



Guía de Emergencia para ciudadanos españoles

IMPORTANTE:

Usted es y seguirá siendo responsable de actuar con la mayor diligencia para evitar cualquier riesgo para su seguridad. Si bien el Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación hará lo posible para contactar con usted y prestarle asistencia en caso de emergencia, el Estado español no resultará responsable en modo alguno por los daños o perjuicios que pueda sufrir cualquier persona como consecuencia de una catástrofe natural.

PLANES Y PREVENCIÓN DE AUTORIDADES LOCALES:

La primera y mejor recomendación que esta Embajada puede dar a los españoles en situación de emergencia es que sigan los consejos y las instrucciones de las autoridades locales y ponerse en contacto, en su caso, con el teléfono de emergencia consular de esta Embajada (+258-84-3896973).

GUÍA GENERAL PARA CASO DE EMERGENCIA:

- Prepare un **Plan de emergencia** para usted y su familia:
 1. Sea consciente de todos los peligros que pueden afectar a su comunidad y busque recomendaciones acerca de cómo debe prepararse o mitigar estos peligros.
 2. Hable con su familia sobre los peligros o emergencias potenciales, cómo deben responder a ellos y qué necesitarían hacer si tuvieran que desalojar la propiedad.
 3. Planifique cómo se van a mantener en contacto entre ustedes en caso de que se separen. Identifique dos lugares de reunión. Si no pudiera regresar al hogar, necesita establecer otro lugar de reunión o refugio, ya sea en casa de un familiar o un amigo.
 4. Escoja a alguien que viva fuera del área o país para que los miembros de la familia llamen y notifiquen que están bien.
 5. Dibuje un plano de su casa y establezca las rutas de escape desde cada habitación o área.
 6. Tenga visible, a ser posible cerca del teléfono, una lista con los números de emergencia y enséñele a los niños cómo y cuándo utilizarlos.

7. Asegúrese de que todos los miembros de su núcleo familiar sepan cómo apagar la toma de gas, agua y electricidad en los interruptores o llaves principales. Consulte con las compañías de servicio respectivas si tiene cualquier duda al respecto.
 8. Incluya a vecinos ancianos o discapacitados que vivan solos en su plan.
- Prepare un **equipo de supervivencia** o de emergencia para su **hogar**:
 1. Tres litros de agua por persona y día, solo para beber.
 2. Pastillas potabilizadoras de agua.
 3. Radio y linternas con pilas de repuesto.
 4. Ropa adicional para cada miembro de la familia.
 5. Toallas y mantas.
 6. Botiquín de primeros auxilios y sus medicinas habituales.
 7. Artículos de higiene personal (jabón, cepillo de dientes, pañales desechables y/o artículos de higiene femenina); bolsas de plástico (para usar como W.C. de emergencia)
 8. Alimentos no perecederos. Abrelatas.
 9. Algún juguete para los niños.
 10. Algún medio alternativo (camping gas) para calentar las comidas.
 11. Alimentos para los animales de compañía.

¿QUÉ DEBO LLEVAR EN MI BOLSA DE EMERGENCIA?

La bolsa de emergencias te puede ser útil en cualquier momento, por lo que no es mala idea llevarla en el coche siempre.

- Radio FM.
- Teléfono móvil y cargador.
- Batería extra para móvil.
- Teléfono satelital (si es posible).
- Linterna.
- Diferentes tipos de pilas.
- Velas.
- Cerillas.





- Silbato (para atraer la atención en caso de peligro).
- Medicinas (diarrea, ibuprofeno, paracetamol, antibiótico...).
- Pequeño botiquín de primeros auxilios.
- Pasaporte.
- Dinero en metálico.
- Lista en papel de los teléfonos más importantes.
- Mapa de la zona en papel.
- Ropa
- Agua potable y pastillas potabilizadoras.
- Alimentos no perecederos.
- Navaja multiusos.
- Bolsas plásticas de basura
- Documentos personales (en bolsas plásticas impermeables y selladas)

Si tiene espacio, le pueden ser útiles herramientas como un martillo, clavos, cuerda...

- Revise periódicamente el plan y los equipos

En caso de emergencia, siga las instrucciones y consejos de las autoridades locales.

En caso de emergencia, contacte a su Embajada o Consulado más cercano.

- **Riesgos naturales en Mozambique.**

Ciclones, deslizamientos de tierra e inundaciones son los más habituales, pero hay que estar también preparados para un eventual terremoto o tsunami.



GUÍA DE EMERGENCIA EN CASO DE CICLÓN:

➤ AL INICIO DE LA TEMPORADA DE CICLONES.

