

# Preparació en emergències

Guia ràpida



**SEGUEIX AQUESTS**

**PASSOS**



Les emergències poden passar en qualsevol moment, però **una bona preparació marca la diferència.**

Des de la Creu Roja t'oferim una sèrie de **passos i consells pràctics** que t'ajudaran a tu i la teva família a actuar amb seguretat davant de situacions inesperades.

Dedicar uns minuts a **preparar-te avui pot ser demà crucial.**



# DISSENYA EL TEU PLA

Planificar, compartir, practicar i adaptar

- **Familiaritza't amb els plans d'evacuació** del teu edifici, del teu espai de feina i dels llocs que visitis amb freqüència.
- **Estableix un punt de trobada** en cas de pèrdua, escriu una llista de contactes d'emergència i fes-los saber que hi són.
- **Coneix i comparteix informació** sobre els riscos més freqüents que hi ha a la teva comunitat i els recursos propers que tens a la teva disposició, com els refugis climàtics.

[Aquí et deixem 2 plantilles per començar](#)





Creu Roja

# Pla de seguretat: No deixem ningú enrere

Amb aquesta plantilla us serà més fàcil recopilar dades importants de la vostra família. Recordeu d'incloure-la en el **Kit d'emergència**.

Adreça de casa teva	Data

Informació de contactes importants:

Nom	Telèfon mòbil/fix	Correu electrònic	Relació de parentiu

Informació de mascotes:

Nom	Tipus d'animal /raça	Color	Dades placa / núm. xip

**Recordeu:** després d'un desastre, feu saber a familiars i amics que esteu bé. Els podeu trucar, enviar-los un missatge o actualitzar el vostre perfil a les xarxes socials.





Creu Roja

## Pla d'acció: Sabem on anar?

Que tots els membres de la família tinguin clar què fer i on anar en cas d'emergència és vital.

**Aquests són els desastres amb més probabilitat d'afectar la nostra llar:**

**Quines són les rutes d'escapament de casa nostra?**

**Si ens separem durant una emergència, quin és el lloc de trobada proper a casa?**

**Si no podem tornar a casa o hem de moure'ns a una zona llunyana i perdem el contacte, quin és el punt de trobada fora del veïnat?**



**Recordeu** de revisar el kit, repassar el pla i fer simulacres d'evacuació a casa, a l'escola o a la feina. Són tasques senzilles que milloraran la nostra capacitat de reacció en cas d'emergència.



## PREPARA UN KIT

Recorda d'adaptar-lo a les teves necessitats

- Utilitza una **motxilla** o bossa que sigui **fàcil de portar**, tingui un pes raonable i sigui accessible. Potser haurem de quedar-nos a casa o sortir-ne ràpid.
- **Revisa periòdicament el contingut** del kit: caducitats, documentació actualitzada, funcionament correcte dels aparells...
- **Involucra les persones de la família en aquesta activitat** perquè, en el moment de l'emergència, totes sàpiguen com actuar.
- **Tenir un kit d'emergència al cotxe** pot ser de gran ajuda si et quedes aturat/da a la carretera.

# L'equip de subministraments per a situacions d'emergència

## Revisem el nostre kit?



### 1. Aigua i aliments

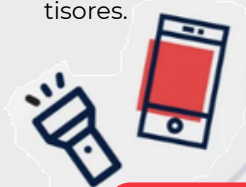
- Aigua per a 3 dies.
- Aliments no peribles com llaunes, barretes energètiques i fruita seca.

### 2. Elements de seguretat i de comunicació

- Llanterna amb bateries de recanvi.
- Ràdio portàtil de piles o de càrrega manual.
- Xiulet per demanar ajuda.

### 3. Farmaciola de primers auxilis

- Medicaments essencials i receptes mèdiques.
- Apòsits, guants, tisores.



### 4. Documentació importants

- Còpies d'identificació, pòlisses d'assegurances i registres mèdics.
- Llista de contactes d'emergència.
- Diners en efectiu en bitllets petits.



