

Guia d'autoprotecció de riscos. Consells bàsics per a la prevenció i la seguretat a dins i fora de casa

Perquè cada vegada tenim més oportunitats, i volem tenir-ne més, també tenim més riscos. Les possibilitats dels avenços tecnològics i domèstics porten nous espais de llibertat però, per tant, nous aspectes als quals cal prestar atenció.

Ho hem de fer tots plegats. Les administracions, amb normatives, inspeccions, plans d'emergència, increments de la vigilància... Però el conjunt de ciutadans som els primers responsables.

Prevenir-ho, doncs, tenir cura en alguns dels nostres hàbits quotidians, pot evitar situacions irreversibles. Fer de Mataró la ciutat segura que tots volem comença per cada un dels ciutadans. I en això, l'Ajuntament és el primer interessat en col·laborar-hi per fer-ho més efectiu.

Per això, un dels elements, no l'únic, és aquesta guia que posem a l'abast de tots els mataronins i mataronines. Espero que us sigui de profit.



Riscos a casa

- Incendis i explosions
- Accidents elèctrics
- Intoxicacions, al·lèrgies i irritacions
- Asfíxia
- Cremades
- Caigudes
- Hemorràgies



Fora de casa

- Tempesta
- A la platja
- Incendis forestals
- Onada de calor



Coneixements i utilitats

- Com s'utilitza un extintor
- Com fer una trucada d'emergència



Prevenir els riscos a la llar



Incendis i explosions

Principals causes

Perquè es produeixi un incendi han de coincidir tres elements:

- Combustible
- Aire
- Una guspira o flama.

L'aire sempre està present, per tant, caldrà que tinguem cura dels altres dos factors: les fonts de guspises, com els llumins, encenedors, llars de foc, estufes, fogons, etc. i els combustibles com les cortines, la roba, el matalàs, el sofà, les catifes, etc. Un descuit o una manipulació d'un focus de calor sobre un combustible pot originar un incendi. La major part dels incendis als domicilis es generen per descuits i la majoria es produeixen a la cuina o a les habitacions. També hem de tenir en compte que si s'obre un gas o un líquid combustible pulveritzat barrejat amb l'aire i s'aplica una flama o una guspira es produirà una explosió.

Per a evitar-los

- Netegeu periòdicament els filtres de la campana extractora de la cuina.
- Si teniu xemeneia cal revisar-la periòdicament.
- L'aparcarment del cotxe s'ha de mantenir net i endreçat. Eviteu abocaments d'olis, pintures o dissolvents són molt inflamables. Per recollir olis del terra utilitzeu sal i eviteu tenir les serradures o els draps impregnats amb greixos i olis.
- Les estufes i brasers han d'estar lluny de cortines i mobles.
- No tapeu bombetes o llums amb draps o papers.
- No assequeu la roba sobre radiadors o estufes.
- Tingueu els líquids inflamables imprescindibles i emmagatzemats en dipòsits adequats, en lloc ventilats i lluny de focus de calor.
- Reviseu periòdicament la instal·lació de gas i substituiu les mànegues caducades.
- Tanqueu la clau de pas del gas per la nit o quant marxeu del domicili.
- No canvieu bombones de gas prop d'una flama o si està fumant.
- Si se sent olor de gas no encegueu ni apagueu els llums, ventileu la casa i aviseu al subministrador.
- Eviteu corrents d'aire a la cuina i cuinant no feu flamejats sota la campana extractora o amb aquesta en funcionament.
- No fumeu al llit.
- No utilitzeu espelmes o llumins per buscar coses sota els matalassos o mobles.
- No sobrecarregueu els endolls, ni feu empalmes provisionals.
- Procureu que els nens no puguin agafar llumins o encenedors.
- No marxeu de casa deixant aliments al foc, ni aparells elèctrics en funcionament.

Com actuar

Davant d'un incendi feu una primera valoració del mateix, si és important o esteu sols truqueu sempre als bombers i si creieu que podeu apagar-lo, ho podeu fer quan no impliqui un risc per vosaltres o per altres.

