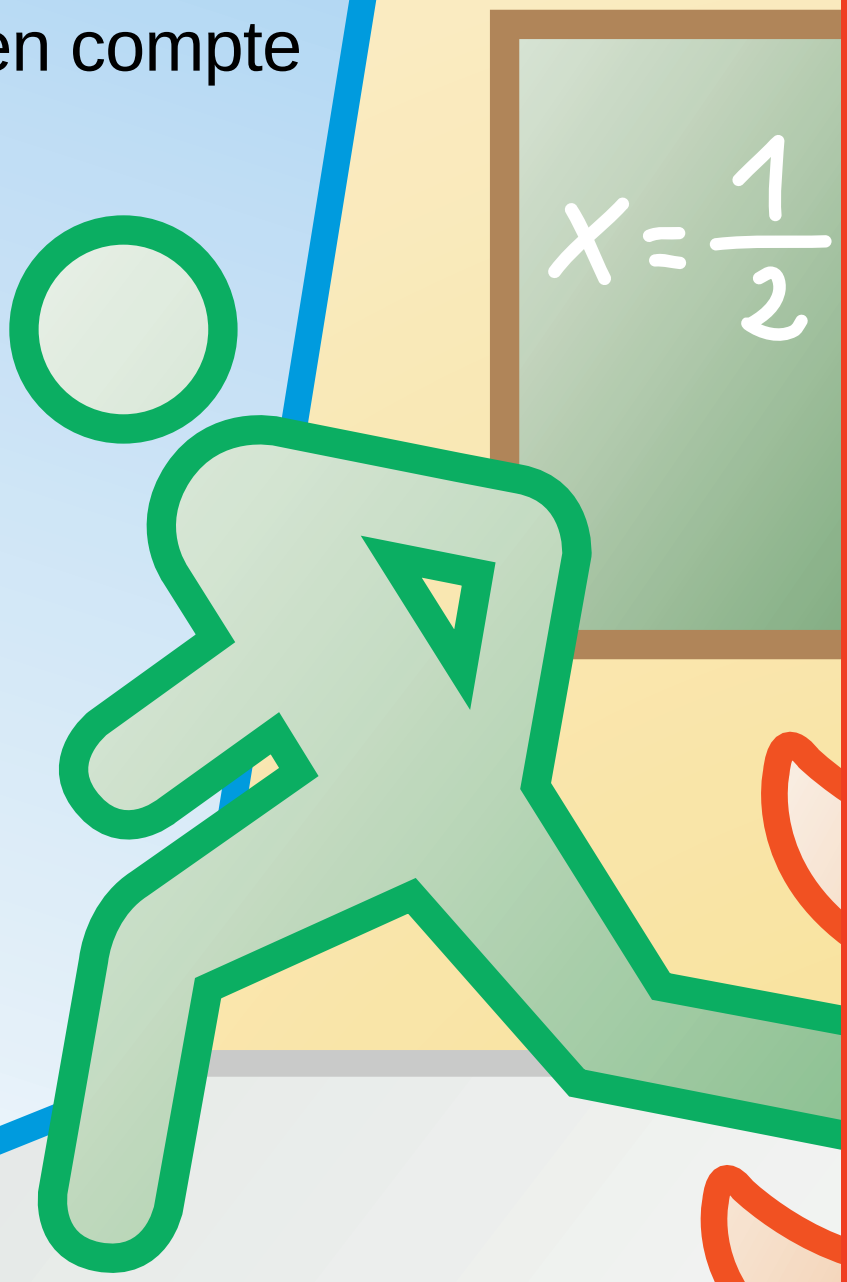
Pla d'emergència del centre docent

Consells i instruccions a tenir en compte



Generalitat de Catalunya

Amb la col·laboració de:

fundación MAPFRE

Índex

Què farem en cada cas? 5

General
Consells que cal tenir en compte 6

Consells sobre riscos
Riscos naturals
· Aiguats/Inundacions 7
· Nevades/Onades de fred 8
· Terratrèmols 9
· Tempestes 10
Riscos tecnològics
· Accident químic 11
· Accident nuclear 13
Riscos antròpics
· Incendi a l'escola 14
· Incendi forestal 16

Consells sanitaris
· Intoxicació per via oral 17
· Convulsions. Atac epilèptic 18
· Cremades 18
· Electrocució 19
· Ennuegament 19
· Hemorràgia greu 20
· Inconsciència 20
· Ofegament per immersió 21
· Traumatismes 21

Consells sobre seguretat a les instal·lacions
· Gas 22
· Bombones 22
· Electricitat 23
· Altres: cuines, estufes, calderes, laboratoris, ascensors 24

Consells sobre l'ús i manteniment dels mitjans de protecció contra incendis
· L'extintor 26
· Boques d'incendis 28
· Altres: sistemes de detecció i alarma d'incendis automàtics, sistema d'alarma d'incendis manual, sistemes fixos d'extinció 30

Lèxic utilitzat en el pla d'emergència 31

Què farem en cada cas?

- General
- Consells sobre riscos
  - Riscos naturals
  - Riscos tecnològics
  - Riscos antròpics
- Consells sanitaris
- Consells sobre seguretat a les instal·lacions
- Consells sobre l'ús i manteniment dels mitjans de protecció contra incendis

Consells que cal tenir en compte

- Conserveu l'escola neta i endreçada. Els materials com el paper i els cartrons poden cremar amb molta facilitat.

- No connecteu més d'un aparell a una base d'endolls (lladres), ja que correu el risc de sobrecarregar les línies elèctriques. Apagueu els aparells i els equips elèctrics quan ja no els hagueu de fer servir, o almenys a l'acabament de la jornada. No els utilitzeu si hi detecteu alguna anomalia. Comproveu que els endolls i els cables elèctrics no tinguin cap defecte.

- Emmagatzemeu els materials combustibles lluny de les fonts de calor, els quadres i els equips elèctrics.

- No deterioreu els dispositius i els sistemes de seguretat: instal·lació elèctrica, extintors, enllumenat elèctric, etc.

- Conserveu sempre lliures d'obstacles els corredors, les sortides i les escales.

- No obstruïu els extintors, les sortides d'emergència, els quadres elèctrics, els polsadors d'alarma, etc. Els mitjans o mecanismes de seguretat han de ser a l'abast i en un lloc visible perquè es puguin utilitzar d'una manera ràpida i eficaç en situació d'emergència.

- En els treballs de manteniment, sobretot quan impliquin l'ús d'una flama oberta, d'equips de soldadura, etc., assegureu-vos que no hi ha materials combustibles a la vora i, en tot cas, preneu les mesures de prevenció adients i disposeu de l'autorització de la persona responsable.

- En les pràctiques o els experiments de laboratori amb productes que poden ser tòxics i/o inflamables, aneu amb molta cura.

Aiguats/Inundacions

A l'àrea mediterrània, sobretot durant el final de l'estiu i la tardor, s'hi poden produir pluges intenses. Els aiguats poden comportar danys greus a les persones i als béns. Recordeu aquests consells que us exposem.

