

# ¿Sabes qué hacer cuando llueve con intensidad?



Lectura fácil



Vídeo en Lengua de Signos con audio.



  
GOBIERNO  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA,  
JUSTICIA, SEGURIDAD  
Y SIMPLIFICACIÓN ADMINISTRATIVA  
Dirección General de Seguridad  
y Protección Ciudadana

  
COMITÉ DE ENTIDADES  
REPRESENTANTES DE PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD DE CANTABRIA



# ¿Sabes qué hacer cuando llueve con intensidad?



Folleto elaborado en el marco del convenio de colaboración entre el Gobierno de Cantabria y CERMI Cantabria para la mejora de la atención de personas con discapacidad en situaciones de emergencia.

## Créditos

© Lectura fácil Europa.



Más información en: [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

**Elaboración a Lectura Fácil:** Instituto Lectura Fácil, S. Coop. And.



## Presentación

Con este listado de tareas te queremos ayudar para que sepas qué hacer antes, durante y después en una situación de lluvias intensas.

Lee cada consejo, haz lo que recomendamos y táchalo cuando lo hagas para que no se te olvide ningún paso.

Tenemos que saber cómo comportarnos cuando vivamos situaciones que tengan riesgos para que las consecuencias sean menores porque los riesgos forman parte de nuestra vida.



**¡Ayúdanos para ayudarte mejor!**

## **ANTES** **Prevención**

### **¿Cómo puedo evitar ponerme en peligro cuando llueva con mucha intensidad?**

- ▶ **Reviso con frecuencia si el tejado, los bajantes, la entrada a la vivienda y el suelo están en buenas condiciones. Los desagües, las rejillas, los conductos y las canalizaciones tienen que estar limpios para que el agua no se atasque.**
- ▶ **Si en mi casa hay zonas que pueden inundarse, coloco ropa, muebles, objetos, documentos importantes y los medicamentos, en las partes altas de la vivienda para que no se dañen en caso de inundación.**



- ▶ **Preparo material de primeros auxilios, como vendas y agua oxigenada, y linternas.**
- ▶ **No aparco el vehículo en el paso de ríos secos ni a la orilla de los ríos.**
- ▶ **Guardo agua limpia y potable.**
- ▶ **Me aseguro de que los neumáticos, el líquido anticongelante y los frenos de mi coche están en buen estado por si tengo que utilizarlo.**



**Líquido anticongelante:** es un líquido de color rosa o verde chillón que está en un depósito en el motor del coche y mantiene la temperatura correcta.



## **DURANTE Autoprotección**

### **¿Qué hago en caso de inundaciones?**

- ▶ **Ante todo, tengo que calmarme.  
Los servicios de emergencia  
saben cómo ayudarme en estos casos.**
- ▶ **Me informo sobre el tiempo,  
para saber si seguirá lloviendo o no.**
- ▶ **Estoy pendiente  
de los avisos que den las autoridades.**
- ▶ **Descargo en mi móvil  
la aplicación gratuita My112  
porque si hay una emergencia  
me pueden encontrar.  
Puedes descargar la aplicación  
pulsando en este enlace: [My112](#)**



- ▶ **Si uso silla de ruedas, utilizo la que sea manual ya que las sillas eléctricas se paran si se mojan y pesan más si me tienen que sacar de casa.**



- ▶ **Si ya hay agua por la calle no puedo usar el ascensor, uso las escaleras.**
- ▶ **Tengo que respetar las indicaciones del personal de emergencias y de Protección Civil, en especial, en las zonas de peligro donde no puedo parar o aparcar.**



- ▶ **Quito del exterior de mi casa, como la terraza o el jardín, todos los objetos que se puede llevar el agua.**
- ▶ **No conduzco por carretera si hay un anuncio de alerta.**





## ¿Y SI TENGO QUE SALIR A LA CALLE?

- 1. Me alejo de ríos  
y zonas bajas de cuevas  
o pendientes  
para evitar que me sorprendan  
las crecidas de agua.**



- 2. Evito caminar  
cerca de los edificios  
por si el temporal  
hace que caigan partes  
del edificio.**





## ¿Y SI TENGO QUE VIAJAR POR CARRETERA?

- 1. Utilizo el transporte público y evito viajar en coche.**
- 2. Me informo sobre cómo están las calles o carreteras por las que voy a conducir.**
- 3. Lleno de gasolina el depósito del coche.**
- 4. Llevo un teléfono móvil y un cargador. Me aseguro de que tiene la batería cargada.**
- 5. Activo la ubicación en el móvil.**
- 6. Mejor utilizo carreteras principales, autopistas y autovías.**
- 7. No cruzo en coche zonas inundadas o que puedan inundarse porque la fuerza del agua puede arrastrar mi coche.**





## ¿Y SI MI VIVIENDA SE INUNDA?

- 1. No puedo bajar al garaje o al sótano, pueden inundarse muy rápido.**
- 2. Corto la corriente eléctrica de mi vivienda y cierro las llaves de paso de agua y gas.**
- 3. Llamo al número 112 para informar de mi situación y sigo las instrucciones que me den.**





## **SI QUEDO ATRAPADO EN MI COCHE EN MEDIO DE UN TEMPORAL:**

- 1. Me quedo dentro del coche.**
- 2. Si hace mucho frío,  
dejo el coche arrancado  
y la calefacción puesta,  
y abro las ventanas de vez en cuando  
para renovar el aire.**
- 3. No puedo dormirme.**
- 4. Tengo que asegurarme  
de que el tubo de escape  
no se cubre con nada  
para que el humo no entre en el coche.**
- 5. Llamo al número  
para informar de mi situación  
y sigo las instrucciones  
que me den.**
- 6. Salgo del coche si se atasca  
y si el nivel del agua  
pasa los ejes de la rueda.**



## DESPUÉS Cuidados

### ¿Qué no debo hacer después de lluvias intensas?

- ▶ **No camino por terrenos inestables para evitar que la tierra y las piedras se desprendan.**
- ▶ **No ando por los cauces de los ríos porque son lugares húmedos e inestables.**
- ▶ **No me apoyo en troncos o piedras junto a laderas.**
- ▶ **No camino por zonas embarradas, mucho menos si uso muletas, bastón o silla de ruedas, para evitar caídas y atrapamientos.**
- ▶ **No paso con la silla de ruedas por encima de charcos para evitar resbalarme.**







112 Cantabria



@112Cantabria



My112

