



AYUNTAMIENTO DE
MADRIGALEJO



MADRIGALEJO
GUÍA CONSEJOS
AUTOPROTECCIÓN



AUTOPROTECCIÓN PARA UNA SEMANA

Si sigues los consejos de este folleto, podrás manejar desde pequeñas interrupciones de la vida diaria hasta grandes crisis de una manera mejor.

Además, ayudarás a las autoridades a priorizar a aquellos que necesitan más ayuda. Recuerda, ¡un poco de preparación es mucho mejor que ninguna!

CORTE DE LUZ

Para los casos de cortes prolongado de luz, electricidad...

Lo que debes tener en tu casa:

- Velas, cerillas, mecheros.
- Linternas a pilas o solares.
- Pilas de repuesto.
- Linternas o aparatos de luz, a pilas o solares.
- Si existe posibilidad, grupo electrógeno, (*Combustible de reserva*) *aunque* sea pequeño o pequeña placa solar para luz.
- Linternas a pilas o solares.

AGUA

20 litros agua
potable
por persona



Necesitas agua para beber, cocinar y para la higiene. Si almacenas alrededor de 20 litros de agua potable por persona, cubres el requisito mínimo durante una semana si algo le sucede al agua del grifo. Parte de la necesidad de líquidos se puede cubrir con zumos, refrescos y otras bebidas no alcohólicas.

Una posibilidad es comprar latas o botellas de agua en la tienda. Otra posibilidad es que tú mismo llenes botellas con el agua del grifo. Como proceder:

1. Limpieza

*Lavar botellas o latas con agua y jabón, y enjuagar bien. • Llenar agua, y añadir dos tapones de cloro por cada 10 litros de agua. Déjalo reposar durante al menos 30 minutos. Vacía y enjuaga bien.

2. Llenado

* Llena las latas o botellas completamente, con agua corriente fría del grifo.

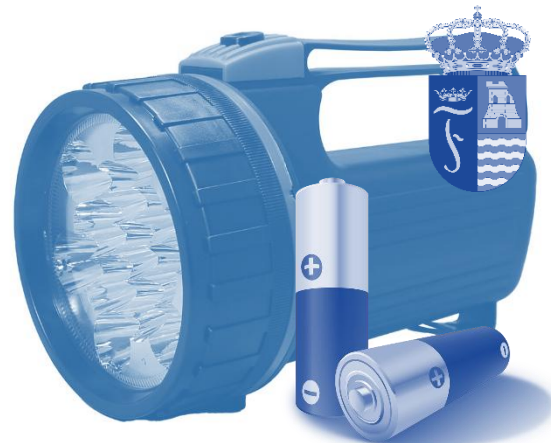
3. Almacenamiento

* Guarda el agua en un lugar oscuro y fresco donde no haya luz solar directa.

* El agua limpia en recipientes limpios se puede almacenar durante años sin volverse mala para la ingesta

LUZ Y CALOR

CUANDO HACE FRÍO



La mayoría de los hogares tienen electricidad calefacción. En muchos hogares, la electricidad es la única fuente de calor. Si hay un corte de luz en invierno, las casas se pueden quedar frías y oscuras rápidamente. Debes tener un plan para mantener el calor.

Lo que debes tener en tu casa:

- Ropa que abriga y mantas, edredones o sacos de dormir.
- Un abastecimiento de velas y cerillas, o mecheros.
- Linternas o linterna frontal para ver sin luz (recuerda comprar pilas extras).

Otras alternativas para el calor:

- Asegura que la chimenea está probada y en buenas condiciones, y que tengas leña suficiente, pellet, u otros.
- Estufa de gas o parafina para uso interior, es una alternativa durante un corte de luz.
- Luz de emergencia, como agregado o batería de 230 voltios, será una alternativa. Para eso hay que leer bien las leyes y consejos para un uso seguro

Ayudaros

- *Si el corte de luz es de largo periodo, y no tienes luz alternativa: habla con tus vecinos, con familiares o amigos, y pregunta si puedes quedarte con ellos.*
- *¿Tienes una forma de “calentarte”, y conoces a alguien que no la tiene? Considera ofrecerles estar contigo en una crisis.*



COMIDA



En una crisis, puede ocurrir que no puedas ir a comprar comida. Por lo tanto, debes tener suficiente comida para una semana, para todos del hogar.

