

Conellos de comportamento: NIVEL LARANXA

Refacho de vento

- Limite os seus desprazamentos e infórmese antes de saír.
- Teña coidado coas caídas de árbores ou outros obxectos.
- Non suba a tellados.
- Asegure calquera obxecto exposto ao vento.

Choiva

- Infórmese antes de iniciar calquera desprazamento ou actividade exterior.
- Evite as zonas próximas aos cauces dos ríos.
- Sexa prudente de cara ao risco de inundacións e tome as precaucións adecuadas.
- Infórmese sobre o estado das vías de circulación.
- Non se achegue en ningún caso, nin a pé nin en vehículo, a unha vía inundada ou próxima a un curso de auga.

Tormentas

- Sexa prudente, en particular nos desprazamentos e nas súas actividades de lecer.
- Evite utilizar o teléfono e calquera aparello eléctrico.
- Preto dunha tormenta, asegure as súas pertenzas e protéxase lonxe de zonas de árbores.

Neve Xeadas

- Sexa extremadamente prudente se vostede ten que trasladarse obrigatoriamente. Infórmese sobre o estado das vías de circulación.
- Respete as restriccións de tráfico e os desvíos. Leve consigo un equipamento mínimo prevendo un illamento ou retención prolongados.

Altas temperaturas

- Pase polo menos dúas ou tres horas ao día nun lugar fresco.
- Refrésquese e molle o corpo varias veces ao día.
- Nenos e adultos: beban moita auga; anciáns: beban litro e medio de auga ao día e coman normalmente.
- Evite saír nas horas de maior risco (11h -21h).

Baixas temperaturas

- Evite a exposición prolongada ao frío e ao vento, e as saídas ás horas máis frías.
- Leve roupa adecuada (varias capas, impermeable para o vento e a choiva, cabeza e mans protexidas).
- Evite os esforzos bruscos.
- Revise a calidade do aire e o bo funcionamento dos sistemas de calefacción nos espazos habitados.
- Non tome bebidas alcohólicas.

Consellos de comportamento: NIVEL VERMELLO

Refacho de vento

- Permaneza na casa e evite calquera actividade exterior.
- Se ten que desprazarse obrigatoriamente, sexa moi prudente. Tome os eixes principais de circulación.
- Tome todas as precaucións posibles para facer fronte ás consecuencias dun vento violento e non acceda aos tellados.

Choiva

- Infórmese (radio, etc), evite calquera desprazamento e permaneza na casa.
- Siga os consellos das autoridades competentes.
- Respete as sinalizacións.
- Non se achegue en ningún caso, nin a pé nin en vehículo, a unha vía inundada ou próxima a un curso de auga.
- Manteña as súas pertenzas lonxe da auga.

Tormentas

- Sexa prudente, en particular se ten que desprazarse; as condicións da circulación poden volverse extremadamente perigosas.
- Evite as zonas de árbores e poña as súas pertenzas en lugar seguro.
- Na estrada, frene con suavidade e non abandone o seu vehículo.

Neve Xeadas

- Permaneza na casa e non emprenda ningún desprazamento.
- Se ten que desprazarse: avise da súa saída e do seu destino aos seus achegados, equípese con equipamentos especiais de material en caso de illamento prolongado, e non abandone o seu vehículo salvo a petición do persoal de salvamento.

Altas temperaturas

- Non dubide en socorrer ou en pedir axuda.
- Pase polo menos dúas ou tres horas ao día nun lugar fresco.
- Refrésquese, molle o corpo varias veces ao día.
- Adultos e nenos: beban moita auga, anciáns: beban litro e medio de auga ao día e coman normalmente.
- Evite saír ás horas de maior calor (11h-21h).

Baixas temperaturas

- Evite calquera saída ao frío.
- Se está obrigado a saír, evite as horas de máis frío e a exposición prolongada ao frío e o vento, leve roupa adecuada (varias capas, impermeable para o vento e a choiva, mans e cabeza cubertas).
- Evite os esforzos bruscos.
- Revise a calidade do aire e o bon funcionamento dos sistemas de calefacción nos espazos habitados.
- Non tome bebidas alcohólicas.