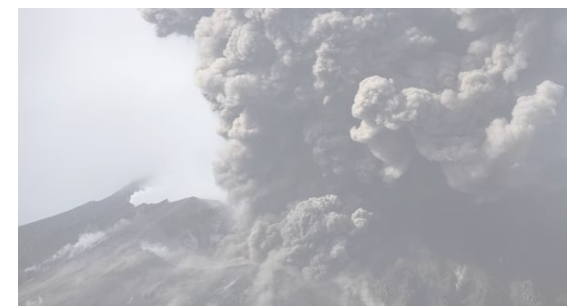
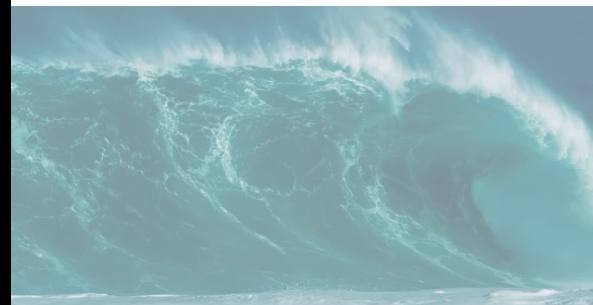


Guía informativa a la ciudadanía:

CATÁSTROFES NATURALES

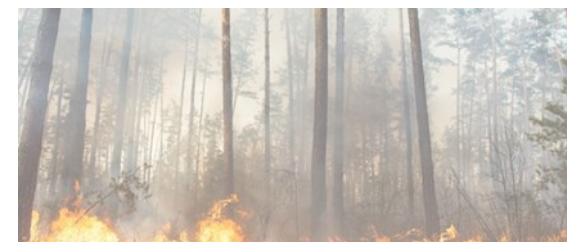
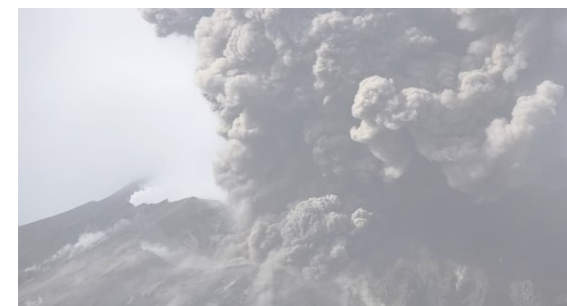
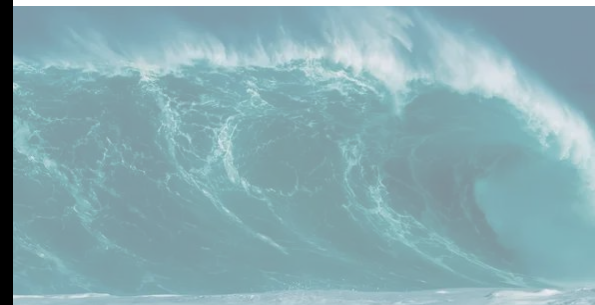
Octubre 2025



Guia informativa per a
la ciutadania:

CATÀSTROFES NATURALS

Octubre 2025



ÍNDICE

0 – Introducción

1 – Prevención

2 – Respuesta

3 – Recuperación

4 – Fuentes de información oficiales

ÍNDEX

0 – Introducció

1 – Prevenció

2 – Resposta

3 – Recuperació

4 – Fonts d'informació oficials

¿Qué es una catástrofe natural?



RIESGO NATURAL Un fenómeno natural que puede poner en peligro a personas y sus bienes, animales, infraestructuras y el medio ambiente

Un riesgo natural puede convertirse en una catástrofe si no se toman las precauciones necesarias

CATÁSTROFE NATURAL Es un evento provocado por fenómenos naturales que causa graves daños o pérdidas humanas, materiales, económicas o medioambientales

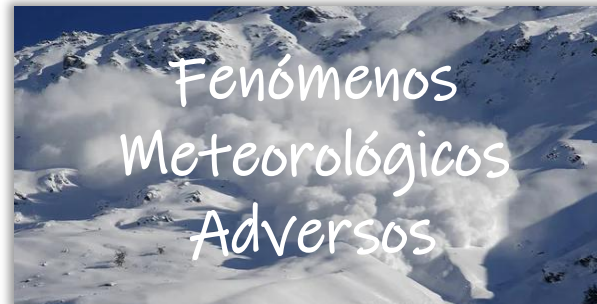


Fenómeno extremo de origen natural.
Como una inundación, terremoto, huracán, erupción volcánica, etc.



Causa consecuencias graves.
Especialmente con la ausencia de medidas de prevención

Riesgos Naturales



Què és una catàstrofe natural?



RISC NATURAL Un fenomen natural que pot posar en perill persones i els seus béns, animals, infraestructures i el medi ambient

Un risc natural es pot convertir en una catàstrofe si no es prenen les precaucions necessàries

CATÀSTROFE NATURAL És un esdeveniment provocat per fenòmens naturals que causa greus danys o pèrdues humanes, materials, econòmiques o mediambientals



Fenomen extrem d'origen natural.

Com ara una inundació, un terratrèmol, un huracà, una erupció volcànica, etc.



Causa conseqüències greus.

Especialment amb l'absència de mesures de prevenció

Riscos naturals



Inundacions



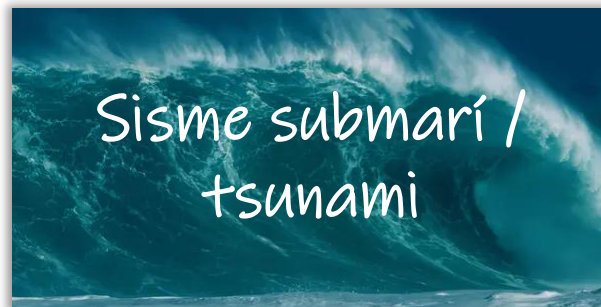
Incendis forestals



Fenòmens meteorològics adversos



Terratrèmols



Sisme submarí / tsunami



Riscos volcànics

¿Cómo nos preparamos?

NOS PREPARAMOS a través de la **PREVENCIÓN**, con especial énfasis en la formación continua y el acceso a fuentes de información fiables. Estas acciones fortalecen la capacidad de **RESPUESTA** de la ciudadanía, reducen el impacto de los desastres y contribuyen a construir comunidades más resilientes, capaces de **RECUPERARSE** con un menor coste humano, social y económico.

