

Manual básico de → **autoprotección**



Índice

Presentación

Autoprotección ante situacións de risco:

No fogar

Autoprotección ante situacións de risco:

Na rúa

Autoprotección ante situacións de risco:

Na praia

Autoprotección ante situacións de risco:

Incendios urbanos

Autoprotección ante situacións de risco:

Temporais

Autoprotección ante situacións de risco:

Incendios forestais

Autoprotección ante situacións de risco:

Primeiros auxilios básicos

Directorio telefónico de emerxencias



Presentación

A autoprotección na poboación é o pilar básico para garantir a seguridade na nosa vida diaria e desta forma intentar previr ou diminuír os riscos nunha situación de emerxencia que poida poñer en perigo a vida das persoas.

A cidadanía debe procurar por si mesma autoprotexerse de determinados riscos independentemente da responsabilidade que teñen as administracións públicas neste sentido.

Con esta publicación preténdese que os veciños e as veciñas de Oleiros recorden unha serie de normas básicas cara á autoprotección.

Ademais desta publicación, desde o Servizo Municipal de Emerxencias e Protección Civil, levaranse a cabo actividades complementarias de carácter teórico e práctico para os colectivos veciñais do termo municipal que o desexen.



Autoprotección ante situacións de risco

no fogar



Ademais dos riscos de incendio, outro risco importante nos fogares son os escapes de gas:

- Mantén a instalación en bo estado.
- Mantén libres as ventilacións da túa vivenda.

En caso de escape de gas:

- Non acciones interruptores nin aparatos eléctricos (nin acender nin apagar, déixeos na posición na que están).
- Ten coidado cos timbres.
- Non prendas chisqueiros nin mistos.
- Non fumes.
- Abre portas e fiestras.
- Abandona a vivenda.



Chama os servizos de emerxencia 112



Autoprotección ante situacións de risco

na rúa, seguridade viaria



- Camiña sempre pola esquerda e se ides en grupo, camiñade en fila.
- Faite ver, de noite pon algunha prenda reflectora ou leva algo luminoso.
- Cruza as rúas polo paso de peóns sempre que sexa posible.
- Nunca atraveses por diante nin por detrás dun autobús ou camiión. Agarda sempre a que marche.
- No coche pon o cinto.
- Na moto pon o casco.
- Respecta os sinais.
- Aparca ben o coche, sobre todo nas proximidades de colexios e nunca interrompendo o tráfico, deixando sempre espazo para vehículos de emerxencia.



**Ante un accidente ou calquera anomalía
na estrada chama o 112**



Autoprotección ante situacións de risco

na praia



- Coñece o lugar onde te vas bañar.
- Nunca te bañes só.
- Móllate pouco a pouco antes de entrar na auga.
- Vixía de cerca os nenos e as nenas.
- Respecta as normas, a sinalización e as indicacións do servizo de salvamento e socorrismo da praia.
- Evita unha exposición prolongada ao sol.
- Utiliza sempre a protección solar axeitada.
- Se levas un bebé á praia ponlo sempre á sombra e nun lugar fresco.
- Os bebés poden necesitar beber máis auga para evitar a deshidratación.
- Os bebés deben usar unha crema protectora solar cun factor superior a 30.



**Se observas algunha situación de perigo
avisa os servizos de emerxencia 112**



Autoprotección ante
situacións de risco

incendios urbanos

Lembra:

- Mantén chisqueiros e mistos fóra do alcance dos nenos e non os deixe xogar preto da cociña.
- Non gardes produtos inflamables preto das fontes de calor.
- Comproba periodicamente o estado dos extintores e aprende a usalos.
- Mantén limpa a campá extractora da súa cociña.
- Instala detectores de fume na súa vivenda.

En caso de incendio nunha vivenda:

- Avisa os servizos de emerxencia.
- Nunca collas o ascensor en caso de incendio.
- Tapa a boca cun pano húmido e anda a gatas se hai fume.
- En caso de lume nunha tixola, tápaa cunha tapadeira, nunca botes auga.
- Se prende o lume na roupa, roda polo chan ata apagalo.
- Se hai lume ou fume detrás dunha porta, mantena pechada e tapa as fendas con panos mollados.
- Fágase ver pola fiestra no caso de que non poida saír da vivenda.



**Evita as correntes de aire xa que
avivan o lume**



Autoprotección ante situacións de risco

temporais



- Se se anuncia un temporal de vento e/ou choiva segue estas recomendacións:
- Se estás preto do mar, retírate das zonas de batente.
- Suspende calquera actividade ao aire libre ou en zonas de risco.
- Se estás na casa ou nun edificio, pecha portas e fiestras.
- Retira todos os obxectos que poidan caer de fiestras, tellados ou balcóns.
- Se hai tormenta eléctrica, desconecta os aparellos eléctricos.
- Se estás na rúa evita o uso de vehículos e sobre todo, as bicicletas e as motos.
- Evita pasar preto de edificios ou casas en ruínas ou outros elementos perigosos que poidan caer.
- Evita as zonas con árbores.