En previsió de l'aiguat

La direcció de l'escola:

- Ha d'informar-vos i demanar a l'Ajuntament quines zones es poden inundar.
- Ha de preparar el següent material (us pot ser d'utilitat):
    - · un transistor i piles de recanvi (renoveu-les periòdicament),
    - · llanternes,
    - · els telèfons dels serveis d'urgència de la localitat.
- Ha de revisar la teulada i els baixants d'aigua, per a eliminar la brossa que obstrueix el pas de l'aigua.

En el moment de l'aiguat

- Feu entrar els nens i les nenes a l'escola.
- Informeu les autoritats si teniu problemes.
- Escolteu la ràdio per tal de rebre informació.

Si sou dins del centre escolar:

- Obtureu les portes, les finestres i els respiradors de l'escola, si és que pot entrar-hi aigua.
- Col·loqueu els documents importants, els objectes valuosos, els aliments, l'aigua potable i, sobretot, els productes perillosos als pisos alts i protegits.
- No baixeu als soterranis, no us quedeu a les zones baixes.

Si sou fora del centre escolar:

- Com a mesura de precaució, abans de sortir d'excursió o fer qualsevol activitat a l'exterior, informeu-vos de la previsió del temps.
- Allunyeu-vos de les rieres, els torrents o les zones que es poden inundar.
- No travesseu cap zona inundada, ni a peu ni amb cotxe.
- No estacioneu ni acampeu als llits secs ni a les ribes dels rius, perquè les crescudes d'aigua o les rierades arriben sempre per sorpresa.
- No us atureu a cap pont, l'aigua el pot arrossegar.
- Dirigiu-vos als punts més alts de la zona.

Nevades/Onades de fred

A Catalunya hem de tenir en compte el risc estacional de les nevades i les onades de fred. Les característiques de l'hivern al nostre país fan molt probables les nevades, les glaçades i les onades de fred, per la qual cosa heu d'estar preparats abans que arribin.

Abans que arribi l'hivern

La direcció de l'escola:

-Ha de disposar del material següent:

· un transistor i piles de recanvi,

· llanternes,

· la llista dels telèfons de socors de la localitat.

- Ha de revisar les instal·lacions de calefacció.
- Ha de controlar tots aquells punts per on pot entrar aire fred de l'exterior (finestres, portes...) i protegir-los amb un borlet (cinta adhesiva aïllant).

En el moment de la nevada o l'onada de fred

- Seguiu les consignes de les autoritats. Us donaran instruccions.
- Feu entrar els nens i les nenes a l'escola.
- Informeu les autoritats si teniu problemes.
- Estigueu pendents de la ràdio i de la informació meteorològica.
- Utilitzeu la calefacció correctament.
- Tingueu cura de les canonades d'aigua; si manteniu un rajolí constant a les aixetes, evitareu que es congelin.
- No telefoneu, deixeu les línies lliures per als equips de socors.
- Eviteu que els nens i les nenes surtin al carrer.

Si sou fora del centre escolar o heu de sortir:

- Com a mesura de precaució, abans de sortir d'excursió o fer qualsevol altra activitat a l'exterior informeu-vos de la previsió del temps i de l'estat de les carreteres.
- Si es barreja el vent, el fred i la neu, eviteu sortir al carrer, perquè la visibilitat es redueix força.
- Protegiu-vos:

  · Abrigueu-vos si heu de passar molt de temps a l'exterior; porteu algunes peces de roba lleugeres i d'abric l'una sobre l'altra (és millor que portar un sol teixit gruixut).

  · Protegiu-vos sobretot la cara i el cap. Eviteu l'entrada directa d'aire fred als pulmons.

Terratrèmols

Els terratrèmols són l'emissió d'energia de l'escorça de la Terra, que es manifesta en forma de tremolor de terres. Són un risc molt poc probable. A Catalunya hi ha el precedent del terratrèmol de l'any 1428, que va afectar la zona compresa entre Olot i Sant Joan de les Abadesses.

En el moment de la sacsejada

Eviteu els objectes que cauen.

Si sou a l'escola:

- Refugieu-vos sota una taula sòlida, en un angle de la paret o sota el marc d'una porta.
- No fugiu durant la sacsejada. Hi ha molta gent que és víctima de la caiguda d'objectes.
- No agafeu l'ascensor.

Si sou fora de l'escola:

- Al carrer: allunyeu-vos dels edificis; si no podeu, refugieu-vos en un portal.
- Si sou dins el vehicle: quedeu-vos-hi, lluny de tot allò que perilli de caure.

Després de la sacsejada

- La direcció ha de seguir les instruccions de les autoritats i ha d'estar pendent de les notícies de la ràdio.
- Tanqueu les connexions d'aigua i de gas.
- Evacueu l'edifici.
- Dirigiu-vos a un lloc aïllat i protegit de la caiguda d'objectes. Aneu pel mig del carrer, vigilant les vores i el que pugui caure.
- Eviteu les zones costaneres, ja que hi pot haver perill de grans onades (sisme submarí).
- No utilitzeu l'ascensor. Hi pot haver talls de corrent o noves sacsejades i pot quedar bloquejat.
- No entreu mai dins de cases o edificis danyats.
- No fumeu ni encengueu foc. Hi pot haver risc d'explosió, a causa de les fuites de gas.
- Si hi ha alguna fuita de gas o d'aigua, tanqueu les claus de pas i aviseu la companyia corresponent.

Tempestes

Les tempestes són borrasques locals intenses, provocades per cúmuls nuvolosos. Els vendavals i llamps que ocasionen poden provocar danys i, sobretot, la pedra pot afectar l'agricultura.

En cas de tempesta

- Refugieu-vos, entreu a l'escola: la millor protecció és quedar-se a l'escola.
- Tanqueu-vos i tanqueu també les portes, les finestres i els porticons.
- La direcció ha d'estar pendent de les consignes de les autoritats i dels butlletins meteorològics difosos per la ràdio.
- No deixeu res a fora. Quan s'anunciï una tempesta, entreu tots els objectes que el vent es pugui emportar, ja que es podrien convertir en projectils perillosos.
- Desconnecteu l'interruptor general de l'electricitat.
- No sortiu fins que la tempesta hagi passat.

Accident químic

A Catalunya hi ha indústries químiques que, per avaria o incident en les instal·lacions, poden produir un accident greu.

Accident greu: és qualsevol incident (emissió, fuita, vessament, incendi o explosió) derivat de l'exercici incontrolat d'una activitat industrial que comporti una situació de risc greu, de catàstrofe o calamitat pública, immediata o diferida, per a les persones, els seus béns o el medi ambient, dins o fora de les instal·lacions industrials, incident en el qual estan implicades una o més substàncies perilloses.

Accidents que poden passar:
- Fuita de gas: les àrees que estiguin a favor del vent quedaran afectades per un núvol tòxic.
- Explosió: en aquest cas, les finestres de la cara de l'edifici que dóna al lloc de l'explosió es poden trencar i hi pot haver projecció d'elements (vidres, fragments de marc, de reixa...) a gran velocitat.
- Incendi: pot comportar cremades per radiació tèrmica o intoxicació a causa del fum.