1 Prevención

2 Respuesta

3 Recuperación

Infórmate con regularidad



Fórmate y toma conciencia



Prepara tu hogar y tu kit de emergencia



Sigue solo fuentes oficiales



Refúgiate en zonas seguras



Actúa con calma y adáptate al tipo de riesgo



Ayuda si puedes, sin ponerte en peligro



Evita las zonas afectadas



Sigue las indicaciones del cuerpo de profesionales



Contribuye a la recuperación



Cuida de tu salud mental



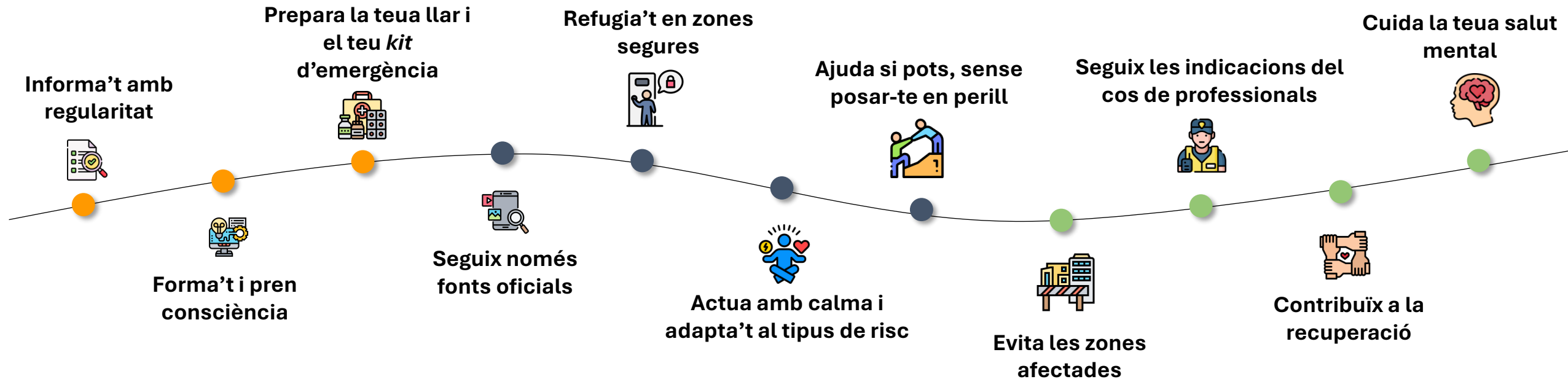
Com ens preparem?

ENS PREPAREM a través de la **PREVENCIÓ**, amb especial èmfasi en la formació contínua i l'accés a fonts d'informació fiables. Estes accions enfortixen la capacitat de **RESPOSTA** de la ciutadania, reduïxen l'impacte dels desastres i contribuïxen a construir comunitats més resilient, capaces de **RECUPERAR-SE** amb un menor cost humà, social i econòmic

1 Prevenció

2 Resposta

3 Recuperació



1 - PREVENCIÓN



**Infórmate con
regularidad**



**Fórmate y toma
conciencia**



**Prepara tu hogar y tu
kit de emergencia**

1 - PREVENCIÓ



**Informa't amb
regularitat**



**Forma't i pren
consciència**



**Prepara la teua llar i el
teu kit d'emergència**



Infórmate con regularidad



Conoce tu entorno

- **Verifica** si las **zonas** en las que **vives, trabajas o estudias** están catalogadas como **áreas de riesgo** (inundaciones, incendios, terremotos, etc.)
- **Familiarízate** con los **planes de emergencia** de tu **municipio o comunidad**, y ten claras **las rutas de evacuación** y puntos seguros en tu entorno habitual
- **Localiza los servicios y recursos esenciales** en tu zona, como hospitales, centros de salud, comisarías o puntos de encuentro

Consulta las administraciones locales para verificar las zonas de riesgo y el 112 en cuanto a los planes de emergencia disponibles



Mantente actualizado

- **Consulta periódicamente** las **predicciones meteorológicas** y **avisos oficiales** a través de fuentes fiables como AEMET, Protección Civil, el 112 o la web de tu ayuntamiento o comunidad autónoma
- **Activa las notificaciones** de emergencia en tu **móvil** y sigue las **redes sociales** de los servicios oficiales para recibir avisos en tiempo real
- **Guarda y ten siempre accesibles** los **números de emergencia** y contactos personales importantes

Conocer el entorno y sus riesgos es el primer paso para reducirlos



Informa't amb regularitat



Coneix el teu entorn

- **Verifica** si les **zones** en què **vius, treballes o estudies** estan catalogades com a **àrees de risc** (inundacions, incendis, terratrèmols, etc.)
- **Familiaritza't** amb els **plans d'emergència** del teu **municipi o comunitat**, i tin clares **les rutes d'evacuació** i els punts segurs en el teu entorn habitual
- **Localitza els servicis i recursos essencials** en la teua zona, com ara hospitals, centres de salut, comissaries o punts de trobada

Consulta les administracions locals per a verificar les zones de risc i l'112 pel que fa als plans d'emergència disponibles



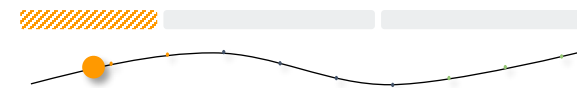
Mantín-te actualitzat

- **Consulta periòdicament** les **prediccions meteorològiques** i els **avisos oficials** a través de fonts fiables com ara l'AEMET, Protecció Civil, l'112 o el web del teu ajuntament o comunitat autònoma
- **Activa les notificacions** d'emergència en el teu **mòbil** i segueix les **xarxes socials** dels servicis oficials per a rebre avisos en temps real
- **Guarda i tin sempre accessibles** els **números d'emergència** i els contactes personals importants

Conèixer l'entorn i els seus riscos és el primer pas per a reduir-los



Fórmate y toma conciencia



Prepárate



Participa en **simulacros**, **charlas** o **talleres** que se organicen en tu entorno



Conoce las **alertas**, sistemas de **alarma** y los **protocolos** establecidos en tu comunidad o edificio



Infórmate sobre cómo **actuar** ante diferentes tipos de **riesgos**



Revisa las **coberturas** de tu **póliza** para **asegurarte** de que protegen tu **hogar** y tus **bienes** personales

Conviértete en un referente



Comparte la **información** con tu entorno, especialmente con **niños/as**, **personas mayores** o personas **vulnerables**



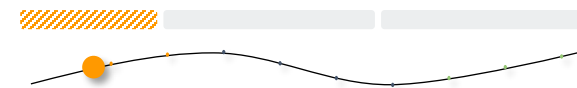
Evalúate

Pregúntate si **sabrías** qué **hacer** ante una emergencia real

La mejor reacción empieza con una buena preparación



Forma't i pren consciència



Prepara't



Participa en **simulacres**, **xarrades** o **tallers** que s'organitzen en el teu entorn



Coneix les **alertes**, els sistemes d'**alarma** i els **protocols** establits en la teua comunitat o edifici



Informa't sobre com s'ha d'**actuar** davant de diferents **tipus** de **riscos**



Revisa les **cobertures** de la teua **pòlissa** per a **assegurar-te** que protegixen la teua **llar** i els teus **béns** personals

Convertix-te en un referent



Compartix la **informació** amb el teu entorn, especialment amb **xiquets**, **persones majors** o persones **vulnerables**



Avalua't

Pregunta't si **sabries** què s'ha de **fer** abans d'una emergència real

La millor reacció comença amb una bona preparació



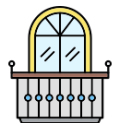
Prepara tu hogar y tu kit de emergencia

Prepara tu hogar



Protege los puntos de entrada de la vivienda.