Cal tenir en compte que:

- Si s'ha encès una paella cal que tanqueu el foc i apagueu l'extractor. Tapeu la paella amb un altre element metàl·lic o amb una tapa.
- Si s'ha encès un element sòlid de fusta o cartró, doneu-li cops amb un drap de cotó o una escombra mullada. Un cop apagat cal que el cobriu amb una manta mullada.
- Si és la vostra roba la que s'ha encès, tireu-vos a terra i rodoleu, si és una altra persona tireu-lo a terra i tapeu-lo amb una manta.
- Abans d'utilitzar aigua per apagar un incendi, tregueu el corrent elèctric.
- Si el que s'ha encès és la campana extractora, apagueu-la i si podeu s'ha de treure els filtres i utilitzar un extintor. Truqueu sempre als bombers per a que revisin que no hagi quedat encès algun punt del tub d'extracció.
- Per a protegir-se dels gasos i fums de la combustió, que sempre són perjudicials,

tapeu-vos la boca i el nas amb un mocador o drap mullat. Si heu de desplaçar-vos cal fer-ho ajupit o reptant.

- Si trobeu una porta calenta no l'obriu. Mulleu-la amb aigua i tapeu les esclatxes inferiors amb unes tovalloles o draps mullats.
- A la zona del foc eviteu crear corrents d'aire tancant portes i finestres, i si heu d'evacuar la casa en un edifici de veïns, recordeu d'agafar les claus i tancar la porta per evitar que els fums envaeixin l'escala comunitària. Les claus les heu de donar als bombers quan arribin.
- Si heu d'abandonar la casa cal fer-ho pel lloc més segur, mai en l'ascensor, mantingueu la calma i la serenitat i, si podeu, aviseu als veïns que hi hagi a l'edifici perquè evacuïn amb temps suficient.
- Si no podeu abandonar la casa, reuniu la família el més allunyada de la zona del foc, tanqueu les portes, mulleu-les i tapeu amb roba mullada les parts inferior. Si podeu poseu-vos prop a una finestra i deixeu-vos veure. És aconsellable respirar els aires propers del terra, donat que el fum puja.



Accidents elèctrics

Principals causes

Els accidents produïts per aparells elèctrics d'ús domèstic poden produir des d'una petita enrampada fins a la mort per aturada cardíaca.

Les tres principals causes dels accidents domèstics amb electricitat són per electrocució, per l'arc elèctric o guspira i per sobreescalfament dels conductors i aquest dos últims produeixen incendis i explosions.

Les instal·lacions elèctriques defectuoses o sobrecarregades i la manipulació d'equips o aparells elèctrics amb tensió en llocs humits o quant nosaltres estem mullats, descalços, etc., són les causes principals dels accidents elèctrics.

Per a evitar-los

- Si heu de reparar o manipular equips o aparells elèctrics, assegureu-vos que estan desendollats. Si és de la instal·lació desconnecteu l'interruptor general i aviseu als altres que no el connectin.
- Si esteu descalços no toqueu ni utilitzeu aparells elèctrics, interruptors, etc. i menys si el terra està humit.
- No instal·leu preses de corrent o interruptors propers a punts d'aigua.
- No sobrecarregueu els endolls.
- No manipuleu la instal·lació elèctrica si no sabeu com fer-ho.

Com actuar

- Si la víctima està enganxada, talleu ràpidament l'interruptor general. No toqueu mai a la persona sense treure el corrent. Si teniu un pal o un element de fusta proper també podeu intentar separar-lo amb aquest element.
- Si la persona ha perdut la consciència, cal que aviseu urgentment al 112 i que intenteu la seva reanimació.

Per reanimar-lo

- Procureu que no es refredi tapant-lo amb roba.
 - El tractament de les cremades elèctriques és similar a qualsevol altre cremada.



Intoxicacions, al·lèrgies i irritacions

Causes principals

En una llar solen haver-hi molts productes tòxics tal com productes de neteja, pintures, dissolvents, insecticides o medicaments.

Normalment els accidents domèstics derivats d'aquests productes es deuen a la seva ingesta, però també es poden produir per inhalar-los o en quan entren en contacte amb la nostra pell.

No s'ha d'oblidar que en algunes persones, certs aliments també els produeixen reaccions al·lèrgiques.