Les escoles que siguin prop d'una instal·lació d'aquest tipus han de seguir les pautes que es descriuen a continuació.

En previsió

- Si viviu en una zona industrial amb risc, demaneu informació a l'Ajuntament.
- Prepareu el material següent (us pot ser d'utilitat):
  - · un transistor i piles de recanvi (renoveu-les periòdicament),
  - · cinta adhesiva aïllant per a les entrades d'aire.
- Sapigueu quines són les zones més protegides de l'escola.
- Les àrees que puguin quedar afectades per un risc químic disposen d'un sistema d'alerta que consisteix en:

Inici d'alerta: (1 m) 5 s (1 m) 5 s (1 m)

Fi d'alerta: 30 segons

En cas de núvol tòxic

- Entreu a l'escola. Els professors/es, els alumnes i el personal no docent han d'entrar dins de l'escola. Preferiblement heu de tancar-vos a les aules i als espais que queden més resguardats de l'exterior.
- Tanqueu-vos.
- Tanqueu les portes, les finestres i les persianes i tota entrada d'aire.
- Tanqueu els sistemes de ventilació i climatització.
- No sortiu de l'escola fins que les autoritats no us ho comuniquin.

Accident químic

En cas de risc d'explosió

- Si hi ha risc d'explosió protegiu-vos dels elements projectats confinant-vos a l'escola. Les escoles normalment tenen finestres amples. Per tant, confineu-vos, quan sigui possible, a la part oposada al lloc on s'espera l'explosió i eviteu posar-vos prop de les finestres. Si l'explosió us sorprèn a fora i no teniu temps d'entrar, protegiu-vos darrere d'algun talús natural.
- Protegiu els vidres fent-hi una creu amb cinta aïllant.
- Abaixeu les persianes i feu córrer les cortines.
- Utilitzeu les taules, les cadires i els mobles com a barrera.

Si sou a fora, a l'exterior:

- Tanqueu-vos, confineu-vos.
- Si sou al carrer, refugieu-vos en el primer edifici que trobeu.
- Un vehicle no és un lloc segur, confineu-vos a l'edifici més pròxim.

Recordeu aquests consells

- Comproveu la llista d'assistència. Si cal evacuar el centre, emporteu-vos la llista.
- Espereu les instruccions de les autoritats. Us indicaran si cal evacuar el centre i quan hi arribarà el transport.
- Si heu de continuar confinats, també us avisaran quan hagi passat el perill i us diran si convé ventilar l'edifici.
- Escolteu la ràdio i estigueu pendents del telèfon. La direcció, o una persona responsable, estaran atents a les informacions que es donen per ràdio: Catalunya Ràdio, Ràdio Nacional d'Espanya, ràdio municipal.

Accident nuclear

A les comarques de Tarragona hi ha les centrals nuclears d'Ascó i de Vandellòs. Un accident nuclear pot comportar greus danys per a l'home i el medi ambient. Les escoles situades prop d'una central nuclear no han d'oblidar aquests consells.

En previsió

- Si viviu prop d'una central nuclear, procureu-vos informació, que us facilitaran l'explotador de la central o la mateixa Administració.
- Prepareu el material següent (us pot ser d'utilitat):
  - · un transistor i piles de recanvi (renoveu-les periòdicament),
  - · cinta adhesiva aïllant per a les entrades d'aire.
- Sapigueu quines són les zones més protegides de l'escola, sapigueu com són els soterranis.

En cas d'accident nuclear

- Seguiu les consignes de les autoritats.
- Entreu a l'escola. Hi ha d'entrar tothom: els professors/es, els alumnes i el personal no docent. Preferiblement heu de tancar-vos a les aules i als espais que quedin més resguardats de l'exterior.
- Tanqueu-vos, confineu-vos.
- Tanqueu les portes, les finestres i les persianes i tota entrada d'aire.
- Tanqueu els sistemes de ventilació i climatització.
- No sortiu de l'escola fins que les autoritats us ho comuniquin.

Si sou a fora, a l'exterior:

- Tanqueu-vos, confineu-vos.
- Si sou al carrer, refugieu-vos en el primer edifici que trobeu.
- Un vehicle no és un lloc segur, confineu-vos a l'edifici més pròxim.

Recordeu aquests consells

- Comproveu la llista d'assistència. Si heu d'evacuar l'edifici, emporteu-vos la llista.
- Espereu les instruccions de les autoritats. Us indicaran si cal evacuar el centre i quan hi arribarà el transport.
- Si heu de continuar confinats, també us avisaran quan hagi passat el perill i us diran si convé ventilar l'edifici.
- Escolteu la ràdio i estigueu pendents del telèfon. La direcció, o una persona responsable, estaran atents a les informacions que es donen per ràdio: Catalunya Ràdio, Ràdio Nacional d'Espanya, ràdio municipal.

Incendi a l'escola

El foc és un risc sempre present. Es pot produir en els edificis on residim, on treballem o on anem habitualment: a casa, a l'escola, a l'oficina, a l'hotel... Per aquest motiu, els edificis tenen extintors i mànegues d'incendis, vies i sortides d'emergència. En cas d'incendi, haurem de sortir al més aviat possible per aquestes vies d'evacuació i, si en sabem, podrem utilitzar els extintors.

Com a mesures preventives, tingueu en compte els consells següents

- Tingueu els mistos i els encenedors fora de l'abast dels nens i les nenes.
- No guardeu productes inflamables (alcohol, papers, teixits) prop d'una font de calor.
- Comproveu que els extintors es troben en bon estat.
- Mantingueu les vies, les escales i les sortides d'evacuació sense obstacles (capses, paquets...).

En cas d'incendi

- Aviseu els bombers:
  - · Bombers de la Generalitat **085**
  - · Bombers de Barcelona ciutat **080**
- Doneu l'alarma respectant les instruccions establertes. Evacueu l'escola seguint les vies i sortides d'emergència indicades.
- Aneu de pressa, però sense córrer. Tanqueu totes les portes a mesura que les aneu deixant enrere.
- No utilitzeu l'ascensor, cal bloquejar-lo.
- Eviteu els corrents d'aire.
- Talleu el corrent elèctric si el foc afecta una instal·lació elèctrica.
- Si teniu a mà un extintor, ataqueu la base de les flames (després d'haver allunyat els objectes que puguin propagar l'incendi).
- Si el foc és dins d'un recipient, tapeu-lo.
- Si s'encén la roba d'una persona, feu-la rodolar per terra; si teniu aigua, ruixeu-la.
- Si teniu a mà teixits no sintètics (mantes...), sufoqueu les flames.
- Si us trobeu en un local ple de fum, avanceu a quatre grapes. L'aire fresc és ran de terra.
- Si hi ha foc o fum darrere de la porta, mantingueu-la tancada, ruixeu-la sovint i tapeu les escletxes per on pot entrar el fum amb draps molls. Feu-vos veure per la finestra.

