

# CONSEJOS SANITARIOS FRENTE A LOS INCENDIOS



## PROTEGERSE ANTES DE AYUDAR

## AVISAR AL 112

## MANTENER LA CALMA

### ¿CÓMO PROTEGERSE Y AYUDAR A OTROS?

#### 1. Llama al 112 de inmediato

- Da tu ubicación lo más exacta posible.

112

#### 2. Aléjate del fuego

- Siempre cuesta abajo y contra el viento.
- Respira por la nariz y cúbrete la boca y nariz con un paño húmedo.



#### 3. Busca un lugar seguro

- Terreno ya quemado, orillas de ríos...
- Evita zonas con mucha vegetación.
- Si estás cerca del incendio, sigue las indicaciones de las fuentes oficiales de la zona



#### 4. Si quedas atrapado/a

- Refúgiate en un hueco del terreno o zona sin plantas.
- Si tu ropa prende, no corras. Tírate al suelo, rueda y cúbrete.



#### 5. Después del incendio

- No vuelvas hasta que lo digan las autoridades.
- Usa guantes, gafas, mascarilla y ropa que cubra todo el cuerpo para entrar en zonas quemadas.



### ¿QUÉ HACER ANTE UNA POSIBLE QUEMADURA O INHALACIÓN DE HUMO?

#### 1. Detén la causa del calor

- Aleja a la persona de la zona.



#### 2. Enfría la piel

- Agua corriente fría (no helada) durante 5/20 minutos.



#### 3. Quita ropa y objetos ajustados SOLO SI NO están pegados a la piel.



#### 4. Cubre la quemadura

- Gasa estéril o paño limpio y seco.
- No uses cremas, pasta de dientes ni aceite.



#### 5. Busca atención sanitaria urgente si:

- La quemadura es profunda o muy grande.
- Afecta a cara, manos, pies, genitales o articulaciones.
- Hay dificultad para respirar o tos por inhalar humo.