Mesures de prevenció

- No deixeu aquests productes en llocs on els menors puguin agafar-los.
- Els productes han d'estar en els seus envasos originals i ben etiquetats. No els guardeu mai en envasos de productes alimentaris o llampans.
- Seguiu les instruccions d'us i conservació indicats pel fabricant.
- Alguns productes precisen la seva utilització en espais oberts i ben ventilats.
- No feu barreja de productes perquè poden generar gasos molt tòxics o irritants. No barregeu mai lleixiu amb sulfamat
- Els medicaments infantils acostumen a tenir gustos agradables, per tant s'han de guardar després de cada toma per evitar sobredosis.
- Tots els medicaments s'han de guardar en llocs sense accés als nens.
- Cal que respecteu les dates de caducitat dels productes i que els guardeu en llocs adequats que no els puguin alterar la seva caducitat.
- Els insecticides s'han de guardar en llocs segurs i allunyats de les fonts de calor. Mai s'han de guardar amb els productes de menjar.
- No pulveritzeu una estança on hi hagi menjar, persones o animals amb algun d'aquests productes i espereu un temps prudencial abans d'introduir-vos a l'estança.
- No poseu mai calentadors de gas en zones sense ventilació, ni tapeu les zones de ventilació preparades per aquesta.
- En els garatges, no tingueu el motor en marxa més del necessari.

Com actuar

- Si us trobeu davant d'una intoxicació per ingesta o inhalació de productes caldrà que porteu el malalt al centre mèdic amb les dades del producte que ha ingerit (etiqueta o fitxa de seguretat) .
 - Si s'ingereix un producte derivat del petroli, un insecticida o un producte de neteja aviseu urgentment al metge i no doneu res de veure ni provoqueu el vòmit de la persona afectada.
 - Si s'ingereixen medicaments cal que aneu anar ràpidament al metge sabent de quin producte es tracta i, si podeu, provoqueu el vòmit a la persona afectada.
 - Si la intoxicació és per lleixiu, per sosa càustica o per àcids enèrgics, porteu el pacient a un centre mèdic i si podeu, feu-li prendre aigua o llet.
 - Si la intoxicació és per gas o fums tòxics alerteu immediatament al 112, poseu l'afectat en una zona ventilada i de costat i practiqueu-li la respiració artificial si sabeu com fer-ho.
 - En cas d'intoxicació alimentària (bolets, etc.) és bo provocar el vòmit i anar a un centre mèdic molt ràpidament.



Asfixia

Causas principals

Els accidents més habituals que produeixen asfixia són deguts a la falta d'oxigen i s'originen habitualment al bany o en una habitació, a causa, sobretot, de:

- La presència de cremadors com estufes o calentadors
- L'atrapament de peces de roba inadequades
- En el cas dels nens, per la introducció d'objectes pel nas o la boca, per posar-se bosses de plàstic al cap, per la pressió de cadenes o llaços per subjectar xumets, etc.

Mesures de prevenció

- No instal·leu mai brasers, calentadors o estufes als banys o a les habitacions petites o mal ventilades.
- No tapeu mai els elements de ventilació de les sales on hi ha calentadors.
- Eviteu que els nens petits juguin o manipulin objectes petits o joguines no adequades a la seva edat.
- Els barrots dels llits no han d'estar massa separats.
- Eviteu l'accés dels nens a les bosses de plàstic o elements similars
- No dormiu al mateix llit que els lactants
- No deixeu mai els nens petits sols a la banyera, ni a les piscines.
- Protegiu la piscina, els pous o les cisternes amb xarxes o elements de seguretat.

Com actuar

El temps que es triga en rebre aire als pulmons es determinant per les conseqüències que genera. Uns minuts acostumen a ser mortals, per tant, cal actuar amb molta rapidesa.

- Si es tracta d'una sufocació lleu cal que dugueu a la víctima a un lloc fresc i ventilat, però si la sufocació és important cal que aviseu sempre al metge.
- Si hi ha un objecte a les vies respiratòries del lactant cal que intenteu treure l'objecte amb els dits. Si no us és possible agafar-lo bé poseu a la víctima cap per avall i doneu-li cops entre els omòplats. Si es tracta una persona gran i està conscient, haureu de posar-vos darrera la víctima, i amb les dues mans abraçar-lo per tal de situar el vostre punt dos dits per sobre del melic de la víctima. Seguidament poseu l'altre mà sobre el punt i realitzeu una compressió cap a dins i en direcció cap amunt. Si la víctima està inconscient estireu-la cap amunt, i col·loqueu una cama a cada costat de la víctima, en el mateix punt realitzarem el mateix tipus de compressió però aquest cop amb el palmell de la mà
- Si la víctima agafa color blavós cal que, un cop tret l'objecte, li practiqueu la respiració artificial.
- En cas d'aturada, apliqueu el massatge cardíac i continueu la reanimació fins que vingui el metge.
- Aviseu sempre al 112



