



**Junta de
Castilla y León**

Delegación Territorial de Valladolid

RIESGOS NEVADAS, HELADAS Y OLAS DE FRÍO



112

Consejos de Autoprotección nevadas, heladas y olas de frío (1)

* Recomendaciones antes de la llegada del invierno

- Teniendo en cuenta la zona geográfica en la que se encuentre, almacene alimentos y combustible, en cantidades suficiente para un período de aislamiento, pero como mínimo para 1 semana.
- Prepare un botiquín de primeros auxilios y con aquellos medicamentos que se usen con frecuencia por los miembros de la unidad familiar.
- Provéase de ropa adecuada.
- Revise aquellos puntos de la vivienda por donde hay contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas, etc.
- Revise tejados y bajadas de agua.
- Las calefacciones con circuito cerrado deberán estar provistas con anticongelante.

* En caso de presentarse una ola de frío o nevadas intensas

- Prestar atención a las emisoras de radio y TV para obtener información del Instituto Meteorológico o de Protección Civil a través del 112.
- Disponer de pilas suficientes para la radio y la linterna.
- Si va a salir al exterior lleve varias prendas ligeras y cálidas superpuestas, antes que una sola prenda de tejido grueso. Evite las prendas ajustadas. Permita que el aire circule y actúe como aislante. Protéjase rostro, cabeza y manos.
- No es conveniente que las personas de avanzada edad y los niños salgan a la calle.
- En caso de ventisca: combinación de aire frío, nevadas y fuertes vientos que reducen la visibilidad, es preferible evitar las salidas o desplazamientos.
- No realice ejercicios físicos excesivos puesto que el frío no es bueno para el corazón.
- Tome precauciones para evitar el envenenamiento producido por braseros, estufas, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire. Tenga a mano un extintor ante la posibilidad de incendio.



**Junta de
Castilla y León**

Delegación Territorial de Valladolid

RIESGOS NEVADAS, HELADAS Y OLAS DE FRÍO



112

Consejos de Autoprotección nevadas, heladas y olas de frío (2)

- Ante heladas intensas, mantenga un grifo ligeramente abierto a fin de evitar la rotura de tubería por congelación del agua.

* Recomendaciones para automovilistas

- Si no le queda más remedio que viajar, no lo haga solo. Lleve en el coche radio, cadenas, pala, cuerda, una linterna, ropa de abrigo, una manta y alimentos ricos en calorías.
- Lleve el depósito de combustible lleno.
- Infórmese a través del Instituto de Meteorología, Protección Civil o Tráfico de las inclemencias y del estado de las carreteras.
- Evite conducir de noche. Los peligros son mas difíciles de detectar.
- Antes de salir revise frenos, neumáticos y sistemas de alumbrado. Reponga líquido anticongelante.
- Si el temporal nos sorprende dentro del coche y lejos de un pueblo o lugar de refugio, deberá permanecer dentro de él. El coche nos resguardará de la ventisca y los neumáticos nos aislarán de los rayos. Si mantiene el coche en marcha con la calefacción puesta, abra un poco una ventanilla para que circule el aire y evitar posibles intoxicaciones. No se duerma con el motor en marcha.
- Mantenga libre de nieve y desbloqueado el tubo de escape.
- Ponga las cadenas al coche en presencia de hielo o nieve dura.
- Conduzca despacio, con suavidad y a una marcha reducida, sin hacer cambios bruscos de dirección.
- Si entra en una zona de hielo no pise el freno. Deje que el vehículo cruce por su propia inercia.

* Más Información

- Emergencias Castilla y León 112: www.jcyl.es/112
- Información Meteorológica de Castilla y León: www.jcyl.es/meteorologia
- Agencia Estatal de Meteorología: www.aemet.es