



GUÍA

DE CONSEJOS PRÁCTICOS



DE SALUD Y BIENESTAR,
Y EVACUACIÓN EN SITUACIÓN
DE EMERGENCIA EN
LAS ZONAS RURALES





CONSEJOS PRÁCTICOS DE SALUD, BIENESTAR Y EVACUACIÓN FRENTE A INCENDIOS EN EL HOGAR DE PEQUEÑA MAGNITUD



1



PREVENCIÓN

Revisa instalaciones eléctricas y de gas. No sobrecargues enchufes y evita cables en mal estado.

2



DETECTA A TIEMPO

Instala detectores de humo y revisa su funcionamiento periódicamente. Pueden salvar vidas.

3



TEN UN EXTINTOR

Mantén un extintor adecuado y accesible. Aprende a usarlo correctamente.

4



COCINA CON CUIDADO

No dejes sartenes o alimentos sin supervisión. Limpia campanas y filtros con frecuencia.

5



CUIDA LAS LLAMAS

Apaga velas y cigarrillos antes de salir o dormir. No las dejes cerca de materiales inflamables.

6



PLANIFICA TU SALIDA

Conoce las salidas de tu hogar. Ten un plan de evacuación y un punto de encuentro seguro fuera de casa.

7



LLAMA AL 112

Ante cualquier incendio, por pequeño que sea, llama al 112 y sigue las indicaciones de los profesionales.

8



PROTEGE A LOS TUYOS

Asegura la salida de niños, mayores y mascotas. Nunca regreses por objetos materiales.

LA PREVENCIÓN EN CASA
COMIENZA CON PEQUEÑOS GESTOS.
TU SEGURIDAD, LA DE TU FAMILIA Y TU HOGAR
SON LO MÁS IMPORTANTE.



CUIDAR DE LOS NUESTROS ES CUIDAR DE NOSOTROS.
PREVENIR HOY, VIVIR TRANQUILOS SIEMPRE.



CONSEJOS PRÁCTICOS

DE SALUD, BIENESTAR Y EVACUACIÓN FRENTE A INCENDIOS FORESTALES DE GRAN MAGNITUD



1



INFÓRMATE

Escucha fuentes oficiales y sigue las indicaciones de emergencia. La información salva vidas.

2



PREPARA TU HOGAR

Limpia alrededores de vegetación, cierra puertas y ventanas, y ten lista una mochila de emergencia.

3



PLANIFICA TU EVACUACIÓN

Conoce las rutas de salida y puntos de encuentro. No esperes al último momento para salir.

4



LLEVA LO ESENCIAL

Agua, linterna, radio, medicinas, documentos importantes, cargadores y ropa adecuada.

5



PROTEGE A TU FAMILIA Y A TUS MASCOTAS

Asegúrate de que todos conozcan el plan. No olvides a tus animales de compañía y su transportín.

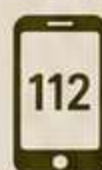
6



SI TE QUEDAS ATRAPADO

Busca un lugar abierto, sin vegetación. Cúbrete la piel, protégete del humo y respira a través de un paño húmedo.

7



COMUNICA Y AVISA

Llama al 112 si ves fuego o necesitas ayuda. Informa tu ubicación con claridad.

8



CUIDA TU SALUD Y BIENESTAR

El estrés y el humo afectan tu salud. Bebe agua, descansa y pide ayuda si la necesitas.

LA PREVENCIÓN, LA PREPARACIÓN Y LA CALMA
SON NUESTRAS MEJORES HERRAMIENTAS.



CUIDARNOS HOY, ES PROTEGER NUESTRO MAÑANA.
JUNTOS SUPERAREMOS ESTA EMERGENCIA.



CONSEJOS PRÁCTICOS DE SALUD Y BIENESTAR FRENTE A QUEMADURAS SOLARES Y QUEMADURAS POR INCENDIOS



1

PROTÉGETE DEL SOL

Usa protector solar SPF 50+, reaplica cada 2 horas, especialmente tras sudar o bañarte.



2

CÚBRETE Y EVITA EL SOL

Usa ropa ligera, gorra o sombrero y gafas de sol. Evita la exposición entre 11h y 17h.



3

HIDRÁTATE SIEMPRE

Bebe agua con frecuencia para mantener tu piel hidratada y ayudar a tu cuerpo a recuperarse.



4

ALIVIA Y CALMA TU PIEL

Aplica aloe vera o cremas hidratantes after-sun para calmar la piel enrojecida y aliviar el ardor.



5

ACTÚA ANTE QUEMADURAS LEVES

Enfría la zona con agua corriente durante 10-15 minutos. No uses hielo ni rompas las ampollas.



6

LIMPIA Y PROTEGE LAS QUEMADURAS

Limpia suavemente con agua y jabón neutro. Usa apósitos estériles y cambia a diario.



7

ANTE QUEMADURAS POR INCENDIOS

Aléjate del fuego y del humo. Si hay ropa quemada, retírala con cuidado y busca atención médica urgente.



8

ESCUCHA A TU CUERPO Y PIDE AYUDA

Si tienes fiebre, escalofríos, dolor intenso o ampollas extensas, acude a un profesional de la salud.