Piensa en cómo preparar los alimentos si hay un corte de luz o agua. Gasta primero los alimentos que tengan una caducidad próxima, como productos de refrigeración.

- **Asegúrate de tener un poco más de la comida que normalmente comes. Si compras antes de que se acaba, siempre tendrás un stock extra.**
- **Ten alimentos extras con una caducidad larga, que se pueden almacenar a temperatura ambiente. Buenos ejemplos: pan crujiente, avena, lentejas y frijoles enlatados, alimentos enlatados, barritas energéticas, frutos secos, chocolate, miel, galletas y nueces.**
- **Ejemplos de alimentos con caducidad larga que requieren tratamiento térmico: pasta, arroz, sopa en polvo, harina, comida enlatada y alimentos liofilizados.**
- **Si en tu casa hay intolerancia hacia algunos alimentos, o dependencia de algunos alimentos, debes planificar esto.**
- **Si planeas preparar alimentos en una cocina de camping gas o barbacoa de gas, debes revisar regularmente que el aparato funciona y está en buenas condiciones.**

PAGOS



Los sistemas de pago en España son seguros y eficientes. Sin embargo, los ataques digitales, errores humanos, fallos del sistema o cortes de luz pueden causar un mal funcionamiento de los sistemas.

Si ya no puedes hacer pagos como sueles hacer, es una buena idea tener preparadas otras formas para poder pagar.

- Tener varias tarjetas de pago. Puedes tener diferentes tarjetas de pago (tarjetas de débito o crédito), o tarjetas bancarias emitidas por diferentes bancos.
- **Siempre tener algo de efectivo**, preferiblemente en valores diferentes y menores. Considera la cantidad dependiendo de cuántas personas hay en el hogar y lo que necesitas comprar.

SALUD MENTAL EN UNA CRISIS

En las crisis y ante la incertidumbre, es normal experimentar preocupación, pensamientos negativos, mal sueño, malestar y otras emociones fuertes. Algunos se ven más afectados que otros.

- Pasa tiempo con algo donde tú puedes hacer un cambio, preferiblemente algo concreto que pueda ayudarte a reunir tus pensamientos y estar presente.
- Continúa tanto como sea posible con las rutinas a las que estás acostumbrado, como las comidas regulares y la higiene personal.
- Busca a otras personas. Ponte en contacto con tus amigos, familiares y otros, si es posible. El contacto social nos permite compartir nuestros pensamientos y formas de lidiar con las cosas

La lista de verificación para tu autopreparación



Abajo encontrarás ejemplos de cosas que debes tener en casa. Debes revisar tus necesidades y actualizar tu stock de forma regular. Recuerda que la familia, los amigos y los vecinos pueden cooperar en la autoprotección.

ALIMENTOS Y AGUA

- ☐ Agua potable limpia almacenada en botellas o latas.
- ☐ Alimentos que soportan el almacenamiento a temperaturas ambiente.
- ☐ Barbacoas, fuego de cocina o camping gas.
- ☐ Botella de gas adicional.
- ☐ Alimentos y agua para mascotas.

INFORMACIÓN

- ☐ Radio que funcione a pilas
- ☐ Pilas, batería u otros.
- ☐ En papel, apunta los números de teléfono importantes.

CALEFACCIÓN Y LUZ

- ☐ Ropa que abriga y mantas, edredones o sacos de dormir.
- ☐ Cerillas, velas, mecheros.
- ☐ Leña/ pellet – si tienes estufa o chimenea.
- ☐ Estufa de gas o parafina para uso interior.
- ☐ Linternas, que funcionen con pilas, manivela o solares. (pilas de repuesto)

MEDICAMENTOS E HIGIENE

- ☐ Medicamentos y material de primeros auxilios.
- ☐ Comprimidos de yodo (se aplica en niños y adultos menores de edad, embarazadas y lactantes).
- ☐ Artículos de higiene, toallitas húmedas, desinfectantes hidroalcohólicos o geles, pañales, papel higiénico, compresas, etc.

