

Principales medidas de autoprotección frente a las Inundaciones

Se han revisado los consejos a la población en materia de autoprotección frente a inundaciones. Estos consejos se publican en la web, en la app y a través de redes sociales y se han adaptado para su difusión en la Comunitat Valenciana.

Actuaciones proactivas de preparación

Esta situación comporta una serie de acciones para disponer de la preparación para que, en caso de darse una inundación, la exposición al riesgo sea lo más baja que permita el entorno y las actividades cotidianas.

Vivienda y lugares de trabajo

- ✘ Infórmese si los lugares donde vive y donde trabaja están en [zonas inundables](#).
- ✘ Infórmese en su trabajo sobre la posibilidad de teletrabajar en caso de que se declaren alertas de nivel naranja o rojo que afecten al municipio donde está ubicada su residencia o su lugar de trabajo.
- ✘ Revise elementos de su vivienda que puedan ser vulnerables o generar algún riesgo y asegúrelos o retírelos.
- ✘ Tenga preparado un kit de emergencia que incluya: documentación importante, botiquín de primeros auxilios, medicinas esenciales de uso habitual, linterna, radio, pilas de repuesto, cargador móvil, velas, cerillas o mechero, dinero en metálico, productos de higiene, silbato, navaja multiusos, manta térmica (de emergencia), alimentos no perecederos y agua para al menos 3 días, dispositivos para cocinar no eléctricos y *power bank* o batería portátil.
- ✘ Digitalice sus documentos importantes: guarde una copia de su DNI, tarjeta sanitaria, pólizas de seguros e informes médicos en un lugar seguro en la nube, esto garantiza su acceso a ellos, aunque los originales se pierdan o dañen.

- ✘ Disponga en lugares altos y seguros los objetos peligrosos y/o tóxicos, fuera del alcance del agua.
- ✘ Tenga localizadas las llaves de corte de luz, agua y gas.
- ✘ Tenga previsto la posibilidad de desplazarse a lugares seguros en su vivienda o en zonas próximas, antes de que comience la situación de riesgo.
- ✘ Limpie las bajantes y las canalizaciones.

Animales de compañía y animales de asistencia

Para animales de compañía (mascotas):

- ✘ Asegúrese de que estén correctamente identificados con microchip y una placa en el collar con su teléfono de contacto actualizado.
- ✘ Tenga preparados sus arneses, transportines, alimentación y documentación.
- ✘ Prevea un lugar seguro donde puedan alojarse, infórmese sobre albergues o residencias que admitan animales o coordine con amigos o familiares fuera de la zona de riesgo.

Para animales de asistencia (perros guía, de servicio, etc.):

- ✘ Recuerde que los animales de asistencia no son mascotas; son un apoyo técnico y legalmente tienen derecho a acompañarle en todo momento, incluyendo durante evacuaciones y en albergues públicos.
- ✘ Informe siempre a los equipos de emergencia de que su animal es de asistencia y debe permanecer con usted.
- ✘ Tenga preparado un kit de emergencia específico para su animal que incluya copia de su documentación y acreditación oficial, comida y agua, correa y bozal de repuesto y su medicación específica si la necesita.

Personas mayores, con discapacidad, o en situación de dependencia

- ✘ Infórmese si el lugar donde viven está ubicado en una zona inundable o no es seguro en caso de inundación.
- ✘ Tenga previsto un lugar seguro donde desplazar a las personas con discapacidad, personas mayores o en situación de dependencia, en caso de necesidad.
- ✘ Asegúrese que familiares o allegados con discapacidad, personas mayores o en situación de dependencia, cuenten con la asistencia adecuada y necesaria o cómo solicitarla en caso de ser necesario en una situación de emergencia, especialmente en el caso de personas enfermas.
- ✘ Asegúrese de que las personas mayores de su entorno estén comunicadas y disponen de su kit de emergencia y de un botiquín de primeros auxilios con medicinas esenciales para un mínimo de 7 días y una copia de sus recetas o informes médicos más importantes y tarjeta sanitaria.
- ✘ Añada, si utiliza, a su kit de emergencia, baterías de repuesto para sus dispositivos de asistencia (audífonos, silla de ruedas motorizada, etc.).
- ✘ Se recomienda tener preparada una “ficha rápida para equipos de emergencia” en un lugar visible (ejemplo, la puerta del frigorífico), con la información médica, y los teléfonos de contacto más importantes, para facilitar la labor de los servicios de emergencia, en el caso que usted no pudiera comunicarse.

