuación municipal para estas situaciones contemplado en su plan de emergencia. En su defecto, activen los servicios municipales que puedan actuar en dichas situaciones (policía local, agrupaciones de voluntarios, bienestar social, etc.).
- No olvide que dispone de una emisora TETRA de la Red de Emergencia Municipal para contactar con Centro de Coordinación de Emergencias SOS Deiak.

**Como medidas a tomar en caso de emergencia:**

- Informe a la población de su municipio de la situación de riesgo por heladas y temperaturas bajas extremas y de las medidas preventivas recomendables.

**En caso de emergencia, llame al **112****

## **A LOS SERVICIOS ACTUANTES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA**

- Alerta al personal indicado en su plan de contingencia para estas situaciones. En su defecto, activen los posibles refuerzos que consideren oportunos.
- Adecuen los medios y recursos a la situación indicada.
- En el caso de activación de alguna Mesa tanto de Seguimiento como de Crisis se les informará oportunamente y en su caso se les convocará a las que estén previamente definidas.