Què heu de fer si la ruta d'evacuació està obstruïda?

- Aneu fins a una sortida alternativa.
- Avanceu ajupits o a quatre grapes: l'aire fresc és ran de terra.

Incendi a l'escola

Què heu de fer si és perillós passar per la sortida alternativa a causa del foc i del fum?

- Cal confinar-se.
- Busqueu una sala amb una finestra que doni a fora, preferentment al carrer.
- Tanqueu la porta.
- Crideu l'atenció, des de la finestra, dels bombers o els equips de rescat.

Què heu de fer si no podeu sortir de l'habitació o la sala? Què heu de fer si hi ha foc o fum darrere de la porta i el fum comença a entrar al lloc on sou?

- Mantingueu la porta tancada, ruixeu-la sovint i tapeu les escletxes per on entra el fum amb draps molls.
- Feu-vos veure per la finestra.
- Obriu una mica les finestres perquè entri aire fresc. Si el foc no és als pisos de sota vostre, podeu trencar els vidres.
- Tapeu-vos la boca i el nas amb roba humida i acosteu-vos als corrents d'aire.

Incendi forestal

Els incendis forestals degraden el medi natural d'una manera greu, i sovint la mateixa negligència de l'home és la que els provoca. Cal anar amb cura i respectar els boscos, perquè el seu valor és immesurable. Si l'escola és a prop d'un bosc o si sortiu d'excursió, tingueu en compte les recomanacions següents:

En prevenció dels incendis forestals

- Informeu-vos de les èpoques de risc d'incendis (generalment del 15 de març al 15 d'octubre).
- Si l'escola és a prop del bosc, tingueu en compte les mesures següents:
  - · No hi feu mai foc.
  - · Mantingueu el bosc net: no hi deixeu acumular els detritus, la brossa, els productes inflamables...; poden afavorir l'aparició d'un incendi.
  - · No llenceu els cigarrets a terra, ni per la finestreta del cotxe.
  - · Desbrosseu els voltants i les vores de l'escola.
  - · Tingueu a punt reserves d'aigua i les eines bàsiques contra incendis (destrals, serres...).

En cas d'incendi forestal

- Aviseu els bombers:
  - · Bombers de la Generalitat **085**
  - · Bombers de Barcelona ciutat **080**

Si sou a l'escola:

- Si el foc arriba a l'escola, confineu-vos, tanqueu-vos.
- Tanqueu les portes i les finestres i les possibles entrades d'aire.
- Poseu tovalloles o draps molls sota les portes, si hi entra fum.
- Espereu instruccions de les autoritats.

Si sou al bosc:

- Si el foc és petit, ataqueu-lo a la base i intenteu apagar-lo amb aigua, aixafant-lo o sufocant-lo o colpejant-lo amb branques.
- Aviseu els habitants dels voltants.
- Allunyeu-vos-en si sou pels voltants: no us hi acosteu i fugiu en la direcció oposada al fum.
- No fugiu del foc cap amunt si l'incendi puja pel vessant.

Intoxicació per via oral

La intoxicació pot ser deguda a la ingestió d'aliments en mal estat o d'una substància tòxica. En ambdós casos cal actuar ràpidament i avisar els serveis d'urgències.

Què heu de fer?

- Intenteu identificar la causa de la intoxicació (el producte o l'aliment ingerit) i porteu-lo al servei d'urgències.
- Si la persona afectada està conscient, diluïu el tòxic fent-li beure molta aigua.
- Feu-lo vomitar, donant-li aigua amb sal.

Què no heu de fer mai?

- No li provoqueu el vòmit si el tòxic és un producte càustic (lleixiu, sabó, típex, cola adhesiva) o un producte derivat del petroli.
- No li doneu llet.

Símptomes d'alarma

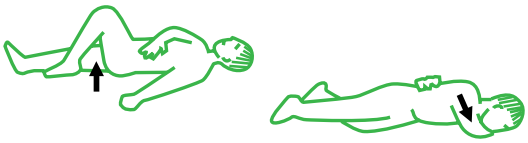
- Si sospiteu que ha pres substàncies càustiques: sabó en pols, lleixius...
- Si ha pres substàncies verinoses: verí de rates o escarbats.
- Si ha pres medicament en altes dosis, incloent-hi els xarops d'ús pediàtric.
- Si sospiteu que hi ha intoxicació i té vòmits intensos i està adormit.
- En aquests casos s'aconsella el trasllat immediat de la persona afectada al servei d'urgències.

Convulsions. Atac epilèptic

Les convulsions o l'atac epilèptic acostumen a caracteritzar-se per la pèrdua de la consciència, per les contraccions musculars generalitzades i per la desviació dels ulls cap amunt. Quan observeu aquests símptomes:

Què heu de fer?

- Poseu la persona afectada a terra.
- Poseu-li un mocador doblegat entre les dents per a evitar que es mossegui la llengua.
- No li restringiu els moviments.
- Afluixeu-li la roba, sobretot el coll.
- No la canvieu de lloc, si hi ha perill.
- Comproveu si respira:
  - si no respira, hi ha d'intervenir un metge o un expert que li mantingui la respiració artificial.
  - si la respiració és sorollosa, obriu-li la via aèria: pressioneu-li el front amb una mà i tireu-li la barbeta cap amunt amb l'altra.
- Si té febre, no li poseu el termòmetre durant la convulsió. Desvestiu-la i poseu-li draps humits a la cara.
- Situeu-la en posició lateral estable per si vomita o hi ha secrecions.



Una vegada finalitzada la convulsió, o si ja dura més de 15 minuts, aviseu l'ambulància. És normal que la persona afectada estigui inconscient.

Cremades

Les cremades són un dels accidents que més es produeixen en un centre escolar, tot i que els danys no són de la mateixa consideració (depenen de l'extensió i la profunditat de la lesió). Les cremades més compromeses són les que afecten la cara. Si es produeix un incident amb foc:

Què heu de fer?

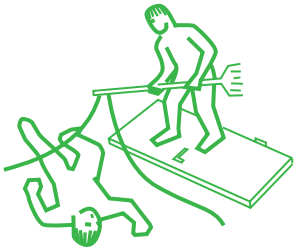
- Separeu la víctima del foc.
- Apagueu-li el foc del cos amb una manta o fent rodolar la persona per terra.
- Si no està conscient, hi ha d'intervenir un metge o un expert que li faci una reanimació cardiopulmonar.
- Renteu-li la cremada amb aigua freda fins que el dolor disminueixi.
- Protegiu-li la cremada amb una gasa, mai amb cotó fluix.
- No li arrenqueu la roba enganxada.
- No li poseu ni oli ni pomada.
- No li rebenteu les butllofes.
- Consulteu un metge.

Electrocució

La propensió dels nens i les nenes a ficar els dits als endolls és la causa principal de les electrocucions, encara que hi ha vegades que són degudes a la deficiència de la instal·lació elèctrica. Cal tenir en compte que, en cas d'electrocució, les lesions més greus són les internes, que no es poden observar a simple vista.