Herramientas tecnológicas y digitales:

- ✘ Tenga preparado su teléfono móvil: instale aplicaciones esenciales como 112 accesible y cree un grupo de mensajería instantánea con su “red de apoyo” para una comunicación rápida.
- ✘ Asegúrese de que las alertas le lleguen por canales adaptados a sus necesidades: mensajes de texto (SMS), aplicaciones móviles accesibles, o sistemas de alerta visual (luces) o por vibración, las autoridades emitirán los mensajes de la forma más clara posible, utilizando lenguaje sencillo y directo para facilitar su comprensión.

Fomento de la resiliencia comunitaria y apoyo vecinal:

- ✘ Conozca a sus vecinos: identifique en su comunidad o edificio a las personas que puedan necesitar apoyo adicional, como personas mayores que viven solas, familias con bebés, o personas con discapacidad y movilidad reducida.
- ✘ Cree una red de apoyo mutuo en su finca o calle: intercambien números de teléfono para crear un grupo de alerta y acuerden un plan básico, como, por ejemplo, quién avisa o ayuda a quién en caso de emergencia.

Vehículos y circulación por carretera

- ✘ Tenga estudiada la ruta por donde circular desde su lugar de trabajo a su vivienda, que no se pueda ver afectada por una inundación. Estudie métodos de desplazamiento con transporte público.
- ✘ Tenga localizadas zonas seguras, en su entorno o rutas habituales, en cotas altas, que no puedan verse afectadas por una inundación.
- ✘ Tenga localizadas zonas seguras de aparcamiento para alertas por inundación. No estacione en cauces secos ni a la orilla de ríos.

Cuando se declare una preemergencia

Acciones que deben desarrollarse en caso de activación de la alerta y seguimiento de un episodio de fenómenos meteorológicos adversos. Es fundamental tener en cuenta las horas de comienzo y fin de las alertas.

Alerta

- ✘ Manténgase informado de la predicción meteorológica y las alertas de emergencia a través de canales oficiales (tv, radio, redes sociales de instituciones públicas y otros medios de comunicación).
- ✘ Comparta con el mayor número de personas posibles la información que disponga sobre la alerta.

Vivienda y lugares de trabajo

- ✘ Asegure la vivienda cerrando puertas y ventanas.
- ✘ Teletrabaje, si es factible, en caso de que se declaren alertas de nivel naranja o rojo que afecten al municipio donde está ubicada su residencia o su lugar de trabajo.
- ✘ En su vivienda tenga precaución con los elementos del exterior (como terrazas y balcones) ya que pueden ser afectados por el viento y arrastrados por el agua.
- ✘ Desconecte los aparatos eléctricos para evitar que sean dañados por subidas de tensión.
- ✘ Resguarde los objetos de valor y los documentos personales en las zonas altas de la vivienda.
- ✘ Proteja plantas bajas, sótanos o locales subterráneos, en el caso de disponer de ellos.

Actividad lectiva

- ✘ Manténgase informado sobre el posible cierre y apertura de los centros educativos.

Personas mayores, con discapacidad, o en situación de dependencia

- ✘ Mantenga la comunicación permanente con las personas con discapacidad, personas mayores o en situación de dependencia.
- ✘ Asegúrese de que estén preparadas por si hay que desplazarlas a un lugar seguro.

Vehículos y circulación por carretera

- ✘ Si su vehículo se encuentra en zona inundable, retírelo antes de que comience a llover y estacionelo en un lugar seguro.
- ✘ Antes de salir infórmese de la situación meteorológica y del estado de las carreteras.
- ✘ Asegúrese que su vehículo se encuentra en condiciones ante la posibilidad de desplazamiento de urgencia.
- ✘ Evite el empleo de vehículos en el periodo horario que comprende la preemergencia. Sustituya, si es posible, el uso de vehículos privados por el uso del transporte público.
- ✘ En casos de fuerza mayor, extreme la precaución en la conducción. **Nunca cruce vados o zonas inundadas.**
- ✘ Si va en tránsito, consulte el estado de las carreteras de las zonas afectadas por la preemergencia en las páginas oficiales de tráfico.
- ✘ Si se ve sorprendido por lluvias intensas, procure circular por vías principales, moderando la velocidad. Evite caminos y vías rurales.
- ✘ Si tiene problemas de visibilidad por la lluvia, deténgase en el arcén señalizando su situación.
- ✘ En caso de tormenta, si está conduciendo, el coche cerrado es un buen lugar para permanecer. Disminuya la velocidad, extreme las precauciones y no se detenga en zonas donde pueda discurrir gran cantidad de agua.