Refuerza puertas, ventanas, tejados y fachadas; limpia desagües, canalones y bajantes



Organiza el entorno exterior. *Retira o fija objetos sueltos en balcones, patios y jardines*



Protege el sistema eléctrico. *Desconecta electrodomésticos pequeños y grandes, y eleva los que puedas*



Establece un punto de encuentro. *Define un lugar seguro para encontrarte con tus familiares*

Kit de emergencia



Agua embotellada



Radio a pilas



Mapa físico



Silbato



Documentos de identidad



Alimentos no perecederos



Kit de primeros auxilios



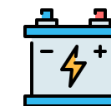
Dinero en efectivo



Tu medicación habitual



Linterna



Baterías externas



Navaja

Un hogar preparado puede ser tu salvavidas

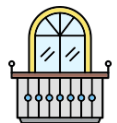


Prepara la teua llar i el teu kit d'emergència

Prepara la teua llar



Protegix els punts d'entrada de la vivenda. *Reforça portes, finestres, teulades i fatxades; neteja desguassos, canalons i baixants*



Organitza l'entorn exterior. *Retira o fixa objectes solts en balcons, patis i jardins*



Protegix el sistema elèctric. *Desconnecta electrodomèstics xicotets i grans, i eleva els que pugues*



Establix un punt de trobada. *Definix un lloc segur per a trobar-te amb els teus familiars*

Kit d'emergència



Aigua embotellada



Ràdio de piles



Mapa físic



Xiulet



Documents d'identitat



Aliments no peribles



Kit de primers auxilis



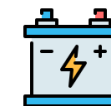
Diners en efectiu



La teua medicació habitual



Llanterna



Bateries externes



Navalla

Una llar preparada pot ser el teu salvavides

2 - RESPUESTA



**Sigue solo fuentes
oficiales**



**Refúgiate en zonas
seguras**



**Actúa con calma y
adáptate al tipo de
riesgo**



**Ayuda si puedes, sin
ponerte en peligro**

2 - RESPOSTA



**Seguix només fonts
oficials**



**Refugia't en zones
segures**



**Actua amb calma i
adapta't al tipus de
risc**



**Ajuda si pots, sense
posar-te en perill**



Sigue solo fuentes oficiales

Infórmate a través de canales oficiales:

	Información general para la ciudadanía: <i>alertas, planes de emergencia, simulacros, medidas de autoprotección, evacuaciones...</i>
	Organismos de predicción oficiales: <i>avisos por fenómenos meteorológicos, sismicidad en tiempo real, temporales marítimos...</i>
	Personal experto y cuerpos de seguridad: <i>seguridad ciudadana, asistencia técnica, consejos y recomendaciones...</i>



RECUERDA



Evita difundir **información sin verificar** ni **compartas** mensajes de cadenas o imágenes **sin confirmar**



Usa los **servicios de emergencia** de **manera responsable** para no saturarlos



Consulta siempre la **información más reciente** para asegurarte de estar bien informado



Ante todo, sigue las **indicaciones** de los **profesionales** y **autoridades** presentes en el **terreno**

Escuchar a quien actúa puede salvar vidas



Segueix només fonts oficials

Informa't a través de canals oficials:

	Informació general per a la ciutadania: <i>alertes, plans d'emergència, simulacres, mesures d'autoprotecció, evacuacions...</i>
	Organismes de predicció oficials: <i>avisos per fenòmens meteorològics, sismicitat en temps real, temporals marítims...</i>
	Personal expert i cossos de seguretat: <i>seguretat ciutadana, assistència tècnica, consells i recomanacions...</i>



RECORDA



Evita difondre **informació sense verificar**, i no **compartisques** missatges de cadenes o imatges **sense confirmar**



Usa els **servicis d'emergència** de manera **responsable** per a no saturar-los



Consulta sempre la **informació més recent** per a assegurar-te d'estar ben informat

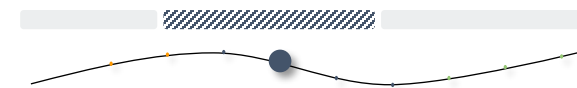


Abans que res, segueix les **indicacions** dels **professionals** i les **autoritats** presents en el terreny

Escoltar a qui actua pot salvar vides



Refúgiate en zonas seguras



Espacios seguros



- ✓ Prioriza siempre las **fuentes oficiales** y **adapta** tus **decisiones** a lo que tengas alrededor para encontrar el **espacio más seguro**



- ✓ Refúgiate en un lugar **estructuralmente seguro**, **diseñado** o **preparado** para **resistir** situaciones de emergencia



- ✓ Debe ser un lugar de **fácil acceso** y cercano a donde te encuentres **habitualmente**, para poder llegar **rápidamente**



- ✓ Asegúrate de que el lugar tenga **salidas** y **rutas de evacuación** seguras



- ✓ Debe ser **fácilmente accesible** para las ayudas **externas**, como los servicios de emergencia



- ✓ Elige espacios donde puedes contar con lo **básico**: **agua**, **luz**, **primeros auxilios** y **forma de comunicarte**

¿Qué hacer mientras estás refugiado?



Mantén la calma



Avisa a tus familiares de tu ubicación

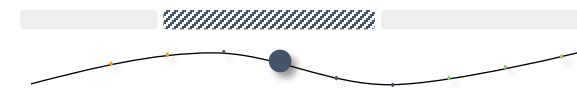


Sigue las indicaciones de las autoridades

Conocer tus zonas seguras te prepara para actuar



Refugia't en zones segures



Espais segurs



- ✓ **Prioritza** sempre les **fonts oficials** i **adapta** les teues **decisiones** al que tingues al voltant per a trobar l'**espai més segur**



- ✓ Refugia't en un lloc **estructuralment segur**, **dissenyat** o **preparat** per a **resistir** situacions d'emergència



- ✓ Ha de ser un lloc de **fàcil accés** i pròxim a aquell en què et trobes **habitualment**, per a poder-hi arribar **amb rapidesa**



- ✓ Assegura't que el lloc tinga **eixides** i **rutes d'evacuacions** segures



- ✓ Ha de ser **fàcilment accessible** per a les ajudes **externes**, com ara els servicis d'emergència



- ✓ Tria espais en què pots comptar amb les **coses bàsiques: aigua, llum, primers auxilis** i **forma de comunicar-te**

Què has de fer mentres estàs refugiat?