Què heu de fer?

- Desconnecteu el corrent elèctric des de l'interruptor general.
- Mentre continuï connectat el corrent, no toqueu la persona afectada amb les mans.
- Enretireu-la del corrent amb un objecte aïllant, com la fusta o el plàstic.
- Si no està conscient, hi ha d'intervenir un metge o un expert perquè li faci una reanimació cardiopulmonar.
- Protegiu-li les cremades utilitzant alguna peça de roba neta.
- Cobriu la persona accidentada amb mantes per a evitar que es refredi.
- Aviseu l'ambulància per a fer-ne el trasllat.



Ennuegament (és diferent de l'ofegament)

L'ennuegament és conseqüència de l'obstrucció de les vies respiratòries per introducció d'un cos estrany.

Què heu de fer?

- Si la persona accidentada està conscient, feu que tussi fins que tregui l'objecte.

- Si no està conscient, feu-li de 6 a 10 compressions abdominals d'acord amb les instruccions següents:
  - · col·loqueu-vos al seu darrere,
  - · agafeu-la per sota de les costelles,
  - · feu-li compressions fortes i brusques.

- Si no es manté dreta, poseu-la a terra, panxa enlaire, i feu-li compressions abdominals.

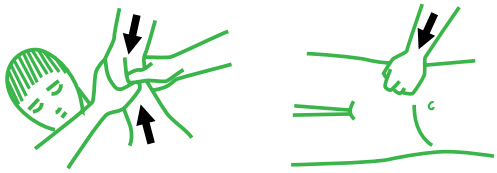
- Si no respira, hi ha d'intervenir un metge o un expert que li faci una reanimació cardiopulmonar.

Hemorràgia greu

Una hemorràgia és greu quan la sang surt de forma abundant i indeturable per una ferida o un tall.

Què heu de fer?

- Ajagueu la persona accidentada amb les cames alçades.
- Aixequeu-li l'extremitat que sagna.
- Si hi ha algun objecte punxant a la ferida, no l'hi tragueu.
- Pressioneu directament la ferida amb el taló o els dits de la mà i cobriu-l'hi amb draps estèrils o nets per a aturar l'hemorràgia.
- Si continua sagnant, pressioneu fort la cama o el braç, pels punts que es mostren en el dibuix.



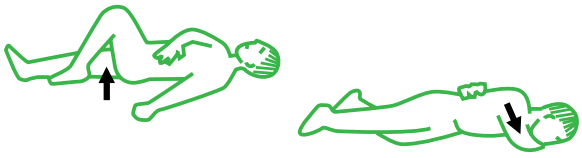
- Encara que l'hemorràgia s'aturi, continueu fent pressió fins que arribi l'assistència.
- Si la persona està pàl·lida, marejada o suada i té les mans i els peus freds, aixequeu-li les cames.
- Si no millora en una estona, traslladeu-la ràpidament a un centre d'assistència amb els mitjans propis, ja que l'hemorràgia podria tenir conseqüències greus.
- No li feu cap torniquet, ja que en alguns casos pot provocar que després li hagin d'amputar l'extremitat.

Inconsciència

La majoria de vegades és per una lipotímia i la persona recupera la consciència en menys de cinc minuts. Altres vegades també pot ser conseqüència d'una intoxicació o sobredosi de droga.

Què heu de fer?

- Per comprovar si està conscient, doneu-li copets a la cara.
- Si no respon i hi ha sospita de traumatisme, no la mogueu fins que arribi l'ambulància.
- Si no respira, hi ha d'intervenir un metge o un expert que li faci una reanimació cardiopulmonar.
- Si respira, situeu-la en posició lateral estable.

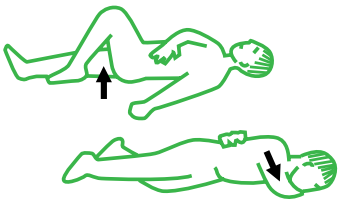


Ofegament per immersió

A l'estiu sovint hi ha sortides escolars a la platja o a la piscina, i les imprudències dels alumnes arriben a provocar alguns accidents per ofegament.

Què heu de fer?

- Poseu la persona afectada a terra, de panxa enlaire.
- Obriu-li la via aèria, pressioneu-li el front amb una mà i tireu-li la barbeta cap amunt amb l'altra.
- Comproveu si respira, mireu el pit si es mou i escolteu la sortida d'aire.
- No intenteu que expulsi l'aigua abans de restablir-li la respiració.
- Si vomita, gireu-li el cap, netegeu-li la boca i torneu-li a obrir la via aèria.
- Si no respira, hi ha d'intervenir un metge o un expert que li faci una reanimació cardiopulmonar urgent.
- Situeu la persona afectada en posició lateral estable una vegada recuperada la respiració, per si vomita.
- Treieu-li la roba, eixugueu-la i emboliqueu-la amb una manta perquè no es refredi.



Traumatismes

Els nens i les nenes se solen moure molt i tenen propensió a caure i donar-se cops. Quan aquests incidents comporten un traumatisme, cal anar amb compte, perquè les conseqüències poden ser greus.

Què cal fer?

- Els petits cops requereixen aigua freda. Si el lloc contusionat és una articulació i s'infla exageradament, l'ha de visitar un metge o l'hem de portar a l'hospital.
- No mogueu la persona afectada.
- Comproveu si està conscient.
- Si no respira, hi ha d'intervenir un metge o un expert que li faci una reanimació càrdiopulmonar.
- Controleu les hemorràgies comprimint amb força el punt que sagna.
- Truqueu a l'ambulància i no deixeu sola la persona en cap moment.
- No proveu d'immobilitzar la persona perquè el risc de lesions és més elevat que el possible benefici.

Traumatismes greus

Normalment es produeixen per caigudes des d'una certa alçada. Quan la persona no es pot valer per si mateixa després de la caiguda, cal deixar-la a terra fins que arribi personal sanitari i pugui traslladar-la.

Si la persona està inconscient, és possible que hi hagi un traumatisme cranioencefàlic. En aquest cas cal sospitar una lesió de columna cervical. És molt important immobilitzar de la millor manera possible el coll fins que arribi el personal sanitari.

En tots els casos és important abrigar la víctima per a evitar una hipotèrmia.

Gas

- Si hi ha una fuita de gas sense foc:
  - · tanqueu la clau de pas,
  - · ventileu el local obrint les portes i les finestres,
  - · recordeu que no s'han de produir guspires ni obrir o tancar interruptors de llum.

- Si hi ha una fuita de gas amb foc:
  - · tanqueu la clau de pas,
  - · extingiu-lo amb un extintor adequat,
  - · no s'ha d'apagar la flama abans de tancar el gas, ja que l'acumulació de gas a tocar d'un punt calent pot donar lloc a una explosió,
  - · actueu com en el cas anterior.