Cremades

Causas principals

Normalment les cremades es produeixen en contacte amb aparells calents com el forn, la planxa, l'estufa, agafar elements calents sense protecció, coure aliments que esquitxen, donar cops als mànecs de les paelles, etc.

Mesures de prevenció

- Eviteu deixar els elements calents com estufes o planxes en llocs de fàcil accés, de pas o sense protecció.
- Els objectes calents o amb flames mai han d'estar a l'abast dels nens.
- Cal utilitzar guants o manyoples a la cuina.
- Les paelles o cassoles han d'estar en posició estable al foc i no sobresortir dels mobles.
- Sempre que tingueu que cuinar, utilitzeu primer els focs interiors abans que els exteriors.
- No deixeu mai elements al foc i marxeu. Si truquen al timbre o al telèfon apagueu el foc.
- Quan cuineu no utilitzeu roba amb mànigues amples o licres
- La planxa elèctrica ha d'estar en una superfície estable i cal assegurar-se que el cable de connexió es pot enganxar amb res.
- No deixeu mai encenedors o llumins a l'abast dels nens.
- Eviteu que els nens estiguin propers a la cuina o la planxa.
- Si pot posis un limitador de temperatura a l'aigua calenta sobretot si te nens petits.
- No deixeu pots amb aigua o líquids calents a l'abast dels nens.

Com actuar

- Totes les cremades profundes o en zones delicades han de tractar-se per un metge, així com les que son superiors a 10 cm encara que siguin superficials.
- Si la pell no ha saltat i hi ha butllofa, cal refredar la zona cremada amb aigua freda i aplicar una solució antisèptica. No s'ha de punxar mai la butllofa que es forma.
- No apliqui mai remeis casolans, ni gases o cotó en una cremada.
- Si la víctima encara té roba cremada a sobre no li tregueu.
- Per les petites cremades només s'ha d'aplicar aigua freda i alguna solució antisèptica.



Causes principals

Les caigudes poden ser des d'alçada o al mateix nivell. Normalment les causes són degudes a que els terres estan mullats, lliscants, o amb elements mal col.locats. També es poden ocasionar pel fet de deixar elements a les zones de pas, quan els espais estan mal protegits o quan s'utilitzen elements no aconsellables per pujar o baixar objectes.

Mesures de prevenció

- El terra ha d'estar sec i net. Cal que eviteu posar elements lliscants, com ceres o polits, de manera abusiva.
- Les catifes han d'estar ben col.locades i amb les puntes planes.
- A la dutxa i banyera cal que poseu sistemes antilliscants i, sempre que podeu, baranes o agafadors.
- No deixeu elements com cables o similars en zones de pas
- No utilitzeu escales trencades i assegureu-vos que aquestes estan ben

col·locades.

- No utilitzeu cadires o elements inestables per enfilar-vos als llocs
- No col·loqueu testos o elements propers a baranes que facilitin que els nens s'hi enfilin.
- Els nens no han d'agafar mai sols els ascensors.

Com actuar

Tot i que quan es tracta de nens les caigudes lleus acostumen a ser insignificants, en persones d'edat avançada solen produir conseqüències greus. Per tant, si una persona gran ha patit una caiguda cal tenir present que és molt millor que la visiti un metge.

Davant d'una caiguda cal retirar immediatament els elements que pugin presentar perill i atendre a la víctima.

- Per torçades, cal que deixeu el membre lesionat en repòs i en alt i només és bo aplicar gel o aigua sobre la lesió fins a l'arribada dels serveis d'urgència.
- Per fractures, no mogueu a la víctima i, si en sabeu, immobilitzeu l'extremitat afectada fins l'arribada dels serveis d'urgència.



