

Ola de frío intenso

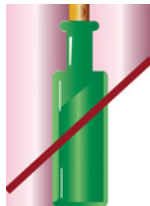
Manténgase informado de las previsiones del tiempo y de las instrucciones que den las autoridades.



Vístase con ropa y calzado adecuado. Póngase varias capas para mantener el calor corporal. Protéjase con guantes, gorro y bufanda. Evite la entrada directa de aire frío en los pulmones. Evite los cambios súbitos de temperatura.

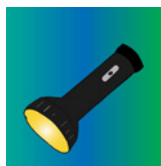
Esté atento a sus familiares o vecinos, especialmente personas mayores. Evite que salgan a la calle los bebés, las personas mayores y los que sufren enfermedades respiratorias. Si es necesario que salgan, evite los espacios abiertos expuestos al frío y estar mucho tiempo sin moverse.

No ingiera alcohol: puede provocar una falsa sensación de calor.



Adecúe al frío la **actividad profesional, deportiva y de ocio** en el exterior. Si realiza esfuerzos físicos intensos, corre el peligro de sufrir una lesión.

En casa tenga preparado transistor, pilas de recambio, linternas, alimentos calóricos, combustible de calefacción, botiquín y una reserva mínima de medicamentos para los enfermos crónicos.



En zonas aisladas, en caso de bajada extrema de las temperaturas, mantenga un hilo de agua corriente en los grifos para **evitar que las tuberías se congelen** y proteja con trapos la llave de paso del agua. Puede disponer de una reserva mínima



de agua o líquido por si el suministro queda afectado. Cierre riegos automáticos y evite mojar las calles.

No utilice velas. Si es la única alternativa, póngalas en palmatorias para que no se caigan. Recuerde siempre apagarlas antes de ir a dormir o al salir de casa y evite que los niños las manipulen.

Vigile calderas y aparatos de calefacción: Hay que ventilar cada día durante unos minutos. Mantenga a los niños alejados de estufas, braseros o chimeneas y no deje mecheros a su alcance. No seque ropa u otros objetos encima. Aleje los aparatos de cortinas, muebles y camas o colchones. Si no funcionan bien o huelen raro, no los utilice.

Si está en una habitación con una estufa de leña, carbón o gas, un brasero o una caldera y **nota síntomas de mareo**, ventile inmediatamente. Llame al 112 si se encuentra mal o piensa que sufre una intoxicación por mala combustión o si encuentra a alguien inconsciente al llegar a casa.

Conducir: Coja el coche sólo si es imprescindible. Evite desplazarse de noche. Siga los consejos del Servei Català de Trànsit. Lleve el depósito de combustible lleno y cadenas, asegúrese de que las sabe colocar. Revise neumáticos, líquido anticongelante, batería, luces y frenos. Lleve ropa de abrigo, teléfono móvil cargado y cargador, agua y alimentos energéticos. En zonas de montaña, utilice neumáticos de invierno. Vigile con las placas de hielo de la carretera. Si tiene la calefacción del coche encendida, deje una ventana entreabierta para renovar el aire.

