

# RIESGOS NEVADAS, HELADAS Y OLAS DE FRÍO

---

## Consejos de Autoprotección nevadas, heladas y olas de frío (1)

### \* Recomendaciones antes de la llegada del invierno

- Teniendo en cuenta la zona geográfica en la que se encuentre, almacene alimentos y combustible, en cantidades suficiente para un período de aislamiento, pero como mínimo para 1 semana.
- Prepare un botiquín de primeros auxilios y con aquellos medicamentos que se usen con frecuencia por los miembros de la unidad familiar.
- Provéase de ropa adecuada.
- Revise aquellos puntos de la vivienda por donde hay contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas, etc.
- Revise tejados y bajadas de agua.
- Las calefacciones con circuito cerrado deberán estar provistas con anticongelante.

### \* En caso de presentarse una ola de frío o nevadas intensas

- Prestar atención a las emisoras de radio y TV para obtener información del Instituto Meteorológico o de Protección Civil a través del 112.
- Disponer de pilas suficientes para la radio y la linterna.
- Si va a salir al exterior lleve varias prendas ligeras y cálidas superpuestas, antes que una sola prenda de tejido grueso. Evite las prendas ajustadas. Permita que el aire circule y actúe como aislante. Protéjase rostro, cabeza y manos.
- No es conveniente que las personas de avanzada edad y los niños salgan a la calle.
- En caso de ventisca: combinación de aire frío, nevadas y fuertes vientos que reducen la visibilidad, es preferible evitar las salidas o desplazamientos.
- No realice ejercicios físicos excesivos puesto que el frío no es bueno para el corazón.

## \* Más Información

- Protección Civil de JCYL: <https://www.jcyl.es/web/es/administracionpublica/proteccion-civil.html>
- Información Meteorológica de Castilla y León: [www.jcyl.es/meteorologia](http://www.jcyl.es/meteorologia)
- Agencia Estatal de Meteorología: [www.aemet.es](http://www.aemet.es)