Mantín la calma



Avisa els teus familiars de la teua ubicació



Seguix les indicacions de les autoritats

Conéixer les teues zones segures et prepara per a actuar



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer ante una inundación?



Puede ocurrir con mayor probabilidad en **otoño**, especialmente en **octubre - noviembre**



Puede causar **cortes de electricidad**, **contaminar** los sistemas de **agua potable** y **dañar** viviendas, edificios e infraestructuras



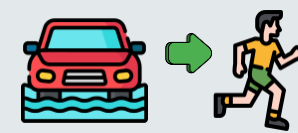
Aléjate de **ríos, arroyos** y **zonas bajas**, y dirígete a las áreas más elevadas



Si el lugar comienza a inundarse, **evita** refugiarte en **espacios cerrados** o **bajos**, como sótanos y garajes



Evita usar el **coche**, especialmente en **túneles, garajes, pasos subterráneos** y **zonas inundadas**



Abandona el vehículo si se queda **atascado**, si el agua supera los **ejes** de las **ruedas** o te llega a la **rodilla**



Cierra los suministros de **agua, gas** y **energía eléctrica**



Retira del **exterior** **todos los objetos** que pueden ser arrastrados por el agua



Resguarda los **objetos de valor** y los documentos personales en **puntos elevados**, así como **productos tóxicos**



Evita el **contacto** con el **agua** de la inundación, ya que podría estar **contaminada**



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer davant d'una inundació?



Pot ocórrer amb més probabilitat a la **tardor**,
especialment en **octubre-novembre**



Pot causar **talls d'electricitat**, **contaminar** els
sistemes d'**aigua potable** i **danyar** vivendes,
edificis i infraestructures



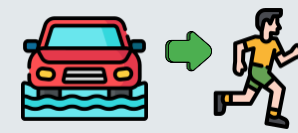
Allunya't de rius, rierols i zones
baixes, i dirigix-te a les àrees més
elevades



Si el lloc comença a inundar-se, **evita**
refugiar-te en **espais tancats** o **baixos**,
com ara soterranis i garatges



Evita usar el **cotxe**, especialment en
túnels, **garatges**, **passos subterranis** i
zones inundades



Abandona el vehicle si es queda
encallat, si l'aigua supera els **eixos** de
les **rodes** o si t'arriba al **genoll**



Tanca els subministraments d'**aigua**,
gas i **energia elèctrica**



Retira de l'**exterior** **tots els objectes**
que poden ser arrossegats per l'aigua



Resguarda els **objectes de valor** i els
documents personals en **punts elevats**,
així com els **productes tòxics**



Evita el **contacte** amb l'**aigua** de la
inundació, ja que podria estar
contaminada



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer en un incendio forestal?



Puede ocurrir con mayor probabilidad de **junio a octubre**



Causado normalmente por **humanos o rayos**



Puede causar problemas con los **suministros, el transporte y las comunicaciones**



Si el inicio de un **fuego** es **pequeño** y no estás en **peligro**, intenta **apagarlo**; de lo contrario, llama urgentemente al **1-1-2**



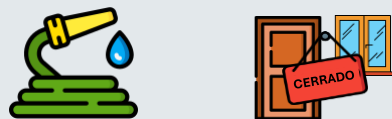
Si estás en el exterior, no busques refugio en **zonas arboladas ni profundas** y **huye** siempre **cuesta abajo**



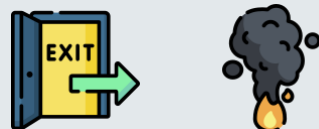
Aléjate en **sentido opuesto** al humo, **mantente agachado** y usa un **pañó** para **cubrir tu nariz y boca**



Si el fuego te alcanza, sitúate en una **zona ya quemada**, al **resguardo del viento** y fuera de su dirección **dominante**



Moja el exterior de la vivienda, **retira objetos inflamables** de puertas y **accesos**, y mantenlos **cerrados**



Si las **puertas** y **manillas** están **calientes** o el **humo bloquea** tu **ruta**, utiliza una **salida alternativa**



No arrojes **agua en zonas** en las que pueda haber **cables eléctricos**, y **desconecta** todos los **suministros**



Si se prende la **ropa** **no corras**: échate a **rodar** sobre el suelo, y si tienes una **manta** cúbrete con ella



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer en un incendi forestal?



Pot ocórrer amb més probabilitat de **juny a octubre**



Causat normalment per **humans o rajos**



Pot causar problemes amb els **subministraments, el transport i les comunicacions**



Si l'inici d'un **foc** és **xicotet** i no estàs en **perill**, intenta **apagar-lo**; en cas contrari, telefona urgentment a l'**1·1·2**



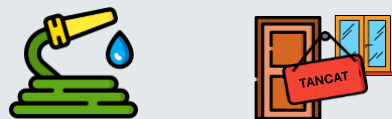
Si estàs en l'exterior, no busques refugi en **zones poblades d'arbres ni profundes**, i **fuig** sempre **costera avall**



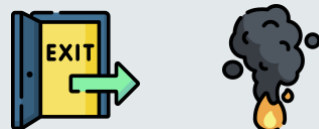
Allunya't en **sentit oposat** al fum, **mantín-te acatxat** i usa un **drap** per a **cobrir-te el nas i la boca**



Si el foc t'atrapa, situa't en una **zona ja cremada**, a **recer del vent** i fora de la seua direcció **dominant**



Banya l'exterior de la vivenda, **retira objectes inflamables** de portes i **accessos**, i mantín-los **tancats**



Si les **portes** i els **agarradors** estan **calents** o el **fum bloqueja** la teua **ruta**, utilitza una **eixida alternativa**



No llances **aigua en zones** en què hi puga haver **cables elèctrics**, i **desconnecta** tots els **subministraments**



Si es **cala foc** a la **roba**, **no córreres**: **roda** per terra, i si tens una **manta**, **cobrix-te** amb ella



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer frente a un fenómeno adverso?