### 5. Articles d'higiene i d'ús personal

- Productes d'higiene femenina.
- Paper higiènic, tovalloletes humides i desinfectant de mans.
- Mascaretes i bosses d'escombraries.
- Roba extra i manta tèrmica.

### 6. Eines bàsiques

- Navalla multiusos. Cinta adhesiva i corda.
- Encenedor o llumins impermeables.

### 7. Articles especials

- Per a nadons: bolquers, fórmula i biberons.
- Per a mascotes: menjar, aigua, corretja i morrió.
- Per a persones amb necessitats especials: equip mèdic addicional.



Guardeu el kit de subministraments d'emergència en un lloc accessible i conegut de casa.

**Recordeu que tothom heu de formar part del pla!**



# MANTÉN-TE CONNECTAT/DA

Informa-te'n per estar fora de perill

- Les emergències són **font de rumors falsos**. No et creguis qualsevol història. **Contrasta abans de reenviar**.
- **Economitza** cada segon de **bateria** del telèfon mòbil: activa el mode estalvi d'energia i desactiva funcions innecessàries (Bluetooth, WiFi, etc.).
- Fes-te amb una **ràdio a piles** o de maneta. En cas d'apagada o col·lapse de les línies, serà la teva única **font fiable**.
- **Publica a xarxes socials la teva situació**. Pot ser útil per informar els teus contactes, però també per als serveis d'emergència.
- Tria **pàgines i apps oficials** per consultar informació.

AEMET

PROTECCIÓ CIVIL

ALERT-COPS

ES-ALERT

## Si depèn de tu...

Infants, persones amb discapacitat,  
persones grans i mascotes.



Adapta el kit i el pla a les seves necessitats. Practiqueu-lo junts i reviseu periòdicament el kit.

**T'oferim alguns consells per fer-ho més fàcil.**



## Infants

- **Parla'ls clar però sense alarmar-los.** Explica'ls la importància de preparar-se. "Si ens preparem, no passarà res".
- **Respecta el que vulguin ficar a la seva "motxilla d'emergència".** Però per descomptat, que no hi falti la llanterna, l'aigua i altres bàsics. No t'oblidis de posar-hi una llista per revisar-ne el contingut.
- **Repassa el pla,** els punts de trobada i els contactes importants. "Si passa alguna cosa, a qui cal trucar? "Quin és el número d'emergència?", "Quina és l'adreça de casa?", "Si ens perdem, on ens trobem?". Fes que sembli un joc, ho aprendran millor.
- **Contes i dibuixos sobre emergències.** Fes servir contes, vídeos o dibuixos per explicar què fan els bombers, la Creu Roja o els sanitaris. Això els ajuda a veure que hi ha persones preparades per ajudar.
- **Reforça la idea que no estan sols/es.** Davant la confusió o l'espant, feu-los saber que sempre estaran acompanyats per una persona adulta i que preparar-se és una manera de sentir-se segur, no de tenir por.





## Persones amb discapacitat

- **Assegura't que entenen la situació.** Fes servir un llenguatge senzill, pictogrames o sistemes alternatius, si cal. Sobretot, fes-los preguntes fins a estar segur/a que comprenen els riscos i el pla d'emergència.
- **Inclou-les en la creació del pla.** Què necessiten si cal evacuar? Què els dona seguretat? Quins suports o ajudes tècniques requereixen?
- **Prepara un kit adaptat.** Inclou-hi medicació, ajudes tècniques (audiòfons, bastó, carregadors de cadira elèctrica...), una targeta amb dades mèdiques i contactes. Assegura't que el puguin fer servir fàcilment.
- **Assaja simulacres les vegades que calgui.** Fes simulacres adaptats a la seva realitat: com sortir de l'edifici, com avisar, com mantenir la calma. Repetir-ho dona confiança. Fes servir suports visuals o guies pas a pas.
- **Defineix qui els dona suport en cas d'emergència.** Identifica persones de confiança que els puguin donar suport. Inclou-les en el pla i comunica clarament qui són a tots els implicats.
- **Reforça la seva autonomia i participació.** Fes-los sentir part del pla, no només receptors d'ajuda. La seva experiència i coneixement sobre les seves capacitats són clau per a una preparació eficaç.