1. Tenga disponible lo siguiente: agua, botas, impermeables, linternas, radio portátil, lámpara portátil, fósforos, pilas para todos los equipos que las requieran.
2. Poda todos sus árboles, especialmente aquellos cuyas ramas estén podridas.
3. **NO** intente cortar ramas o árboles que puedan tener contacto con los cables eléctricos.
4. **NO** abastezca su refrigerador con demasiados alimentos no perecederos.
5. Tenga a mano un botiquín de primeros auxilios.
6. Almacene comida no perecedera y que no necesite cocinarse para 4 ó 5 días.
7. Utilice linternas o lámparas de batería para evitar el peligro que representan las llamas.
8. Asegúrese de que su póliza de seguros esté al día y que sea adecuada a sus necesidades.
9. Verifique que su techo sea seguro, que no tenga clavos o tornillos sueltos y que el revestimiento no esté dañado.
10. Instale persianas ciclónicas.
11. SIEMPRE haga copias de seguridad de sus archivos de datos. Haga arreglos alternos para las comunicaciones y los suministros de energía, puede ser una radio, un teléfono satelital y un generador.

➤ ¿QUÉ HACER CUANDO SE EMITE UNA ALERTA DE CICLÓN?

- Escuche los boletines sobre las condiciones del tiempo en las estaciones locales de radio y televisión. No haga caso a rumores y manténgase al tanto de la información más reciente.
- Verifique su kit de suministros de emergencia. Tenga a mano todos los productos necesarios para su supervivencia.
- Asegúrese de que tiene medicinas suficientes y vaya a la farmacia a abastecerse si no es así. Tenga, por lo menos, suministros de medicamentos para dos semanas, durante toda la época de ciclones.
- Limpie su patio y despéjelo de todos los objetos que se puedan convertir en proyectiles, por ejemplo, muebles de patio, tiestos, bicicletas y cestos de basura.
- Limpie los recipientes y la bañera para que pueda almacenar agua potable. Debe guardar diez litros por persona y día para todos los usos.
- Proteja sus ventanas y puertas de cristal. Si no ha instalado persianas ciclónicas, puede usar paneles de madera ya cortados. NOTA: poner cinta adhesiva en las ventanas de cristal no previene que se rompan, así que hacer esto no se recomienda.
- Llene el tanque de combustible de su automóvil y verifique los niveles de aceite, agua y la presión de aire en los neumáticos. Recuerde que las bombas de combustible no funcionan sin electricidad.
- Deje su piscina llena y bien clorada. Cubra el sistema de filtración.
- Tenga dinero en efectivo a mano. Los bancos y cajeros no funcionarán sin electricidad y pocas tiendas podrán aceptar tarjetas de crédito o cheques personales.



TAN PRONTO RECIBA EL AVISO DE CICLÓN

- Escuche las recomendaciones de los funcionarios locales y desaloje si se lo notifican.
- Lleve a cabo todas las tareas necesarias para prepararse. Asegúrese de que sus ventanas están protegidas.
- Si no le piden desalojar, manténgase dentro de su hogar y aléjese de las ventanas.
- Verifique su kit de suministros de emergencia y asegúrese de que esté completo. Igualmente, tenga un suministro de alimentos no perecederos y que no requieran cocción para, por lo menos, dos semanas.
- Durante la tormenta, permanezca dentro de su hogar y alejado de ventanas, tragaluces y puertas de cristal. Vaya a un área segura del hogar –un cuarto reforzado, un clóset o baño en el piso inferior.
- Espere que le avisen de que el peligro ha pasado. No se engañe por el ojo de la tormenta. Sepa que el ojo del ciclón es engañoso. La peor parte de la tormenta ocurre una vez el ojo pasa y los vientos soplan en la dirección opuesta. Árboles, arbustos, edificios y otros objetos dañados por los vientos iniciales pueden afectarse más durante la segunda parte del sistema.
- Si se afecta el servicio eléctrico, apague los enseres eléctricos para reducir la posibilidad de que se dañen.
- Esté alerta al avance de la marejada ciclónica, pues esto puede afectar más aún a las propiedades que se encuentran en la costa.



DESPUÉS DE LA TORMENTA

Después de un fenómeno atmosférico de esta categoría, puede estar sin electricidad, servicio de agua, alimento o cualquiera de los servicios o establecimientos que utilizamos a diario. Puede que la ayuda que necesite no llegue inmediatamente, así que los ciudadanos deben estar preparados para ser autosuficientes durante varias semanas. Es aconsejable también informar a sus familiares en España o en otros lugares de lo que se puede esperar, en caso de tomar la decisión de no salir del país ante un ciclón. Darles



previamente toda la información de su situación, ya que, además de darles tranquilidad, esta información puede ser imprescindible en un momento dado.

