



1.- PAUTAS GENERALES DE AUTOPROTECCIÓN Y PREVENCIÓN:

- Ante una situación de emergencia, llame siempre al teléfono único de emergencias 1-1-2 y siga las instrucciones indicadas por el operador.
- Mantenga la calma.
- Reflexione antes de actuar.
- Es aconsejable disponer de un botiquín de primeros auxilios, tanto en casa como en el coche.
- En lugares alejados de núcleos urbanos (campo, monte, etc.) un teléfono móvil puede ser de gran utilidad.

1.1.- CON PERSONAS MAYORES:

- Se deben extremar las precauciones en la cocina y con los aparatos eléctricos.
- Respete las normas de seguridad vial: cruce siempre por pasos de cebra y semáforos.
- Utilice correctamente los medicamentos: compruebe siempre la fecha de caducidad y nunca se automedique.
- Es aconsejable instalar antideslizantes en la bañera.
- No utilice mantas eléctricas, especialmente, si se trata de ancianos incontinentes.
- Recuerde que, en caso de necesidad, existe la posibilidad de instalar en su hogar un sistema de telealarma conectado a SOS Rioja.

1.2.- CON NIÑOS:

- Nunca les deje solos.
- Enséñeles, lo antes posible, su nombre, dirección y número de teléfono y, a utilizar éste en caso de apuro.
- Mantenga fuera de su alcance:
 - Los aparatos eléctricos: estufas, braseros, ...
 - Encendedores, cerillas, ...
 - Productos de limpieza, cosméticos, medicinas, bebidas alcohólicas, ...
 - Objetos cortantes: cuchillos, tijeras, ...
- Evite que jueguen en lugares peligrosos, tales como:
 - Escaleras, ventanas, balcones, cerca de los bordes de las aceras, ...
 - En las proximidades a los bordes de las piscinas.
 - En lugares cercanos a pozos, hoyos, acequias, ...
- Coloque los enchufes en lugares altos o instale protectores.
- No les arroje nunca con mantas eléctricas.



1.3.- EN FIESTAS Y OTRAS AGLOMERACIONES:

- Recuerde siempre que fiesta y limpieza no son incompatibles.
- Extrema el control sanitario en los alimentos y no ensucies las calles.
- Si vas a conducir, no bebas alcohol.
- Si hay fuegos artificiales, mantén la distancia de seguridad.
- No laves en los bolsillos material pirotécnico, ni juegues con él.
- Colabora y facilita la labor de la policía, bomberos, servicios médicos y sanitarios, protección civil, ...
- Tenga siempre localizados los puntos de salida, especialmente las salidas de emergencia.
- Evite situarse en lugares de los que podría caer si le empujasen accidentalmente (barandillas, muros, ..)
- Si intervienen animales (romerías, cabalgatas de Reyes, ...) evite aproximarse a ellos para que no se pongan nerviosos.
- Durante las exhibiciones, del tipo que sean, respete siempre los límites establecidos por los cordones de seguridad.
- Si para acudir a una fiesta ha de caminar por los márgenes de la carretera durante la noche, utilice brazaletes o prendas reflectantes y camine por el lado de la vía que le permita ver los vehículos de frente.
- Si acude a una carrera de coches, nunca se sitúe junto a la calzada, especialmente en los tramos donde los vehículos pueden derrapar. Busque alguna elevación sobre el terreno.