Las **olas de calor** son más probables entre los meses de **junio y agosto**, mientras que las **olas de frío** se concentran entre **diciembre y febrero**



Prestar especial **atención** a los **niños/as**, **embarazadas**, **personas mayores** y **personas enfermas**

Olas de calor y sequías



Permanece **dentro** de la casa, utiliza **persianas**, **sistemas de refrigeración** y **ventilación** adecuada



Mantente **hidratado** constantemente, toma **comidas ligeras**, y viste con ropa **holgada** y de **colores claros**



Evita el **ejercicio intenso** y **limita** la **exposición al sol** aplicando **protección solar**

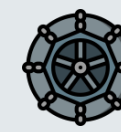


Nunca dejes a **niños/as**, **personas mayores** o **mascotas** en el interior de un vehículo

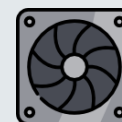
Olas de frío y nieve



Permanece **en casa** siempre que sea posible. Si tienes que salir, **limita el tiempo al exterior** y **abrigate** en capas



Evita conducir si no es necesario. Si lo haces, revisa el coche, usa cadenas y lleva el **depósito lleno**



Ventila si usas estufas, **generadores** siempre fuera y deja correr un **hilo de agua** para evitar daños en tuberías



Actúa rápidamente si observa señales de **congelamiento** o **hipotermia**: piel **pálida**, temblores o confusión



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer davant d'un fenomen advers?



Les **onades de calor** són més probables entre els mesos de **juny i agost**, mentres que les **onades de fred** es concentren entre **desembre i febrer**



Prestar especial **atenció** als **xiquets**, les **embarassades**, les **persones majors** i les **persones malaltes**

Onades de calor i seques



Queda't **dins** de casa i utilitza **persianes, sistemes de refrigeració i ventilació** adequada



Mantín-te **hidratat** constantment, pren **menjars lleugers**, i vist amb roba **folgada i de colors clars**



Evita l'**exercici intens** i limita l'**exposició al sol** aplicant **protecció solar**



No deixes mai **xiquets, persones majors o mascotes** en l'interior d'un vehicle

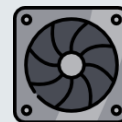
Onades de fred i neu



Queda't **en casa** sempre que siga possible. Si has d'eixir, **limita el temps en l'exterior** i abriga't en capes



Evita conduir si no és necessari. Si ho fas, revisa el cotxe, usa cadenes i porta el **depòsit ple**



Ventila si uses estufes, posa els **generadors** sempre fora i deixa córrer un **fil d'aigua** per a evitar danys en canonades



Actua ràpidament si observes senyals de **congelació o hipotèrmia**: pell pàl·lida, tremolors o confusió



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer frente a un fenómeno adverso?



Las **tormentas eléctricas** ocurren con mayor probabilidad entre **mayo y octubre**



Se consideran **vientos fuertes** a partir de los **40 km/h**



Se define como **zona roja** cuando el **oleaje** alcanza los **7 metros**

Tormenta eléctrica



Busca **refugio en un edificio**; si no es posible, en un **coche cerrado con techo metálico**, sin tocar partes metálicas



Si estás fuera, evita **árboles aislados**, estructuras de **metal**, **agua**, zonas altas y suelos de **cemento o mojados**



Evita corrientes de aire (cierra puertas y ventanas) y **no uses agua corriente**: pueden atraer o conducir la electricidad



Desenchufa electrodomésticos, **no uses el teléfono fijo** y desconecta la **antena de TV** para prevenir daños o descargas

Vientos fuertes



Permanece en el interior; asegura **objetos** que puedan **caer** y **cierra bien puertas y ventanas**



Evita conducir; si lo haces, **modera la velocidad**, **cuidado al adelantar** y evita zonas con riesgo de **caída de objetos**

Fenómenos costeros (fuerte oleaje)



Evita el baño, no practiques deportes acuáticos, y **aléjate** de aquellos **lugares** donde **rompan las olas**



Sigue las **indicaciones de salvamento** y **respeta** siempre las **banderas** y avisos de emergencia.



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer davant d'un fenomen advers?



Les **tempestats elèctriques** ocorren amb més probabilitat entre **maig i octubre**



Es consideren **vents forts** a partir dels **40 km/h**



Es defineix com a **zona roja** quan l'**onatge** arriba als **7 metres**

Tempestat elèctrica



Busca **refugi en un edifici**; si no és possible, en un **cotxe tancat amb sostre metàl·lic**, sense tocar parts metàl·liques



Si estàs fora, evita **arbres aïllats**, estructures de **metall**, **aigua**, zones altes i sòls de **ciment o banyats**



Evita corrents d'aire (tanca portes i finestres) i **no uses aigua corrent**: poden atraure o conduir l'electricitat



Desendolla electrodomèstics, **no** uses el **telèfon fix** i desconnecta l'**antena de TV** per a previndre danys o descàrregues

Vents forts



Queda't en l'interior; assegura **objectes** que pugen **caure** i **tanca bé portes i finestres**

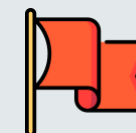


Evita conduir; si ho fas, **modera la velocitat**, **ves alerta quan avances** i **evita zones amb risc de caiguda d'objectes**

Fenòmens costaners (fort onatge)



Evita el bany, no practiques esports aquàtics i **allunya't dels llocs** a on **rompen les ones**



Segueix les **indicacions de salvament** i **respecta** sempre les **banderes** i els avisos d'emergència



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer en un terremoto?



Pueden ocurrir en cualquier **momento** y sin **aviso previo**



Probabilidad de que ocurran **réplicas**



Puede provocar **fuegos, deslizamientos de tierra, tsunamis y avalanchas**

Si ocurre un terremoto, protégete de inmediato...**Agáchate, Cúbrete y Sujétate**

1



Agáchate: En cuanto comience a temblar, agáchate inmediatamente sobre manos y rodillas para estabilizarte

2



Cúbrete: Refúgiate lejos de ventanas y objetos que puedan caer. Si no puedes, cubre cabeza y cuello con los brazos

3



Sujétate: Aférrate firmemente a lo que te esté cubriendo. Si se mueve, muévete con él hasta que termine el temblor



No remuevas **escombros** y no uses el **ascensor**



En el interior, refúgiate **bajo muebles sólidos** (como mesas), o junto a un **pilar o pared maestra**



En la calle, **aléjate** de fachadas, cornisas, postes eléctricos y árboles. Busca una **zona abierta**



Conduciendo, **detén el vehículo** en un lugar seguro y **quédate dentro** hasta que termine el temblor



Usa **linternas** y evita velas, cerillas o cualquier llama tras el temblor para **prevenir incendios o explosiones**



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCÈNDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer en un terratrèmol?



Poden ocórrer en qualsevol **moment** i sense **avis previ**



Probabilitat que hi haja **rèpliques**



Pot provocar **focs**, **solsides de terra**, **tsunamis** i **allaus**

Si hi ha un terratrèmol, *protegitx-te immediatament... Acatxa't, cobrix-te i subjecta't*

1



Acatxa't: quan comence el tremolor, acatxa't immediatament sobre les mans i els genolls per a estabilitzar-te

2



Cobrix-te: refugia't lluny de finestres i objectes que puguin caure. Si no pots, cobrix-te el cap i el coll amb els braços

3



Subjecta't: aferra't fermament a allò que t'estiga cobrint. Si es mou, seguix-li el moviment fins que acabe el tremolor



No remogues **runa** ni uses l'**ascensor**



En l'interior, refugia't **davall de mobles sòlids** (com ara taules), o prop d'un **pilar** o una **paret mestra**



En el carrer, **allunya't** de fatxades, cornises, pals elèctrics i arbres. Busca una **zona oberta**



Si estàs conduint, **detín el vehicle** en un lloc segur i **queda't dins** fins que acabe el tremolor



Usa **llanternes** i evita ciris, mistos o qualsevol flama després del tremolor per a **previndre incendis** o **explosions**



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer en un maremoto o tsunami?