Cualquier otra cosa, que consideres básica para tener en caso de necesidad, no dudes en incluirla en las listas recomendadas.

MEDICAMENTOS Y PRIMEROS AUXILIOS



En una emergencia, en caso de ser difícil acceder por teléfono al número de emergencias o a las urgencias. Es importante conocer los primeros auxilios básicos y tener material de primeros auxilios en tu hogar.

- Apréndete primeros auxilios básicos, si puedes.
- Ten material de primeros auxilios en casa. *Y si tienes coche, recomendable tener un botiquín de primeros auxilios en el coche.*
- Ten por lo menos siete días de suministro adicional de medicamentos y equipos médicos que utilizas regularmente. Establezca una rutina en la que recojas un nuevo suministro a más tardar una semana antes de que se agote.
- *Ten comprimidos de yodo en casa (se aplica a niños y adultos menores de 40 años de edad, embarazadas y lactantes). Los comprimidos pueden proporcionar protección contra el yodo radiactivo en caso de accidentes nucleares, y solo deben ser tomados previa notificación por las autoridades.*

Primeros auxilios básicos

- Asegurar vías respiratorias libres.
- Parar el sangrado externo, y abrigar el lesionado.
- Evaluar la respiración.
- Evaluar si la persona lesionada está consciente.
- Realizar reanimación cardíaca y pulmonar.



HIGIENE



La mala higiene puede provocar infecciones y enfermedades. Si no tienes agua del grifo, la higiene personal y la limpieza se vuelve más difícil.

- Ten toallitas húmedas, alcohol y guantes desechables en casa.
- Ten papel higiénico adicional y bolsas de basura.
- Si alguien usa pañales, productos menstruales o sanitarios, debes tener un stock extra.

Si hay un corte de agua por un tiempo largo

- Presta especial atención a la higiene personal después de ir al aseo y antes de cocinar.
- Mantén la casa limpia y ordenada. Tira la basura y restos de alimentos para evitar bacterias y plagas.
- Si el inodoro no se puede usar, puedes hacer un inodoro de emergencia poniendo una bolsa doble alrededor del asiento del inodoro o un cubo. Las bolsas se atan con doble nudo, y se tiran en la basura normal.
- *En una crisis se puede utilizar el agua del calentador de agua del hogar. Desenchufa el calentador antes de drenar el agua por el grifo de drenaje en la parte inferior del calentador de agua. El agua no se debe beber.*
- *Puedes considerar la recolección de agua de techos, ríos o agua dulce con fines de higiene. Sin embargo, ten en cuenta que esta agua puede estar altamente contaminada e inadecuada para su uso si ha habido precipitaciones nucleares o derrames químicos en el área. Pide información a las autoridades antes de utilizar dicha agua.*

INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN



En caso de una crisis, recibirás información de las autoridades sobre lo que está sucediendo y lo que debes hacer. Por lo tanto, averigua como obtener información si la red eléctrica, la red móvil o Internet deja de funcionar.

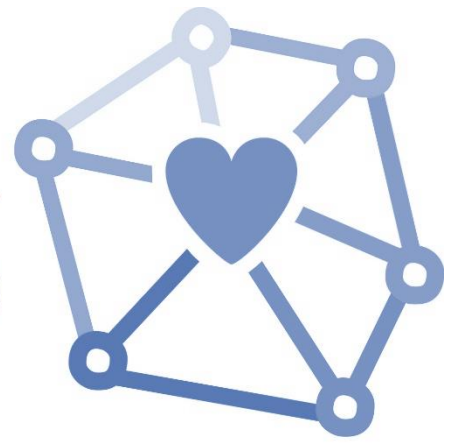
Busca información de canales de las autoridades, como podrán ser mensajes a teléfonos, RADIO, megafonía de calle, etc. Los canales de emergencia que garantizará la información al público, incluso si otros medios de comunicación y sitios web públicos no están disponibles. SOLO MEDIOS OFICIALES.