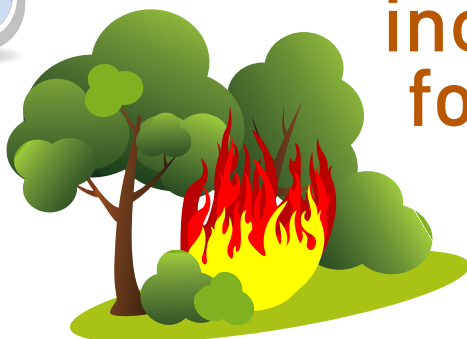


Permanece atento ás informacións das autoridades de protección civil.



Autoprotección ante situacións de risco

incendios forestais



Lembra:

- No monte NON se pode facer lume.
- Fumar é malo, pero se fumas, no monte apaga ben as cabichas e non as tires ao chan.
- Non deixes lixo tirado polo monte.

En caso de incendio forestal:

- Se ves un lume forestal, avisa os servizos de emerxencia.
- Afástate do lume polas zonas con menos vexetación, e sempre en sentido contrario á dirección do vento.
- Procura afastarte do lume cara ás zonas baixas e nunca cara ás zonas altas.
- Non atraveses a pé ou con vehículos as estradas afectadas por fronte de incendios forestais.



Se ves un incendio no monte chama ao 112



Autoprotección ante situacións de risco

primeiros auxilios básicos



- **1** Ante calquera situación de risco recorda:
Nesta orde ➔ **Protexer, Avisar e Socorrer.**
 - **Protexer** as vítimas e a nós mesmos.
 - **Avisar** os servizo de urxencia.
 - **Socorrer** as persoas afectadas na medida dos nosos coñecementos.
- **2** Ante unha persoa mareada, déitaa cara arriba nun lugar fresco. En caso de perda de consciencia pon a persoa de lado e **avisa o 112.**
- **3** Ante unha persoa atragoada anímaa a tusir.
Se non podes facelo avisa o 112 e dálle varios golpes fortes nas costas.
- **4** Ante unha queimadura, pon a zona afectada debaixo da auga ata calmar a dor, non retires a roupa queimada nin apliques pomadas e **avisa o 112.**
- **5** Ante unha ferida ou hemorraxia procura lavar con auga a zona e limpa cun pano limpo, fai presión ata que deixe de sangrar e se é preciso **avisa o 112.**



Autoprotección ante situacións de risco

primeiros auxilios básicos



- **6 Ante unha intoxicación**, separa a vítima da fonte de intoxicación e localiza o produto ingerido ou inhalado. Non dea nada a ingerir, NON provoques o vómito e **avisa o 112**.
- **7 Ante un golpe forte ou traumatismo**, pon frío local e inmoviliza a zona afectada. De persistir a dor acudir a un centro médico. Con perda de consciencia **avisa o 112**.
- **8 Ante unha crise convulsiva**, afaste calquera obxecto perigoso da vítima, tómbaa no chan, afróuxalle a roupa e **avisa o 112**.
- **9 Ante unha lesión ocular**, lava o ollo con abundante auga, cubre o ollo cun pano húmido e traslada o ferido a un centro médico. Se é preciso **avisa o 112**.
- **10 Ten unha caixa de urxencias na casa** coas cousas básicas: gasas estériles, vendas de crepe, esparadrapo, soro fisiolóxico, apósitos, guantes, pinzas e tesoiras.



Directorio telefónico de emerxencias

Teléfonos de URXENCIA		Concello de  Oleiros
• Concello de Oleiros		981 610 000
• Emerxencias Galicia		112
• Emerxencias Oleiros		981 636 933
• Policía Local Oleiros		981 610 001
• Garda Civil Oleiros		981 610 067 • 062
• Atención a vítimas violencia de xenero		016
• Urxencias sanitarias		061
• Teléfono único Sergas		981 952 950
• Centro saúde A Covada		981 610 465 • 981 082 188
• Centro saúde Perillo		981 638 426 • 981 638 731
• Centro saúde Santa Cruz		981 614 159 • 981 626 768
• Centro urxencias Santa Cruz		981 614 901
• Consultorio Mera		981 082 162 • 981 628 544
• Radio taxi		981 243 333
• Centro recuperación fauna salvaxe		881 960 405
• Información toxicolóxica		915 620 420
• Servizo de Augas		981 610 602