- En ambdós casos aviseu un tècnic autoritzat perquè revisi la instal·lació o porteu l'aparell a reparar.
- Procureu que la instal·lació de gas i dels aparells, la faci personal autoritzat.
- Per encendre un cremador de gas, s'ha d'encendre el misto abans d'obrir l'aixeta de pas.
- Manteniu nets els cremadors.
- Els tubs flexibles que transporten gas han d'estar homologats i heu de canviar-los quan caduquin o s'hagin deteriorat.
- Hi ha d'haver bona ventilació als llocs amb gas: una ventilació alta i baixa per a crear corrent d'aire.
- Si hi ha ampolles de gas de reserva, hauran de ser a llocs ventilats i sempre dretes, apartades de fonts de calor. S'ha d'evitar posar-les als soterranis.
- Les ampolles buides també han d'estar tancades.
- No s'han d'encendre flames durant el canvi d'ampolles.

Bombones

- Les bombones de butà grosses, les de 14 kg, porten vàlvula de seguretat; en canvi, les bombones petites, de càmping, no en porten.
- Si hi ha algun problema amb una bombona de butà grossa, es pot intentar treure'n el regulador fent força cap amunt en el cèrcol de plàstic que té. És un moviment molt ràpid i la bombona queda tancada per la vàlvula.

Electricitat

- En cas d'incendi, el primer que s'ha de fer és tallar el corrent. Després actueu amb l'extintor més adequat. No apagueu el foc amb aigua sense haver tallat el corrent.

- No toqueu les persones accidentades per corrent fins després d'haver-lo tallat.

- Connexions elèctriques:
  - · les potes dels endolls han d'estar ben collades perquè no treguin guspires; les males connexions originen escalfaments i poden generar un incendi,
  - · tapeu els endolls per a evitar que els infants s'hi accidentin,
  - · no connecteu gaires aparells al mateix endoll o llums al mateix interruptor, ja que hi pot haver una sobrecàrrega d'intensitat, i si s'escalfen els cables i els endolls, es pot provocar un incendi.

- Cables elèctrics:
  - · han d'estar en bon estat i no han d'estar recargolats,
  - · l'aïllament del cable ha de ser adequat a la seva funció i s'ha d'instal·lar correctament,
  - · el diàmetre del cable ha de ser proporcional a la intensitat de corrent que hi ha de passar,
  - · els cables s'han de connectar bé, no pas amb les típiques unions casolanes.

- Aparells elèctrics:
  - · abans de connectar un aparell elèctric a la xarxa, cal veure si la tensió és la que hi correspon,
  - · no toqueu aparells elèctrics amb les mans molles o amb parts del cos molles,
  - · desendolleu els aparells quan no es facin servir,
  - · no manipuleu aparells que tinguin o puguin tenir alta tensió,
  - · en desendollar els aparells, estireu per la part de plàstic de l'endoll, mai el cable,
  - · si es cala foc en un televisor, no l'apagueu amb aigua, perquè això por provocar descàrregues dels condensadors,
  - · abans d'intentar reparar un aparell elèctric o una instal·lació, talleu el corrent general,
  - · aneu amb cura quan feu bricolatge elèctric,
  - · mireu de no deixar la superfície calenta de cap aparell en un lloc inadequat,
  - · si un fusible salta sovint, és perquè hi ha una avaria a la instal·lació (abans de posar un fusible nou, localitzeu-la i repareu-la).

Manteniment de la instal·lació elèctrica

L'empresa instal·ladora contractada:

Cada any

- Ha de fer un bon manteniment anual de la instal·lació.

Cada 2 anys

- Ha de fer-hi una inspecció obligatòria a càrrec d'una empresa d'inspecció i control.

Altres

Cuines

- No us n'aneu de la cuina sense tancar el foc. Un líquid que vessés o un corrent d'aire fort podrien apagar les flames del fogó i el gas continuaria sortint.
- Si s'encén la paella amb oli, heu de tancar el gas i posar una tapadora sobre la paella per ofegar el foc. Si el foc és gran, heu d'utilitzar un extintor adequat, però no heu d'abocar-hi mai aigua.
- Si s'encén la mampara d'extracció, heu de tancar el gas, retirar l'utensili del foc i extingir-lo amb aigua o un extintor adequat.
- Per evitar problemes, heu de vigilar els mànecs de les paelles, cassoles, etc., que no sobresurtin de la cuina. Un bon hàbit és fer-los girar 90 graus.
- Heu de mantenir nets els filtres i les campanes.
- Heu d'apagar els aparells de cocció que no es facin servir i tancar el gas quan s'acaba la jornada.

Estufes

- Cal vigilar-les, ja que són punts molts calents, transportables, i no hi ha les mateixes condicions a tot arreu.
- No acosteu les estufes a les cortines, els llits, els mobles, els sofàs, les catifes, les moquetes ni a cap altre element que pugui arribar a cremar.
- Eduqueu els nens i les nenes sobre el perill d'aquests aparells, perquè no els moguin ni s'acostin als elements indicats, que evidentment poden cremar.
- Per evitar males combustions i el risc d'asfíxia, no obtureu les entrades d'aire i doneu prou tiratge a les estufes.

Calderes

- Procureu una bona ventilació d'aire fresc per baix i que la sortida dels fums per dalt tingui el tub corresponent amb el tiratge adequat.
- Intenteu que no es creïn corrents d'aire forts que puguin apagar la flama pilot i que continuï sortint gas sense cremar (hi ha moltes calderes que actuen sobre la sortida del gas en un cas així).

Manteniment de les calderes

L'empresa instal·ladora contractada:

Cada any

- Ha de procurar que la caldera tingui una bona ventilació d'aire fresc per baix, i que la sortida dels fums per dalt tingui el tub corresponent amb el tiratge adequat.
- Fer un bon manteniment periòdic de l'aparell.

Altres

Laboratoris

- Informeu-vos dels productes (característiques, danys, etc.).
- Controleu els productes.
- Col·loqueu-los en llocs protegits.
- Tingueu en compte les instruccions de manipulació.
- Aneu amb compte amb les soldadures.

Ascensors

L'empresa de manteniment contractada:

Cada mes

- Revisió de conservació i manteniment de l'aparell.

Cada 2 anys

- Ha de fer-hi una inspecció obligatòria a càrrec d'una empresa d'inspecció i control.

L'extintor

L'extintor és un aparell que, si bé és fàcil de manipular, requereix un coneixement mínim quan s'ha de fer servir, per tal de treure'n el màxim profit. Les recomanacions que tot seguit us oferim hi van encaminades.

- L'extintor té una capacitat limitada, ha d'utilitzar-se contra focs de dimensions petites.
- Abans d'utilitzar-lo, comproveu que l'extintor és l'apropiat per al tipus de material que crema.
- Treieu el passador-precinte, si en té: accioneu l'ampolla extintor. Agafeu el broc de la mànega (de descàrrega) i premeu la palanca de descàrrega.
- Projecteu l'extintor cap a l'objecte que crema amb un moviment d'escombra contra la part baixa de les flames.
- Intenteu envoltar l'objecte encès. Descarregueu-hi tot l'extintor.

