

Seguridad Ciudadana: La Agrupación de Protección Civil de Móstoles aconseja tomar medidas preventivas ante las bajadas de las temperaturas

Fecha de publicación: 28/11/2014 00:00

Descripción:

Las recomendaciones se enmarcan en el Plan de Inclemencias Invernales de la Dirección General de Protección Ciudadana de la Comunidad de Madrid, que recientemente ha sido activado.

La Agrupación de Voluntarios de Protección Civil de Móstoles ha dado conocer, como todos los años por estas fechas, una serie de recomendaciones a tener cuenta ante la bajada de las temperaturas y en previsión de olas de frío. Dichos consejos se enmarcan en el Plan de Inclemencias Invernales de la Dirección General de Protección Ciudadana de la Comunidad de Madrid, que recientemente ha sido activado.

Al igual que las temperaturas extremadamente elevadas en verano, la llegada de olas de frío en invierno comporta un aumento de las enfermedades y de los fallecimientos debidos a ellas. En ambos casos los sectores de población más afectados son las personas ancianas y todas aquellas con problemas de salud crónicos graves. Es preciso adoptar medidas para minimizar el impacto de las temperaturas extremadamente bajas tanto a nivel individual como comunitario.

¿Cuándo puede afirmarse que estamos ante una ola de frío? ¿A partir de qué temperatura?

Desde un punto de vista sanitario se ha visto en diversos estudios que por debajo de 6°C de temperatura máxima se produce un incremento brusco de la mortalidad diaria y por tanto esa sería la temperatura umbral para definir ola de frío

Medidas de prevención de riesgos vinculados a la ola de frío. ¡Prepárate!

En casa:

- Tenga preparada una
- fuente alternativa de calor. Si dispone de calefacción central tenga una estufa eléctrica. Si solo dispone de calefacción eléctrica tenga una de butano de reserva.

- Utilice un termómetro de ambiente y procure que la temperatura se mantenga entre los 20 y los 22 °C.
- Verifique ventanas y puertas. Coloque burletes en las ventanas y en los bajos de las puertas.
- **Verifique que las rejillas de respiración** de la calefacción no están obstruidas y **no las tape** .
- **Ventile su habitación al menos dos veces al día durante 15 minutos.**
- Tome bebidas calientes tipo infusión. No le ponga nada de alcohol: **el alcohol baja el calor corporal** .
- Si se anuncian heladas puede dejar un hilillo de agua en un grifo para evitar que las tuberías se congelen.
- Esparza sal o salmuera en la entrada de su vivienda si esta tiene acceso a la calle y en la rampa de los garaje.
-

Si tiene que salir:

- Utilice el transporte público.
- Abríguese por capas: Una camiseta de algodón, camisa y jersey de lana, abrigo resistente a la humedad y al frío, bufanda, manoplas (mejor que guantes) y gorro o sombrero.
- Utilice calcetines aislantes y calzado impermeable con suela de goma.
- Procure caminar a ritmo moderado. Evite las prisas y las carreras, desplácese con un margen mayor de tiempo
- Esté atento a las posibles zonas heladas para evitar caídas. Evite pisar por zonas con nieve.
- Si tiene que utilizar su vehículo:
- Llene el depósito de combustible.
- Lleve las cadenas y el teléfono móvil cargado.
- Intente circular por calles principales ya que son las primeras en ser limpiadas.
- Si empieza a nevar, reduzca la velocidad, encienda las luces y siga desplazándose sin realizar maniobras bruscas o acelerones.

Si ve que es imposible continuar por la nieve, sitúese a la derecha y señalice el vehículo según marca el código de la circulación. Ponga las cadenas. Avise al 112 de la situación de la calle o carretera