Puede ocurrir en cualquier **momento**, generalmente precedido de un **terremoto**



Reduce su velocidad al acercarse a la costa, pero **incrementa su altura**



Pueden causar **inundaciones**, **pérdidas humanas** y destruir **infraestructuras críticas**



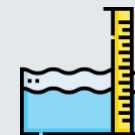
Si estás en la costa y hay un **fuerte y prolongado terremoto**, **evacúa**; podría haber un maremoto en **10-20 minutos**



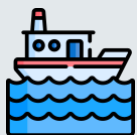
Si estás en la costa y ves que el **mar se retira bruscamente**, **evacúa**; podría haber un maremoto



Evacua a **zonas altas y de interior**. Si hay señales claras de maremoto, **no esperes: actúa rápido**



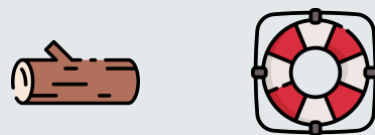
Si no puede evacuar, sitúate en **zonas altas** de al menos **30 metros** por encima del nivel del mar



Si estás en un **barco**, ve **mar adentro** (a más de 100 m de profundidad); si estás en el **puerto**, dirígete **tierra adentro**



Aléjate de **ríos**, **cauces secos**, **ramblas**, **marismas** o **vaguadas** por los que pueda **adentrarse el agua**



Si estás en el agua, **agárrate a algo que flote**, como una balsa, un tronco de árbol o una puerta



No regreses a la **zona afectada** hasta que las **autoridades lo indiquen**, ya que puede haber **réplicas**



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer en un sisme submarí o tsunami?



Pot ocórrer en qualsevol moment, generalment precedit d'un terratrèmol



Reduïx la seua velocitat quan s'aproxima a la costa, però incrementa la seua altura



Poden causar inundacions i pèrdues humanes i destruir infraestructures crítiques



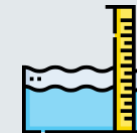
Si estàs en la costa i hi ha un **terratrèmol fort i prolongat**, abandona la zona; hi podria haver un sisme submarí al cap de **10-20 minuts**



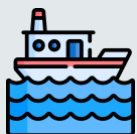
Si estàs en la costa i veus que la **mar retrocedix bruscament**, **retira't**; hi podria haver un sisme submarí



Retira't a **zones altes i d'interior**. Si hi ha senyals clars de sisme submarí, **no t'esperes: actua ràpid**



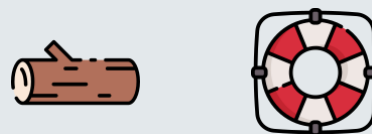
Si no et pots retirar, situa't en **zones altes d'almenys 30 metres** per damunt del nivell de la mar



Si estàs en un **barco**, ves **mar a dins** (a més de 100 m de profunditat); si estàs en el **port**, dirigeix-te **terra a dins**



Allunya't de **rius, caixers secs, rambles, marenys o tàlvegs** pels quals puga **endinsar-se l'aigua**



Si estàs en l'aigua, **agarra't a alguna cosa que sure**, com ara un bot pneumàtic, un tronc d'arbre o una porta



No tornes a la **zona afectada** fins que les **autoritats ho indiquen**, ja que hi pot haver **rèpliques**



Actúa con calma y adaptación al tipo de riesgo



INUNDACIONES



INCENDIOS FORESTALES



FENÓMENOS ADVERSOS



TERREMOTO



MAREMOTO/ TSUNAMI



RIESGO VOLCÁNICO

¿Qué hacer en una erupción?



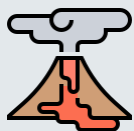
Puede ocurrir en cualquier **momento**, con mayor riesgo en zonas **volcánicas activas**



Puede **expulsar ácido, gases, rocas y cenizas** hacia el aire



La lava suele alcanzar distancias de **5-10 km**, pero en **grandes erupciones supera los 20 km**



Evacúa si lo indican las **autoridades** o si se aproxima **lava, ceniza densa o flujos piroclásticos o de lodo**



Permanece en casa si no hay evacuación, **cierra puertas y ventanas y sella rendijas** con trapos húmedos



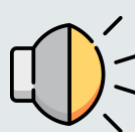
En el exterior, **usa mascarilla, gafas cerradas y ropa larga**. Si estás cerca del volcán, **protégete** la cabeza **con casco**



Evita zonas bajas y hondas donde puedan acumularse gases tóxicos como dióxido de azufre o CO₂



No uses el coche salvo necesidad; si lo haces, **cierra ventanas y evita el aire acondicionado**



Detén el vehículo si hay baja visibilidad por ceniza y enciende las luces de emergencia



Consulta si el **agua es segura** y **desecha alimentos expuestos** a ceniza o sin embalar



Limpia la ceniza con precaución y sólo **según las indicaciones oficiales**; prioriza tejados para evitar derrumbes



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer en una erupció?



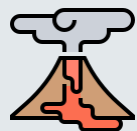
Pot ocórrer en qualsevol **moment**, amb més risc en zones **volcàniques actives**



Pot expulsar **àcid, gasos, roques i cendres** cap a l'aire



La lava sol arribar a distàncies de **5-10 km**, però en **grans erupcions supera els 20 km**



Abandona la zona si ho indiquen les **autoritats** o si s'aproxima **lava, cendra densa o fluxos piroclàstics o de llot**



Queda't en casa si no hi ha evacuació, **tanca portes i finestres i segella clells** amb draps humits



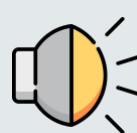
En l'exterior, **usa mascareta, ulleres tancades i roba llarga**. Si estàs prop del volcà, **protegit-te el cap amb un casc**



Evita zones baixes i fondes en les quals es pugen acumular gasos tòxics, com ara diòxid de sofre o CO₂



No uses el cotxe excepte en cas de necessitat; si ho fas, **tanca les finestres i evita l'aire condicionat**



Detín el vehicle si hi ha baixa visibilitat per cendra i encén els llums d'emergència



Consulta si l'aigua és segura i **rebutja aliments exposats** a cendra o sense embalar



Neteja la cendra amb precaució i només **segons les indicacions oficials**; prioritza teulades per a evitar sòlsides



Ayuda si puedes, sin ponerte en peligro



IMPORTANTE: Ayuda solo si puedes hacerlo **con seguridad**; nunca pongas en riesgo tu vida. **Informa** rápidamente a los servicios de emergencia

¿Cómo ayudar de forma segura y eficaz?