TIPUS D'EXTINTOR	TIPUS DE FOC
Extintors de pols ABC	Tot tipus de focs: fusta, paper, roba, oli, gas... També es pot utilitzar en presència d'electricitat fins a 1.000 volts.
Extintor CO_2	Foc on hi ha presència d'electricitat o components electrònics (sala d'ordinadors, cuina...).

L'extintor

Classes de foc

CLASSE DE FOC	MATERIALS
Classe A	Focs produïts per materials sòlids: fusta, paper, draps, etc.
Classe B	Focs produïts per matèries líquides o que es liqüen amb la calor: gasolina, oli, pintura, greix, etc.
Classe C	Focs de gasos combustibles: propà, butà, gas, etc.
Classe D	Són focs de metalls de característiques especials, com el magnesi, l'alumini, etc.

Manteniment dels extintors

El centre docent:

Cada tres mesos

- Ha de comprovar-ne l'accessibilitat, el bon estat de conservació, els sistemes de seguretat, els precintes, les inscripcions, la mànega, etc.
- Ha de comprovar l'estat de la càrrega (pes i pressió) de l'extintor i de l'ampolla de gas impulsor (si n'hi ha), i l'estat de les parts mecàniques (broquet, vàlvules, mànega, etc.).

L'empresa instal·ladora contractada:

Cada any

- Ha de revisar l'estat de la càrrega de l'extintor, i en el cas dels de pols amb botella d'impulsió, l'estat de l'agent extintor.
- Ha de comprovar la pressió d'impulsió de l'agent extintor.
- Ha de comprovar-ne l'estat de la mànega, el broquet o la llança, les vàlvules o parts mecàniques.

Cada 5 anys

- Quan s'arribi a la data del timbre de l'extintor, aquest s'haurà de retimbrar d'acord amb la norma ITC-MIE AT.5 del Reglament d'aparells de pressió sobre extintors d' incendis (BOE 149, de 23 de juny de 1982). L'extintor només es pot retimbrar tres vegades.

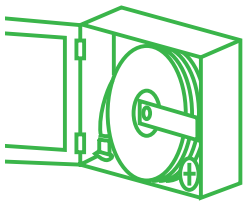
Boques d'incendis

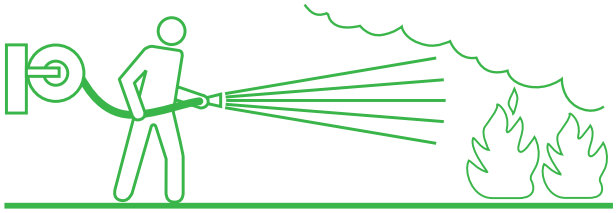
Boca d'incendis equipada de 25 mm

Característiques principals quant al funcionament:

- No exigeix l'extensió total de la mànega, perquè està dotada d'una mànega tubular semirígida.

- Com que els cabals són baixos, la força de reacció és baixa, per la qual cosa pot ser utilitzada per una sola persona.

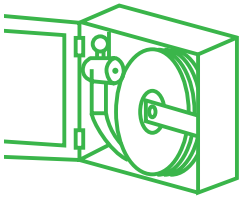


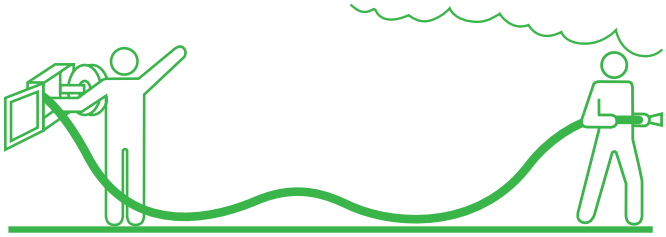


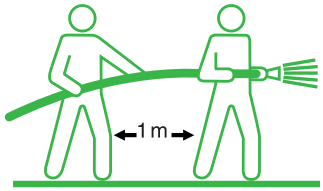
Boca d'incendis equipada de 45 mm

- Exigeix l'extensió total de la mànega, per a poder-la utilitzar, perquè està dotada de mànega flexible plana.

- Com que els cabals són alts, la força de reacció és alta, per la qual cosa, a l'hora de manejar-la, calen dues persones o més.







Boques d'incendis

Manteniment de les boques d'incendis

El centre docent:

Cada tres mesos

- Ha de comprovar l'accessibilitat a la boca i la senyalització dels equips.
- Ha d'inspeccionar-ne tots els components, desenrotllar la mànega en tota l'extensió i accionar el broquet en cas que tingui diversos posicions.
- Ha de comprovar, per lectura del manòmetre, la pressió de servei.
- Ha de netejar el conjunt i el greixatge de tancaments i frontisses a les portes de l'armari.

L'empresa instal·ladora:

Cada any

- Ha de desmuntar la mànega i provar-la en un lloc adequat.
- Ha de comprovar el funcionament del broquet (en les diferents posicions) i el sistema de tancament.
- Ha de comprovar l'estanquitat dels ràcords i la mànega i l'estat de les juntes.
- Ha de comprovar la indicació del manòmetre amb una altra referència (patró) acoblada en el ràcord de connexió de la mànega.

Cada 5 anys

- La mànega s'ha de sotmetre a una pressió de prova de 15 kg/cm^2.

Altres

Sistema de detecció i alarma d'incendis automàtics

L'empresa de manteniment contractada:

Cada any

- Ha de fer una revisió integral de la instal·lació.
- Ha de revisar les unions roscades o soldades.
- Ha de netejar i reglar els relés.
- Ha de regular les tensions i les intensitats.
- Ha de revisar els equips de transmissió d'alarma.
- Ha de fer una prova final de la instal·lació amb cada font de subministrament elèctric.

Sistema d'alarma d'incendi manual

L'empresa de manteniment contractada:

Cada any

- Ha de fer la revisió integral de la instal·lació.
- Ha de netejar-ne els components.
- Ha de revisar les unions roscades o soldades.
- Ha de fer una prova final de la instal·lació amb cada font de subministrament elèctric.

Sistemes fixos d'extinció
(Ruixadors d'aigua, aigua polvoritzada, pols, escuma, anhídrid carbònic, halons)

El centre docent:

Cada dos mesos

- Ha de comprovar que tots els broquets de l'agent extintor o ruixadors estan en bon estat i lliures d'obstacles perquè funcionin correctament.
- Ha de comprovar el bon estat dels components del sistema, especialment de la vàlvula de prova en els sistemes de ruixadors, o els comandaments manuals de la instal·lació dels sistemes de pols, anhídrid carbònic o halons.
- Ha de comprovar l'estat de càrrega de la instal·lació dels sistemes de pols, anhídrid carbònic o halons i de les ampolles de gas impulsor, quan n'hi hagi.
- Ha de comprovar els circuits de senyalització, pilots, etc., en els sistemes amb indicacions de control.
- Neteja general de tots els components.