## Persones grans

- **Parla amb elles, però sobretot, escolta-les.** Explica'ls els riscos (com onades de calor, talls de llum o evacuacions) amb empatia i oferint-los solucions. Escolta com se senten i què temen. Involucra-les en les decisions: això els donarà confiança.
- **Elabora un pla que no les aclapari.** Dona'ls per escrit els passos a seguir quan arribi l'emergència i assegura't que els entenen. El pla ha d'incloure a qui trucar, on anar, què portar i com demanar ajuda.
- **Crea una xarxa de suport propera.** Parla amb veïnat, familiars o voluntariat perquè algú les visiti en cas d'alerta o els truqui. Intenta que es coneguin prèviament.
- **Assaja el simulacre.** Com sortir de casa, com fer servir el botó d'emergència, com tancar la clau del gas o com mantenir-se fresc en una onada de calor. Practicar i repetir ajuda a recordar millor.
- **Reforça el seu paper actiu.** Fes que se sentin útils: dona'ls tasques i responsabilitats que ho siguin de debò. Així, se sentiran part de la solució, reforçaran la seva autoestima i hi aportaran la seva experiència.





## Mascotes

- **Fes un pla especial per a la teva mascota.** En cas d'evacuació, on anirà? Hi ha llocs on l'acceptin? Informa't sobre refugis i allotjaments pet-friendly.
- **Prepara-li un kit d'emergència especial.** Inclou-hi aigua, menjar per a almenys 3 dies, corretja o transportí, morrió, medicaments, bosses higièniques, cartilla veterinària i una manta o joguina que li doni seguretat.
- **Identifica la teva mascota correctament.** Posa-li microxip i una placa amb el teu número de telèfon, ja que en una emergència es pot espantar i fugir. També pots guardar-ne una foto actual per si es perd.
- **Entrena la teva mascota per a situacions noves.** Practiqueu com ficar-la al transportí, com fer servir la corretja o com moure-la a llocs diferents. Com més acostumada hi estigui, menys estrès patirà en cas d'emergència.

***Sabies que...***

***... més del 60% de les llars a Espanya conviuen amb almenys una mascota?***



# Alguns dubtes que et poden sorgir...

## **Com m'informo sobre els riscos de la meva zona?**

Consulta el pla d'autoprotecció del teu municipi, identifica'n els riscos naturals (inundacions, incendis, terratrèmols), coneix-ne les zones segures i d'evacuació properes, i estigues atent a les alertes meteorològiques.

## **Què faig si rebo una alerta de emergència?**

Segueix les instruccions de les autoritats, mantén la calma, informa els teus familiars propers de la teva situació, tingues a mà el teu kit d'emergència i mantén-te informat per canals oficials (ràdio, web de protecció civil, xarxes oficials...).

## **Puc fer servir l'ascensor durant una emergència?**

En la mesura que sigui possible intenta NO utilitzar mai l'ascensor en cas d'incendi, terratrèmol, inundació o apagada. Pots quedar-hi atrapat sense possibilitat de rescat immediat. Fes servir sempre que sigui possible les escales per evacuar. En una inundació, és recomanable deixar l'ascensor als pisos superiors de la teva comunitat per evitar més danys a la maquinària.

## **Què faig durant una apagada prolongada?**

No obris la nevera/congelador innecessàriament (mantenen el fred 24-48h tancats), utilitza llanternes en comptes d'espelmes per evitar incendis, desconnecta electrodomèstics per protegir-los de sobretensions en tornar la llum i, si fa fred, reuneix la família en una habitació per conservar la calor.



Per a més informació, visita la nostra web:

<https://www2.cruzroja.es/preparacionantedesastres>





Contacta'ns:  
900 22 11 22 | [www.creuroja.org](http://www.creuroja.org)

Segueix-nos:  
[@CreuRojaCAT](https://twitter.com/CreuRojaCAT)