P

Protégete primero

A

Alerta a emergencias

S

Socorre si es seguro



- Mantén la **calma** y da **instrucciones claras y simples**
- **Ayuda a movilizarse**, ofrece apoyo físico si es necesario, pero siempre preguntando primero
- **Informa** a los **equipos de emergencia** si no puedes ayudar directamente
- **Prioriza a los colectivos vulnerables**: mayores, menores o con necesidades especiales



- No **muevas a personas heridas** sin necesidad médica urgente
- No **invadas las zonas de actuación** de los servicios de emergencia
- No **actúes** sin **valorar la situación** y el **entorno**

Colectivos vulnerables



Personas mayores



Niños/as pequeños/as



Personas con discapacidad y personas con movilidad reducida



Personas enfermas



Mujeres embarazadas



Personas desorientadas o en pánico



Personas con barreras de idiomas

Tu ayuda puede salvar vidas, pero solo si tú estás a salvo primero



Ajuda si pots, sense posar-te en perill



IMPORTANT: Ajuda només si ho pots fer **amb seguretat**; no poses mai en risc la teua vida. **Informa** ràpidament els servicis d'emergència

Com pots ajudar de manera segura i eficaç?

P

Protegix-te primer

E

Alerta a Emergències

S

Socorre si és segur



- Mantén la **calma** i dona **instruccions clares i simples**
- **Ajuda la gent a mobilitzar-se** i oferix suport físic si és necessari, però sempre preguntant primer
- **Informa** els **equips d'emergència** si no pots ajudar directament
- **Prioritza els col·lectius vulnerables**: majors, menors o persones amb necessitats especials



- No **mogues persones ferides** sense necessitat mèdica urgent
- No **envaïskes les zones d'actuació** dels servicis d'emergència
- No **actues** sense **valorar** la **situació** i l'**entorn**

Col·lectius vulnerables



Persones majors



Xiquets xicotets



Persones amb discapacitat i
persones amb mobilitat reduïda



Persones malaltes



Dones embarassades



Persones desorientades o en estat
de pànic



Persones amb barreres d'idiomes

La teua ajuda pot salvar vides, però només si tu estàs primer fora de perill

3 - RECUPERACIÓN



Evita las zonas
afectadas



Sigue las indicaciones
del cuerpo de
profesionales



Contribuye a la
recuperación de tu
ciudad



Cuida de tu salud
mental

3 - RECUPERACIÓ



Evita les zones
afectades



Seguix les indicacions
del cos de
professionals



Contribuïx a la
recuperació de la teua
ciutat



Cuida la teua salut
mental



Evita zonas peligrosas y sigue instrucciones oficiales



Evita zonas peligrosas

- **No entres en edificios dañados**, estructuras colapsadas o zonas acordonadas, aunque sean de tu propiedad. Pueden producirse derrumbes, fugas o accidentes secundarios
- **No uses agua del grifo ni electricidad** hasta que las autoridades hayan confirmado su seguridad. Podría estar contaminada o haber riesgo de electrocución
- **Ten precaución al desplazarte**: muchas zonas afectadas pueden presentar obstáculos, cables caídos, árboles, cristales o elementos peligrosos



Sigue instrucciones oficiales

- Haz **caso exclusivamente a indicaciones oficiales**: equipos de emergencia, bomberos, técnicos municipales, policía o protección civil
- No **difundas rumores** ni **teorías** no **contrastadas** en redes sociales o mensajería: confía solo en canales verificados
- Consulta los **puntos de información** habilitados: pueden ofrecerte ayuda médica, alimentos, alojamiento temporal o apoyo psicológico



La recuperación no es de unos pocos, es de toda la ciudad



Evita zones perilloses i segueix instruccions oficials



Evita zones perilloses

- **No entres en edificis danyats**, estructures col·lapsades o zones acordonades, encara que siguen de la teua propietat. Es poden produir sòlsides, fugues o accidents secundaris
- **No uses aigua de l'aixeta ni electricitat** fins que les autoritats n'hagen confirmat la seguretat. Podria estar contaminada o haver-hi risc d'electrocució
- **Tin precaució quan et desplaces**: moltes zones afectades poden presentar obstacles, cables caiguts, arbres, vidres o elements perillosos



Segueix instruccions oficials

- Fes **cas exclusivament d'indicacions oficials**: equips d'emergència, bombers, tècnics municipals, policia o protecció civil
- No **difongues rumors** ni **teories no contrastades** en xarxes socials o missatgeria: confia només en canals verificats
- Consulta els **punts d'informació** habilitats: et poden oferir ajuda mèdica, aliments, allotjament temporal o suport psicològic



La recuperació no és d'uns pocs, és de tota la ciutat



Contribuye a la recuperación y cuida la salud mental



Contribuye a la recuperación de tu ciudad

- Notifica **daños relevantes** a las autoridades para facilitar la evaluación y priorización de reparaciones
- Participa en **tareas de ayuda** si estás en **condiciones físicas** y **emocionales** de hacerlo
- **Respetas** siempre las **indicaciones** de las **personas responsables** de emergencias
- **Evita obstaculizar** las **labores de emergencia**: no acudas por curiosidad ni te quedes en zonas donde no seas útil



Cuida la salud mental

- Es normal sentir **ansiedad, tristeza, miedo** o **confusión** tras una emergencia
- **Habla de lo ocurrido** con personas de confianza, no minimices tus emociones
- **Busca apoyo psicológico profesional** si te cuesta dormir, concentrarte o retomar la rutina
- Presta atención a **niños/as, dependientes** o **personas mayores** que puedan necesitar acompañamiento emocional adicional



No solo reconstruimos, también construimos una comunidad más fuerte



Contribuïx a la recuperació i cuida la salut mental



Contribuïx a la recuperació de la teua ciutat

- Notifica **danys rellevants** a les autoritats per a facilitar l'avaluació i la prioritització de reparacions
- Participa en **tasques d'ajuda** si estàs en **condicions físiques i emocionals** de fer-ho
- **Respecta** sempre les **indicacions** de les **persones responsables** d'emergències
- **Evita obstaculitzar** les **tasques d'emergència**: no acudisques per curiositat ni et quedes en zones a on no sigues útil



Cuida la salut mental

- És normal sentir **ansietat, tristesa, por** o **confusió** després d'una emergència
- **Parla del que ha passat** amb persones de confiança, no minimitzes les teues emocions
- **Busca suport psicològic professional** si et costa adormir-te, concentrar-te o reprendre la rutina
- Presta atenció a **xiquets, dependents** o **persones majors** que puguin necessitar acompanyament emocional addicional



No sols reconstruïm, també construïm una comunitat més forta

4 - FUENTES DE INFORMACIÓN OFICIALES



Teléfonos



Webs



Aplicaciones

4 - FONTS D'INFORMACIÓ OFICIALS



Telèfons



Webs



Aplicacions

Fuentes de información



Información General



112 Autonómico

Información general de emergencias, alertas instantáneas, evacuaciones...