Actividades al aire libre

- ✗ No se acerque a las riberas de los ríos, barrancos y zonas inundables, pueden producirse desbordamientos súbitos.
- ✗ No permanezca en los puentes, pueden desmoronarse y arrastrarle en la caída.
- ✗ No realice actividades deportivas al aire libre especialmente en zonas de riesgo como playas, paseos marítimos, cauces de ríos, barrancos, ramblas, parques o zonas con arbolado.
- ✗ En caso de estar en zonas de acampada o camping, infórmese sobre el riesgo de inundación en la zona.
- ✗ Si se ve sorprendido por tormentas, busque refugio seguro en el interior de un edificio evitando estructuras metálicas, postes o árboles, no se refugie bajo árboles, especialmente si están aislados y aléjese de rocas grandes.
- ✗ No permanezca en el agua nadando, ni en embarcaciones pequeñas, atraen los rayos con facilidad.
- ✗ Las personas con discapacidad o movilidad reducida que planeen actividades en la naturaleza o zonas rurales deben identificar previamente las rutas de escape y los posibles refugios accesibles en la zona. Es crucial no aventurarse en áreas de riesgo sin un plan de evacuación personal y viable.
- ✗ Tenga especial consideración con las personas a su alrededor que puedan tener dificultades para percibir el riesgo o evacuar rápidamente (personas con discapacidad, personas mayores, niños). Ofrezca su ayuda si es seguro hacerlo.

Cuando se declare una emergencia

Acciones para llevar a cabo en caso de declarar la situación de emergencia.

Comunicaciones e información

- ✘ Manténgase informado de la predicción meteorológica y las alertas de emergencia a través de canales oficiales (tv, radio, redes sociales de instituciones públicas y otros medios de comunicación).
- ✘ Sintonice las emisoras de radio y televisión que estén informando sobre la situación.
- ✘ Siga las instrucciones de las autoridades y servicios de seguridad y emergencia en todo momento.
- ✘ Las graves inundaciones requieren disponer de medios para recibir información oficial
- ✘ Para evitar que se colapsen las líneas, use de manera razonable el teléfono. Llame al 112 solo en caso de emergencia. Recuerde que existen aplicaciones como "112 accesible" que permiten la comunicación por chat o videollamada para personas sordas o con dificultades en el habla. Utilice el método que mejor se adapte a sus capacidades para comunicar su situación.
- ✘ Ante la posibilidad de cortes de suministro durante la emergencia, asegúrese de disponer de teléfono móvil, cargador, baterías portátiles o externas.
- ✘ Utilice siempre medios de comunicación de confianza y redes sociales de instituciones públicas.
- ✘ No difunda nunca información de dudosa fiabilidad, rumores o bulos, sino únicamente la que proceda de fuentes oficiales.
- ✘ Prevea un sistema de coordinación para comunicarse con sus familiares y allegados durante la emergencia, especialmente con personas con discapacidad, personas mayores o en situación de dependencia.
- ✘ Utilice la "red de apoyo" que ha definido previamente para transmitir la información oficial y confirmar que todos sus miembros se encuentran a salvo.

Actividad lectiva

- ✘ Proceda según comuniquen las autoridades competentes.

Vivienda y lugares de trabajo

- ✘ Revise su vivienda ante el posible riesgo de inundación.
- ✘ Si su vivienda es un lugar seguro, evite salir de ella.
- ✘ Si su vivienda es una planta baja, proteja puertas y ventanas con tablones o elementos que eviten la entrada del agua. Diríjase a zonas altas de su vivienda o colindantes. Si no puede subir a plantas superiores por tener movilidad reducida, busque una habitación interior alejada de la posible entrada de agua y comunique su posición a los servicios de emergencia.
- ✘ No permanezca en plantas bajas, sótanos o garajes.
- ✘ Si abandona la vivienda, desconecte la electricidad, el gas y el agua de la casa, y asegure todas las puertas y ventanas y siga los consejos de las autoridades.
- ✘ Proteja plantas bajas, sótanos o locales subterráneos, en el caso de disponer de ellos.
- ✘ En caso de emergencia por rotura de presa, si su vivienda está en zona inundable, deberá alejarse hacia zona segura o subir a plantas superiores, según sea el caso.

Personas mayores, con discapacidad, o en situación de dependencia

- ✘ Proteja a personas con discapacidad, personas mayores o en situación de dependencia, en lugares seguros.
- ✘ Indique a los servicios de emergencia las cuestiones específicas que deban conocerse para una mejor intervención de los actuantes que se desplacen.
- ✘ Asegúrese de que estén comunicadas en todo momento, tienen a mano el kit de emergencia y disponen de la asistencia que necesitan.