L'empresa instal·ladora:

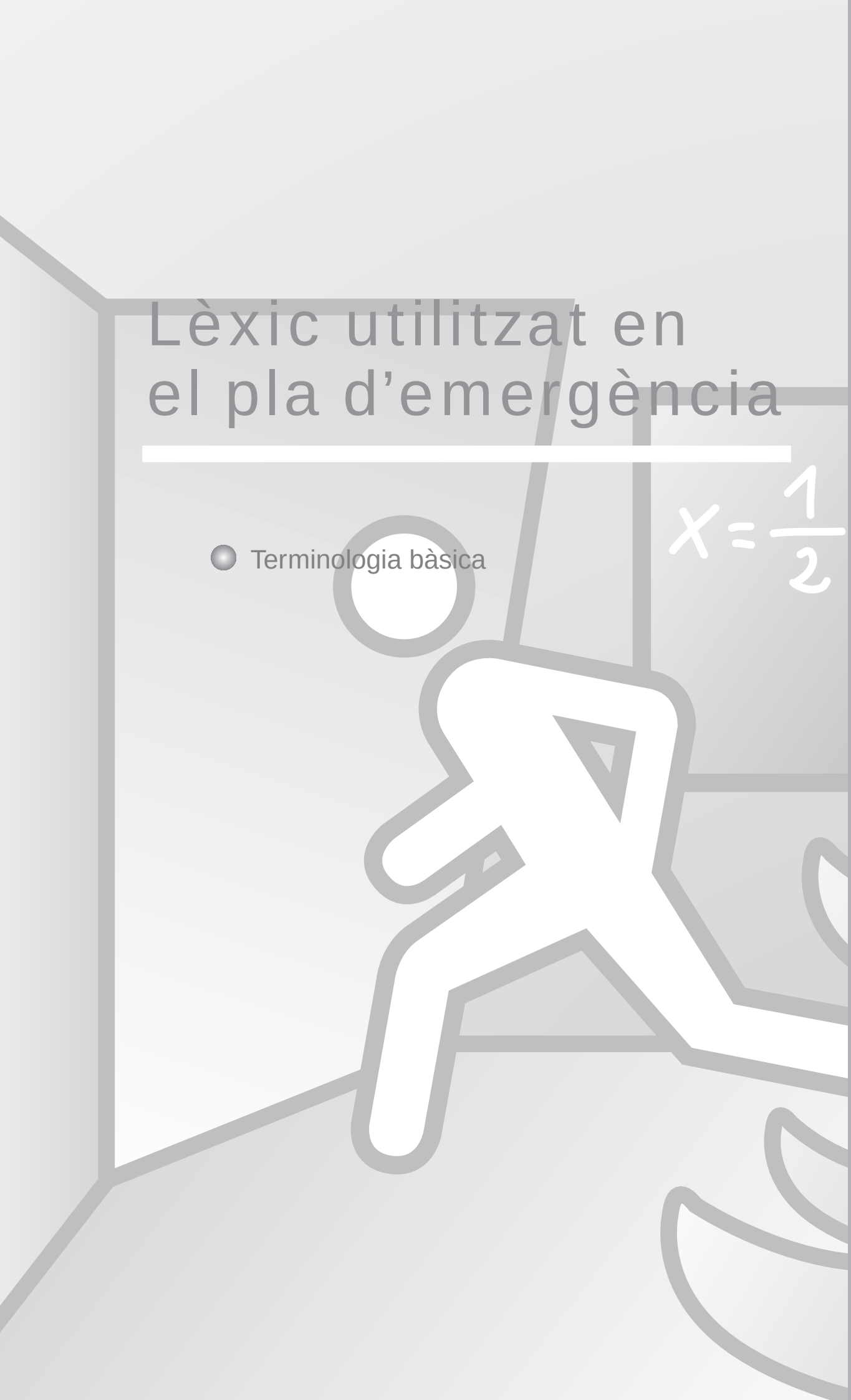
Cada any

- Ha de fer-ne una comprovació integral, d'acord amb les instruccions del fabricant o instal·lador, que inclou les accions següents:
  - · Comprovar els components del sistema, especialment els dispositius d'alarma.
  - · Comprovar la càrrega de l'agent extintor i de l'indicador de càrrega (mesura alternativa del pes o pressió).
  - · Comprovar l'estat de l'agent extintor.

  Fer una prova de la instal·lació en les condicions de la seva recepció.

Lèxic utilitzat en el pla d'emergència

- Terminologia bàsica



Lèxic utilitzat en el pla d'emergència

Terminologia bàsica

Alarma

Senyal audible o visible que avisa de l'existència d'un sinistre.

Alerta

Contrasenya adreçada a la població sotmesa al risc, i també als serveis, als grups i les autoritats que han d'intervenir-hi, que indica la possibilitat o l'obligació de fer durant el període de vigència de la contrasenya determinades operacions, normalment preestablertes, de caràcter preventiu o rehabilitador.

Autoprotecció

Actituds i actuacions, espontànies o apreses, amb les quals la població millora l'eficàcia de les mesures de protecció.

Confinament

Acció de tancar-se en un local, preferentment sense finestres, i tapar-ne totes les obertures, incloent-hi les entrades d'aire, després d'haver parat les instal·lacions de climatització i ventilació.

CRA

Centre Receptor d'Alarmes.

Emergència

Contrasenya adreçada a la població afectada per la calamitat, i també als serveis, als grups i les autoritats que han d'intervenir-hi, que indica la possibilitat o l'obligació de realitzar, durant el període de vigència de la contrasenya, determinades operacions normalment preestablertes i que pretenen la reducció i la reparació del dany i la protecció immediata de les persones, els béns i el medi ambient.

Exercici

Representació programada d'alguna de les operacions de resposta al risc o a la calamitat (a diferència del simulacre, en què es representa la totalitat d'operacions de resposta), feta en condicions tan semblants a la realitat com és possible. Les operacions de resposta representades són les associades a les declaracions d'alerta o d'emergència.

Evacuació

Trasllat organitzat d'un grup de persones afectades per una emergència.

Terminologia bàsica

Hidrant

Aparell hidràulic connectat a la xarxa general de distribució d'aigua, que s'utilitza per a subministrar aigua durant totes les fases d'un incendi.

Implantació

Accions dels responsables del centre per a mantenir l'eficàcia i l'operativitat del pla.

Manteniment

Accions per a garantir la continuïtat, la posada al dia o l'actualització constant i la millora de les accions engegades mitjançant la implantació.

Pla d'emergència

Document que estableix el conjunt sistemàtic de normes de resposta a tots els riscos previsibles en un determinat àmbit, com, per exemple, edificis, instal·lacions, nuclis habitats, solars, activitats, i d'altres.

Risc

Eventualitat de danys greus col·lectius produïts per fets de qualsevol naturalesa. S'expressa quantitativament com el producte de la probabilitat que el fet succeeixi pels danys esperats.

Sectorització

Espai que queda separat d'altres espais mitjançant elements delimitadors resistents al foc, que permeten aïllar-lo del fum i del foc durant un temps determinat en cas d'incendi (parets, portes i vidres especials resistents al foc, etc.).

Simulacre

Exercici d'entrenament fet en condicions semblants de les d'una emergència autèntica.