

## Consejos de comportamiento: NIVEL NARANJA

Racha de viento

- Limite sus desplazamientos e infórmese antes de salir.
- Tenga cuidado con las caídas de árboles u otros objetos.
- No suba a tejados.
- Asegure cualquier objeto expuesto al viento.

Lluvia

- Infórmese antes de iniciar cualquier desplazamiento o actividad exterior.
- Evite las zonas próximas a los cauces de los ríos.
- Sea prudente de cara al riesgo de inundaciones y tome las precauciones adecuadas.
- Infórmese sobre el estado de las vías de circulación.
- No se acerque en ningún caso, ni a pie ni en vehículo, a una vía inundada o próxima a un curso de agua.

Tormentas

- Sea prudente, en particular en los desplazamientos y en sus actividades de ocio.
- Evite utilizar el teléfono y cualquier aparato eléctrico.
- Cerca de una tormenta, asegure sus pertenencias y protéjase lejos de zonas de árboles.

Nieve  
Heladas

- Sea extremadamente prudente si usted tiene que trasladarse obligatoriamente. Infórmese sobre el estado de las vías de circulación.
- Respete las restricciones de tráfico y los desvíos. Lleve consigo un equipamiento mínimo por si se producen aislamientos o retenciones prolongados.

Altas  
temperaturas

- Pase por lo menos dos o tres horas al día en un lugar fresco.
- Refréscuese y moje el cuerpo varias veces al día.
- Niños y adultos: beban mucha agua; ancianos: beban litro y medio de agua al día y coman normalmente.
- Evite salir en las horas de mayor riesgo (11h -21h).

Bajas  
temperaturas

- Evite la exposición prolongada al frío y al viento, y las salidas en las horas más frías.
- Lleve ropa adecuada (varias capas, impermeable para el viento y la lluvia, cabeza y manos protegidas).
- Evite los esfuerzos bruscos.
- Revise la calidad del aire y el buen funcionamiento de los sistemas de calefacción en los espacios habitados.
- No tome bebidas alcohólicas.

## Consejos de comportamiento: NIVEL ROJO

### Racha de viento

- Permanezca en casa y evite cualquier actividad exterior.
- Si tiene que desplazarse obligatoriamente, sea muy prudente. Tome las principales vías de circulación.
- Tome todas las precauciones posibles para hacer frente a las consecuencias de un viento violento y no acceda a los tejados.

### Lluvia

- Infórmese (radio, etc), evite cualquier desplazamiento y permanezca en casa.
- Siga los consejos de las autoridades competentes.
- Respete las señalizaciones.
- No se acerque en ningún caso, ni a pie ni en vehículo, a una vía inundada o próxima a un curso de agua.
- Mantenga sus pertenencias lejos del agua.

### Tormentas

- Sea prudente, en particular si tiene que desplazarse; las condiciones de la circulación pueden volverse extremadamente peligrosas.
- Evite las zonas de árboles y ponga sus pertenencias en lugar seguro.
- En carretera, frene con suavidad y no abandone su vehículo.

### Nieve Heladas

- Permanezca en casa y no haga ningún desplazamiento.
- Si tiene que desplazarse: avise de su salida y de su destino a amigos y/o familiares, lleve equipamientos especiales por si se producen aislamientos prolongados, y no abandone su vehículo salvo petición del personal de salvamento.

### Altas temperaturas

- No dude en socorrer o en pedir ayuda.
- Pase por lo menos dos o tres horas al día en un lugar fresco.
- Refrésquese, moje el cuerpo varias veces al día.
- Adultos y niños: beban mucha agua, ancianos: beban litro y medio de agua al día y coman normalmente.
- Evite salir en las horas de mayor calor (11h-21h).

### Bajas temperaturas

- Evite cualquier salida al frío.
- Si está obligado a salir, evite las horas de más frío y la exposición prolongada al frío y al viento, lleve ropa adecuada (varias capas, impermeable para el viento y la lluvia, manos y cabeza cubiertas).
- Evite los esfuerzos bruscos.
- Revise la calidad del aire y el buen funcionamiento de los sistemas de calefacción en los espacios habitados.
- No tome bebidas alcohólicas.