PREVENCIÓN • CUIDADO • SOLIDARIDAD
JUNTOS, PROTEGEMOS LO QUE AMAMOS



CUIDAR DE TI ES CUIDAR DE LOS QUE TE RODEAN.
LA PREVENCIÓN HOY, ES BIENESTAR MAÑANA.



CONSEJOS PRÁCTICOS DE SALUD, BIENESTAR Y EVACUACIÓN PARA ANIMALES FRENTE A INCENDIOS FORESTALES



1



PREPARA UN PLAN

Incluye a tus animales en tu plan de evacuación. Identifica refugios que los acepten.

2



TEN UN KIT DE EMERGENCIA

Lleva agua, comida, medicinas, correa, transportín, mantas y documentos actualizados.

3



HIDRÁTALOS SIEMPRE

Mantén agua fresca disponible y húmedos sus almohadillas, orejas y hocico en días de calor extremo.

4



PROTÉGELOS DEL HUMO

Evita que respiren humo. Quédate en interiores y cierra ventanas y puertas.

5



IDENTIFÍCALOS

Usa collar con placa y microchip actualizado con tu información de contacto.

6



EVACÚA CON SEGURIDAD

Transporta a tus animales en jaulas o con arnés. Nunca los dejes sueltos ni en el coche.

7



REVISA SU SALUD

Observa signos de estrés, quemaduras o dificultad para respirar. Actúa rápido y busca ayuda veterinaria.

8



BRINDA CALMA Y CARIÑO

Tu tranquilidad los ayuda a sentirse seguros. Acompáñalos y dales mucho amor.

PREVENCIÓN • CUIDADO • SOLIDARIDAD
JUNTOS PROTEGEMOS A QUIENES AMAMOS



CUIDAR DE ELLOS ES CUIDAR DE NOSOTROS.
LA PREVENCIÓN HOY, ES SU VIDA MAÑANA.



CONSEJOS PRÁCTICOS

DE SALUD, BIENESTAR Y EVACUACIÓN DE MAQUINARIA AGRÍCOLA Y GANADERA ANTE INCENDIOS FORESTALES



1

ELABORA UN PLAN

Diseña un plan de evacuación para tu maquinaria y ganado. Identifica rutas seguras y puntos de encuentro.



2

REVISA Y MANTÉN TU MAQUINARIA

Asegura el buen estado de frenos, neumáticos, luces y sistemas eléctricos. El mantenimiento puede salvarte.



3

CONOCE TU ENTORNO Y RUTAS

Identifica zonas de riesgo, vías de evacuación y áreas seguras para maquinaria y ganado. Mantente informado.



4

COMBUSTIBLE BAJO CONTROL

Mantén los depósitos al mínimo posible en temporada de alto riesgo. Evita fugas y limpia derroches.



5

PREPARA EL TRANSPORTE DE GANADO

Asegúrate de que los remolques estén en buen estado y ten lista la documentación del ganado.



6

COLOCA TU MAQUINARIA ESTRATÉGICAMENTE

Estaciona equipos en zonas despejadas y de fácil acceso para una salida rápida. Evita obstruir caminos.



7

PROTEGE A TU GANADO

Lleva a tu ganado a zonas seguras con antelación. Ten agua, alimento y sombra disponibles en el trayecto.



8

COMUNICA Y COORDINA

Mantén contacto con vecinos, autoridades y servicios de emergencia. La coordinación salva vidas y bienes.

PREVENCIÓN • CUIDADO • SOLIDARIDAD
JUNTOS PROTEGEMOS LO QUE CONSTRUIMOS CADA DÍA



CUIDAR DE ELLOS ES CUIDAR DE NOSOTROS.
LA PREVENCIÓN HOY, ES NUESTRO MAÑANA.



CONSEJOS PRÁCTICOS

DE SALUD, BIENESTAR Y DEPÓSITO DE BASURA EN LOS CUBOS CORRESPONDIENTES

1



REDUCE

Evita lo innecesario.
Consume solo
lo que realmente
necesitas.

2



REUTILIZA

Dale una segunda vida
a los objetos.
Reutilizar es ahorrar
recursos y energía.

3



RECICLA

Separa los residuos
correctamente.
Cada material en su
cubo correspondiente.

4



ORGÁNICO

Restos de comida,
cáscaras, posos de café
y residuos naturales
van al cubo marrón.

5



PAPEL Y CARTÓN

Periódicos, cajas,
papel limpio y seco.
Al cubo azul.

6



ENVASES

Plásticos, latas y bricks.
Al cubo amarillo.
Limpios y, si es posible,
aplastados.

7



VIDRIO

Botellas, frascos
y tarros de vidrio.
Al cubo verde.
Sin tapones ni tapas.

8



RESTO

Lo que no se puede
reciclar va al cubo gris.
Menos es más.
Elige bien.



PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES CAMBIOS.
CUIDEMOS NUESTRO ENTORNO, CUIDEMOS DE NOSOTROS.



CUIDAR DE NUESTRO ENTORNO ES CUIDAR DE NOSOTROS.
CADA GESTO CUENTA, CADA ELECCIÓN SUMA.



*¡Tú! lo que verdaderamente
nos hace únicos*



www.pagosdenavalta.com