Hemorràgies

Causes principals

Les causes d'una hemorràgia poden ser molt diverses: un cop, una ferida, una caiguda, etc. Hem de distingir entre dos tipus d'hemorràgia:

- les internes, en que la sang dels vasos interiors del cos està rajant, però aquesta no surt a l'exterior, per això són molt difícils de detectar.
- Les externes, són les més fàcils de detectar ja que la sang surt a l'exterior del cos a través d'una ferida.

Mesures de prevenció per a les hemorràgies externes

- Tingueu cura a l'hora de tallar el menjar a la cuina.
- Tingueu molt de compte a l'hora de manipular objectes tallants i no els deixeu a les vores de les taules.
- Els nens no han d'utilitzar objectes punxant sense la supervisió d'un adult.
- Tingueu els ganivets fora de l'abast dels nens.

Com actuar

El primer que heu de fer davant una hemorràgia externa important és trucar al 112. Mentre els serveis d'urgència arriben, agafeu un llençol i gases, si en teniu, i poseu-les sobre l'origen de l'hemorràgia realitzant compressió. Espereu una estona i si la hemorràgia no para, aixequem el membre afectat i realitzeu una compressió indirecte en l'extremitat per frenar el reg sanguini d'aquesta extremitat.

Si la hemorràgia és lleu, realitzeu una petita compressió a la zona afectada esperant que s'aturi sola. Si les gases queden plenes de sang no les retireu: agafeu-ne de noves i seguïu amb la compressió. En cas de no poder aturar l'hemorràgia truqueu al 112.



Coneixements i utilitats



Com s'utilitza un extintor d'incendis

Un extintor d'incendis només serveix per apagar un incendi en els seus inicis, per tant, si disposa d'un extintor, un bon ús a temps és fonamental per apagar un incendi o per evitar que el sinistre sigui més gran.

Com s'utilitza:



1. Despenjar-lo del suport i deixar-lo al terra



2. Alliberar el passador treien el precinte. Cal estirar fort de l'anella del passador.



3. El seu funcionament és similar al funcionament d'un sífó, per tant, ens acostarem el més proper possible a les flames subjectant l'extintor per la maneta de sota i amb l'altre mà a la mànega, dirigint-la cap al foc.



4. Quant ja estem prou propers pressionarem la maneta superior amb la inferior i dirigim la manega cap a la base de la flama a mesura que ens anem apropant més cap a les flames.



5. El moviment de la mànega és en zig-zag cap a la base de les flames i el nostre cos estarà lleugerament ajupit.



6. Es crearà un núvol de pols, per tant és important que no us desorienteu i sabeu cap a on teniu la sortida de l'estança.



7. Un cop utilitzat, encara que no s'hagi consumit tot el producte, cal recarregar-lo de nou i tornar-lo a deixar en un lloc visible i accessible.



Com fer una trucada d'emergència

Quant tenim una emergència sempre cal que fem el PAS:

Protegir: Valorar adequadament l'entorn, detectant possibles riscos. Adopteu mesures per evitar-los i mesures d'autoprotecció.

Alertar: Activeu els sistemes d'emergència i assistència externs. Sempre s'han de donar el màxim de dades de la situació, la víctima, l'accident, etc.

Socórrer: Tranquil·litzeu la víctima, determineu possibles lesions.

Números de telèfon

Cal que recordem que el telèfon d'emergències per tot Europa és el telèfon únic 112, i que serveix per trucar des de mòbil fins i tot quan no tenim cobertura o saldo, des de aquest servei ens activaran tots els serveis que podem precisar.

També podeu trucar als serveis següents:

Polícia Local de Mataró 092 (només telèfon fix) o el 937582333

Mossos d'Esquadra 088, de Mataró 937418100

Metge i ambulàncies 061

Bombers 112, de Mataró 937578686

Què hem de dir quan truquem

- Identificar-nos: donar el nostre nom i cognoms, la nostra adreça i un telèfon on estiguem. localitzables.
- Explicar el succés de forma breu, concisa i clara.
- Donar l'adreça exacta d'on ens trobem, o oferir referències que permetin localitzar fàcilment el lloc de l'accident.

e) Especificar de quin tipus d'emergència es tracta

- Mèdica, en cas d'accident. Caldrà especificar el nombre d'accidentats i el tipus d'accident.
- D'incendi, ja sigui en un edifici, al bosc, a la via pública...
- Policial, en cas d'accident, de robatori, de baralla...