112

112cv.gva.es

GVA 112 Avisos

@GVA112



Protección Civil Nacional

Coordinación nacional, planes de emergencia, simulacros, autoprotección...



915 37 31 00

proteccioncivil.es

@proteccioncivil



DGT

Cortes de carretera, nevadas, estado de las vías en evacuaciones...



060

dgt.es

@DGTes

Riesgos Naturales



AEMET

Alertas por lluvia, viento, calor, nieve, fenómenos costeros, incendios forestales...



060

aemet.es

El tiempo de AEMET

@AEMET_Esp



IGN

Alertas por terremotos, maremotos, sismicidad en tiempo real...



915 97 94 22

ign.es

IGN Terremotos

@IGN_Sismologia



Puertos Estado



Autoridad portuaria de Valencia

Información sobre el oleaje, temporales marítimos, maremotos...



900 859 573

puertos.es

iMar

@PuertosEstados



963 939 555



Teléfono único para emergencias



Teléfono para tema administrativos. Para emergencias, contacte con el 112

Fonts d'informació



Tipus d'informació

Telèfon

Web

App

Twitter / X

Informació general



112 autonòmic

Informació general d'emergències, alertes instantànies, evacuacions...



112

112cv.gva.es

GVA 112 Avisos

@GVA112



Protecció Civil nacional

Coordinació nacional, plans d'emergència, simulacres, autoprotecció...



915 37 31 00

proteccioncivil.es

@proteccioncivil



DGT

Talls de carretera, nevades, estat de les vies en evacuacions...



060

dgt.es

@DGTes

Riscos naturals



AEMET

Alertes per pluja, vent, calor, neu, fenòmens costaners, incendis forestals...



060

aemet.es

El Tiempo de AEMET

@AEMET_Esp



IGN

Alertes per terratrèmols, sismes submarins, sismicitat en temps real...



915 97 94 22

ign.es

IGN Terremotos

@IGN_Sismologia



Ports de l'Estat



Autoritat portuària de València

Informació sobre l'onatge, temporals marítims, sismes submarins...



900 859 573

puertos.es

iMar

@PuertosEstado



963 939 555



Telèfon únic per a emergències



Telèfon per a temes administratius. Per a emergències, contacta amb l'112

Fuentes de información



Cuerpos de seguridad

Tipo de información		Teléfono	Web	App	Twitter / X
Consortio Provincial de Bomberos:					
	Alicante	965 67 56 97	consorciobomberosalicante.es		@BomberosDipuALC
	Castellón	964 35 96 06	bombersdipcas.es		@BombersDipcas
	Valencia	963 46 98 00	bombersdv.es		@BombersValencia
Bomberos de ayuntamientos:					
	Alicante	965 98 22 22	alicante.es		@BomberosAytoALC
	Castellón de la Plana	964 22 60 10	castello.es		@AreaSeguridadCS
	Valencia	963 52 54 78	valencia.es		@bomberosvlc
	Servicio Bomberos Forestales:	961974502	sgise.es		@GVAbforestals
	Policía Local	092			
	Unidad Policía Nacional Adscrita C. Valenciana	963175400	avsre.gva.es		@GVAEmergencias
	Policía Nacional	091 / 963 53 95 39	policia.es	AlertCops 5.0	@policia
	Guàrdia Civil	062	guardiacivil.es	AlertCops 5.0	@guardiacivil
	UME	917 48 70 00	defensa.gob.es		@UMEGob



Teléfono único para emergencias



Teléfono para temas administrativos. Para emergencias, contacta con el 112

Fonts d'informació



Tipus d'informació

Telèfon

Web

App

Twitter / X

Consorti Provincial de Bombers:

	Alacant	Incendis, rescats, assistència tècnica, recomanacions...	965 67 56 97	consorciobomberosalicante.es		@BomberosDipuALC
	Castelló		964 35 96 06	bombersdipcas.es		@BombersDipcas
	València		963 46 98 00	bombersdv.es		@BombersValencia

Bombers d'ajuntaments:

	Alacant	Incendis, rescats, assistència tècnica, recomanacions...	965 98 22 22	alicante.es		@BomberosAytoALC
	Castelló de la Plana		964 22 60 10	castello.es		@AreaSeguridadCS
	València		963 52 54 78	valencia.es		@bomberosvlc

	Servei Bombers Forestals:	Incendis forestals, emergències meteorològiques, recomanacions ...	961974502	sgise.es		@GVAbforestals
--	---------------------------	--	-----------	--	--	--

	Policia Local		092			
	Unitat Policia Nacional Adscrita C. Valenciana	Seguretat ciutadana, evacuacions, control de zones afectades...	963175400	avsre.gva.es		@GVAEmergencias
	Policia Nacional		091 / 963 53 95 39	policia.es	AlertCops 5.0	@policia

	Guàrdia Civil	Trànsit, rescat en zones aïllades, consells de seguretat i protecció...	062	guardiacivil.es	AlertCops 5.0	@guardiacivil
--	---------------	---	------------	--	---------------	--

	UME	Intervenció en grans emergències, zones afectades, actuacions...	917 48 70 00	defensa.gob.es		@UMEGob
--	-----	--	--------------	--	--	--

Telèfon únic per a emergències

Telèfon per a temes administratius. Per a emergències, contacta amb l'112

Cossos de seguretat

Guías de información al ciudadano del *Gobierno de España, Ministerio del interior*



Riesgo de Inundaciones



Riesgo de Incendios Forestales



Fenómenos Meteorológicos Adversos



Vientos Fuertes



Riesgo Sísmico



Riesgo de Tsunamis



Riesgo Volcánico



Autoprotección

Guies d'informació per a la ciutadania del Govern d'Espanya, Ministeri de l'Interior



Risc
d'inundacions



Risc d'incendis
forestals



Fenòmens
meteorològics adversos



Vents
forts



Risc
sísmic



Risc
de tsunamis



Risc
volcànic



Autoprotecció

Guías de información al ciudadano de la Comunitat Valenciana, 112



Riesgo de Inundaciones



Riesgo de Incendios Forestales



Olas de calor y sequía



Vientos Fuertes



Riesgo Sísmico



Riesgo de Nevadas



Olas de frío



Autoprotección



Guies d'informació per a la ciutadania de la Comunitat Valenciana, 112



G R A C I A S

G R À C I E S