Garajes y sótanos

- ✗ No baje a ningún sótano ni permanezca en zonas bajas.
- ✗ No intente retirar su vehículo de garajes subterráneos.
- ✗ Como norma general, evite el uso de ascensores convencionales, ya que pueden pararse por un corte de suministro eléctrico. No obstante, si usted tiene movilidad reducida y el edificio cuenta con un “ascensor de emergencia” específicamente diseñado y señalado para la evacuación, siga el protocolo establecido para su uso. En ausencia de un ascensor de emergencia, su vía de evacuación segura son las zonas de refugio y las rutas accesibles previamente identificadas.
- ✗ Mantengan el ascensor en la planta superior del edificio.

Vehículos y circulación por carretera

- ✗ No acuda a retirar su vehículo de una zona inundada. Si se encuentra circulando, aléjese de la zona.
- ✗ No circule por las proximidades de las zonas afectadas por la emergencia.
- ✗ Si se ve sorprendido por la inundación y se encuentra en el interior de su vehículo en zona inundada, mantenga la calma, circule con precaución hacia una zona alta o detenga el vehículo.
- ✗ Si el vehículo queda inmovilizado o atrapado por la corriente, abandónelo inmediatamente. Nunca permanezca dentro de un coche en una zona inundable, la fuerza del agua puede arrastrarlo incluso con pocos centímetros de profundidad. Salga y busque un lugar elevado y seguro.
- ✗ Si el nivel del agua se sitúa a la altura de la puerta, abandone el vehículo y diríjase a zona segura. Su vida es más valiosa.
- ✗ No cruce con el vehículo túneles, vados o zonas inundadas ni puentes.
- ✗ Si las autoridades organizan una evacuación, los medios de transporte dispuestos contarán con plazas accesibles para personas con movilidad reducida.

Actividades al aire libre

- ✘ No se aproxime a las riberas de los cauces, barrancos, torrentes, o zonas que se puedan inundar. Recuerde que, aunque no esté lloviendo en su ubicación exacta, las inundaciones en estos lugares (riadas súbitas) pueden ser instantáneas y extremadamente violentas.
- ✘ Las inundaciones en ocasiones se producen de forma muy rápida, resguárdese en un lugar seguro.
- ✘ Preste atención a señales de peligro inminente como el aumento repentino del ruido del agua o un cambio brusco en su nivel, velocidad o turbidez, estos son indicadores de una posible riada.
- ✘ Al primer indicio de peligro, resguárdese en un lugar seguro, lo que significa buscar la mayor altura posible, lejos de la orilla y de zonas cóncavas del terreno.
- ✘ Si por motivos de movilidad, accesibilidad o por las circunstancias no puede alcanzar una zona alta, llame inmediatamente al 112, indique su posición con la mayor precisión posible y alerte a otras personas a su alrededor de su situación para que puedan pedir ayuda.

Vuelta a la normalidad

- ✗ Efectúe una revisión de la vivienda para comprobar que no hay daños.
- ✗ Compruebe que funcionen correctamente los servicios básicos.
- ✗ Siga las normas sanitarias y de higiene que indiquen las autoridades competentes.
- ✗ Sea solidario en las tareas de limpieza.

Cuide su bienestar emocional:

- ✗ Una emergencia puede generar un gran impacto emocional. Es normal sentir miedo, ansiedad o confusión. Hable sobre cómo se siente con su red de apoyo.
- ✗ Las autoridades y entidades sociales habilitarán puntos de apoyo psicosocial. No dude en solicitar ayuda profesional si la necesita. Cuidar su salud mental es fundamental para la recuperación.

Precauciones críticas en la vuelta a la normalidad

- ✗ **Riesgo eléctrico:** No conecte el interruptor general de la luz ni use aparatos eléctricos hasta que un profesional cualificado revise la instalación. El riesgo de electrocución es muy elevado en zonas que han estado mojadas.
- ✗ **Seguridad estructural:** antes de entrar, revise la vivienda desde fuera en busca de posibles daños estructurales. Una vez dentro, muévase con precaución y preste atención a paredes, techos o suelos que puedan estar inestables.
- ✗ **Riesgo de contaminación:** utilice siempre guantes y botas de goma. El agua de la inundación y el barro que deja están contaminados y pueden transmitir enfermedades. Deseche todos los alimentos que hayan estado en contacto con el agua, aunque sean envasados.
- ✗ **Agua potable:** no beba agua del grifo hasta que las autoridades confirmen oficialmente que es segura para el consumo.
- ✗ **Ventilación:** ventile todas las estancias de la vivienda de forma intensiva durante varios días para secar el ambiente y prevenir la aparición de moho, muy perjudicial para la salud, especialmente la respiratoria.