Si está fuera de su hogar durante el ciclón:

- Tenga paciencia. El acceso a las áreas afectadas será limitado. No podrá regresar a su hogar hasta que las labores de búsqueda y rescate hayan culminado y se hayan retirado escombros peligrosos, como árboles o líneas eléctricas caídas.
- Sintonice su estación de radio o televisión local para recibir consejos e instrucciones sobre cómo conseguir ayuda médica de emergencia, alimento y otras ayudas.
- Tenga siempre una identificación con foto a mano. Las labores de seguridad pueden incluir puntos de cotejo.
- Evite conducir ya que las carreteras estarán cubiertas por escombros que pueden pinchar las ruedas del coche. No contribuya al exceso de trabajo de los trabajadores de emergencias si tuvieran que ir en su rescate.
- No merodee por los alrededores, especialmente de noche.
- Tenga precaución al entrar a su negocio. Verifique que no hay líneas eléctricas en el suelo, fugas de gas ni daño estructural. Si su equipo eléctrico está mojado, comuníquese con un electricista.
- Prepare su inventario de pérdidas para cuando tenga que hacer su reclamación de seguros. Consiga estimaciones independientes de los daños.
- Tome fotos antes de comenzar a limpiar el área.

Por su seguridad:

- No se acerque a cables eléctricos, especialmente cuando pode o remueva árboles caídos. Igualmente, manténgase alejado de verjas de metal que pueden estar electrificadas porque estén en contacto con cables eléctricos.
- Cuidado con los reptiles e insectos que son arrastrados a terrenos altos por las inundaciones.
- Entre a su casa con precaución. Abra puertas y ventanas para que su casa se ventile y se seque.



- Si su casa se ha inundado, lleve a un electricista para que inspeccione su hogar antes de restablecer el suministro eléctrico.
- Tenga cuidado con el fuego. No prenda fósforos hasta que se asegure de que no hay escapes de gas. No prenda velas. Use linternas de batería para iluminarse.
- Mantenga las barbacoas en el exterior, en un área bien ventilada.
- Utilice su teléfono solamente para emergencias. Las líneas deben mantenerse abiertas para llamadas de emergencia solamente.



GUÍA DE EMERGENCIA EN CASO DE TERREMOTOS:

Antes:

- Sepa dónde buscar refugio ya sea en su hogar o en su lugar de trabajo o estudio.
- Revise su plan de emergencia familiar periódicamente (cada 3 meses)
- Revise su equipo de emergencia para caso de evacuación periódicamente (cada 6 meses).
- Asegure a las paredes los objetos que pudieran caerse (armarios, cuadros, objetos de adorno).

Durante:

- Busque refugio bajo una mesa, escritorio o marco de una puerta.
- No intente salir de su casa o edificio.
- Sujétese firmemente a algún objeto fijo.
- Aléjese de ventanas.
- Si está afuera, no se desplace más de unos pasos en busca de un lugar seguro.
- Agáchese y cúbrase la cabeza con los brazos.
- Si está en su automóvil, aparque al borde de la calle o carretera y permanezca dentro del vehículo hasta que cese el movimiento.

Después:

- Esté preparado para posibles réplicas y ayude a aquéllos a su alrededor.
- Escuche la radio o TV.
- Manténgase informado. Identifique e informe al 119 sobre daños y heridos, si los hubiere.
- Corte el suministro de agua, gas y electricidad.
- Comunique su situación a su Embajada o Consulado más cercano.

GUÍA DE EMERGENCIA EN CASO DE DESLIZAMIENTO DE TIERRA:

Los deslizamientos de tierra suelen ocurrir tras las lluvias torrenciales, por lo que muchas veces vienen acompañados de inundaciones. Al igual que las avalanchas, su movimiento es más rápido que el de los seres humanos y pueden destruir pueblos e incluso ciudades.

¿QUÉ HACER SI ESTOY DENTRO DE UN EDIFICIO?

- Permanezca dentro.
- Busque refugio debajo de una mesa o en otro mueble sólido.

¿QUÉ HACER SI ESTOY AL AIRE LIBRE?

- Por ningún motivo se debe cruzar el área afectada. Hay que alejarse lo más posible, ya que podrían seguir cayendo materiales.
- Corra al lugar más alto en dirección contraria a la trayectoria del deslizamiento.
- Si el deslizamiento arrastra escombros u otros materiales, busque cobijo en algún edificio o bajo los árboles.
- Si no le fuera posible escapar, hágase un ovillo y proteja su cabeza con los brazos.



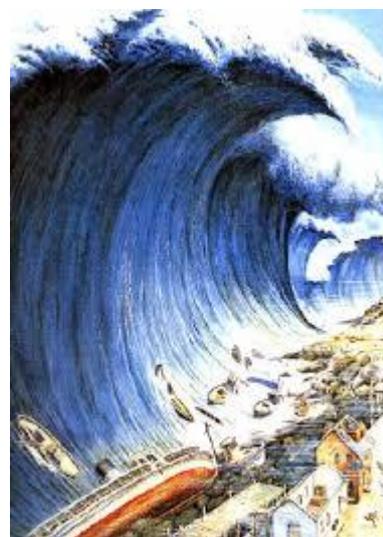
¿QUÉ HACER SI ESTOY EN EL COCHE?