- **Ten una radio que funcione**, incluso si se pierde el suministro de luz. Hay diferentes **aparatos que funcionan con pilas, o que se cargan con placas solares o manivela**. Puedes escuchar la radio o cargar el teléfono con pilas o baterías portátiles.
- Ten un banco de baterías que se carga regularmente.
- Apunta números de teléfono importantes en un papel en caso de que necesitas pedir prestado un teléfono.
- Compruebe con tu municipio si tienen lugares de reunión u otros arreglos donde puedas obtener información si la red eléctrica y la red de telecomunicaciones están caídas.
- Si tienes acceso a Internet, pero las redes móviles no funcionan: compruebe si puedes habilitar la voz a través de wifi en tu teléfono, y si tienes aplicaciones en tu teléfono que se comunican a través de Internet.
- Compruebe si tu familia o vecino tiene suscripciones vinculadas a una red móvil diferente a la tuya.

Las situaciones de crisis son impredecibles, y la desinformación puede propagarse fácilmente. Esto puede suceder cuando la crisis misma crea confusión y malentendidos. O porque alguien deliberadamente difunde desinformación, por ejemplo, para desestabilizar la sociedad. Dado que la información que obtienes afecta las decisiones que tomas, es importante que compruebes las fuentes de las que recibes la información, y consideres qué tipo de información a compartir.



ENTRE TODOS ES POSIBLE



La cooperación y la comunidad son un gran recurso en caso de crisis. Habla con quienes te rodean sobre lo que puede suceder y cómo manejarlo juntos.

Encuentra a tu amigo de preparación

Averigüe quién puede necesitar tu ayuda y de quién te puede ayudar. Con diferentes características y conocimientos, familiares, amigos y vecinos pueden complementarse entre sí.

Aquí hay algunos ejemplos de cosas con las que podéis ayudaros mutuamente:

- Primeros auxilios en caso de lesiones.
- Atención y apoyo.
- Estancia y pernoctación si alguien es evacuado de su propia casa.
- Traducción y explicación de información de las autoridades.
- Ayuda práctica con el uso de aparatos y herramientas.
- Compra, carga y transporte.
- Intercambio de aparatos y bienes.
- Préstamo de teléfono móvil que está conectado a una red diferente a la tuya.
- Cocina compartida.



LUGARES PARA QUEDARSE EN CRISIS



Donde permanecer seguro, depende enteramente de lo que ha sucedido. Lo más importante es buscar información y seguir los consejos y directrices de las autoridades.

En muchos casos, es más seguro quedarse en casa. En otras ocasiones, puede ser necesario salir de la casa con poco aviso.

CASO EXTREMO: En caso de guerra, puedes recibir un aviso de buscar refugio. Si no hay refugios en las inmediaciones, debes buscar refugio en el sótano o una habitación en el medio del edificio. En caso de explosiones, las ventanas pueden romperse, y los pedazos de vidrio pueden dañar a las personas cercanas. Mantente alejado de las ventanas.

Si tienes que salir de tu casa

- Haz un plan para dónde ir y cómo llegar allí. Quizás puedes viajar a casa de tus parientes, amigos o una casa de campo. En caso de accidentes y desastres graves, a menudo se establecen centros de evacuación y para familiares.
- Lo más importante a llevarse si tienes que salir de casa con poca antelación, es ropa de abrigo, mantas, teléfono móvil, tarjetas bancarias y dinero en efectivo, algunos alimentos y bebidas, documentos de identificación, medicamentos y dispositivos de asistencia (como gafas, lentes, andador y aparatos de tecnología auditiva).
- Asegúrate de tener suficiente combustible o energía si vas en coche. Ten claro que el transporte en situaciones de crisis puede ser caótico y lento