- Si sospecha que puede haber un deslizamiento, no lo dude, dese la vuelta y vaya por otro camino.
- Cuando se aproxime a un puente, mire corriente arriba y si observa algún deslizamiento en el área, no se arriesgue a cruzarlo, ya que la fuerza puede destruirlo con facilidad.
- Si el coche se cala o se para por cualquier otra razón, abandónelo cuanto antes y diríjase a un lugar en alto.
- Después de un deslizamiento, revise los cimientos de su edificio y cualquier daño en los alrededores.
- Si es seguro, abandone el área, ya que se pueden ocasionar otros deslizamientos provocados por la misma causa.

GUÍA DE EMERGENCIA EN CASO DE TSUNAMI:

Antes:

- Consulte con su equipo de Defensa Civil local sobre el tipo de aviso preventivo que emitirán en caso de tsunami.
- Aun así no espere un aviso oficial. Ante la menor duda proceda con su auto evacuación y la de su familia a un lugar elevado – más de 35 metros – o a más de 1 Km. de la costa.
- Sepa a dónde y cómo dirigirse desde su hogar o lugar de trabajo o estudio.
- Si vive en la costa, sienta un temblor y ve retirarse el mar, haciendo un ruido fuera de lo común, corra hacia un lugar elevado inmediatamente.
- Revise periódicamente su equipo de emergencia para caso de evacuación.



Durante:

- Si no lo había hecho ya, corra hacia algún lugar elevado inmediatamente.

Después:

- Escuche la radio o TV. Manténgase informado.
- Regrese solamente si las autoridades locales declaran que la emergencia ha cesado.
- Identifique e informe de daños y heridos al 119
- Comunique su situación a su Embajada o Consulado más cercano.



GUÍA DE EMERGENCIAS EN CASO DE INUNDACIONES:

Antes:

- En áreas proclives a las inundaciones, debe estar preparado para coger la bolsa de emergencias de la que hemos hablado en un epígrafe anterior (véase p. 2-3).
- Tenga preparadas varias rutas de evacuación diferentes, ya que lo normal es que haya carreteras intransitables.

Durante:

- Cuidado con los animales inesperados, como los reptiles, que pueden haber sido arrastrados por la corriente.
- Tenga cuidado con las paredes y techos
- Recuerde que solamente 15 cm de agua pueden arrastrarle con su fuerza; y 60 cm de agua pueden arrastrar un coche fácilmente.

Si va a pie durante una inundación:

- Diríjase a un sitio en alto. Evita andar en una corriente de agua, sobre todo si se mueve rápidamente.

Si está en un vehículo:

- Si sospecha u observa que el área al que se dirige puede estar inundada, no se arriesgue, dese la vuelta.
- Si su coche se para, abandónelo y diríjase a un lugar alto. Tenga en cuenta que se han producido muchas víctimas al intentar mover el coche.
- Conduzca con las ventanas bajadas para poder salir en caso necesario.
- Entre en la zona inundada muy despacio y acelere un poquito para que se forme una onda en la parte delantera que impedirá que le entre agua al motor. Si además mantiene el coche revolucionado, evitará que el agua entre por el tubo de escape.



- Siga las rutas de evacuación oficiales, si las hay, ya que los atajos pueden estar bloqueados.

Después:

- Recuerde que todavía hay situaciones de peligro, como animales desplazados fuera de su hábitat natural.
- Es posible que se produzcan nuevas inundaciones.
- Asegúrese de que su familiares están a salvo; compruebe que usted está ileso y administre los primeros auxilios a las personas con heridas graves.
- Compruebe el estado de su casa y no entre hasta que sea completamente segura.
- Permanezca fuera de los edificios rodeados de agua y extreme las precauciones al entrar en cualquier inmueble: puede haber daños ocultos en los cimientos, sistema eléctrico averiado o presencia de serpientes.
- Esté al tanto de las noticias sobre la potabilidad del agua
- El agua, tal y como la encontramos en la naturaleza o tratada para el consumo, es conductora de electricidad, por lo que las averías en el sistema eléctrico pueden provocar descargas eléctricas que pueden provocar la muerte.
- Evite las áreas inundadas, ya que una carretera mal construida puede colapsar con el peso de un coche.
- Aléjese de los tendidos eléctricos caídos.
- Evite el agua en movimiento.
- Limpie y desinfecte todo lo que haya estado en contacto con el agua (puede haber restos de aguas residuales o de aguas contaminadas).