



La seguridad consiste
en tomar pequeñas
precauciones cada día.

Información e instrucciones para la prevención de accidentes y emergencias

HOGAR Y OCIO

Su propio hogar puede ser un lugar peligroso. Al fin y al cabo, dos terceras partes de las lesiones se producen en casa o durante el tiempo de ocio. Cada año, aproximadamente 400 finlandeses mueren en accidentes de tráfico y las estadísticas de personas que mueren ahogadas también son desalentadoras. La principal causa de los accidentes mortales en el agua es el alcohol; la natación y el alcohol no deben combinarse.

RIESGO DE ACCIDENTES DE GRAN MAGNITUD

En las áreas de todos los departamentos de rescate hay fábricas que procesan sustancias químicas peligrosas, y también se transportan materiales peligrosos por carretera y ferrocarril. Si se produce un accidente, el departamento de rescate pertinente advertirá a los habitantes de la zona, les dará instrucciones para su protección y si es necesario, llevará a cabo evacuaciones.

TOMA DE PRECAUCIONES

¿Alguna vez se ha parado a pensar cómo actuaría durante un corte de suministro eléctrico que durara más de un día o si el sistema de calefacción del barrio se averiara o si se cortara el suministro de agua potable? ¿Cómo conseguiría comida si quedara atrapado por una inundación o por la nieve? En este folleto se dan instrucciones sobre cómo prepararse para los cortes de suministro y emergencias que afectan a su vida diaria.

DEFENSA CIVIL

Asimismo, en este folleto se aporta información e instrucciones para emergencias más graves durante medidas de defensa civil para proteger la vida y la propiedad. Póngase en contacto con el departamento de rescate para conocer la ubicación del refugio de emergencia más cercano o para obtener instrucciones sobre cómo construir un refugio temporal.



Departamento de Rescate de Varsinais-Suomi

Información, tel. (02) 263 3111

Correo electrónico: pelastuslaitos@turku.fi

Internet: www.vspelastus.fi

Inspector de prevención de incendios de guardia

tel. (02) 2633 1260

Equipo de proyectos Länsi-uusimaa Departamento de los servicios de rescate y The Designer Who Loved Me Oy **Redacción de textos publicitarios** Suunnittelu-toimisto Lähde Oy **Maquetación y diseño gráfico** The Designer Who Loved Me Oy **Fotos** Studio Sette **Traducción inglesa** The English Centre Helsinki Oy

Emergencias médicas	5
Accidentes	11
Seguridad para prevenir incendios en el hogar	17
Crear un hogar seguro para los niños	23
Consejos sobre seguridad para las personas mayores	25
Interrupciones que afectan a su vida diaria	26
Emergencias de gran magnitud	29
Servicios de rescate regionales	33
Colaboradores	38
Hacer una llamada de emergencia al 112	39



Si se encuentra en una
situación de emergencia,
mantenga la calma y llame
al 112 para solicitar ayuda.

Asegúrese de conocer las técnicas de reanimación básicas. Solo tardará unas horas en aprenderlas y utilizarlas podría marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Actualice sus conocimientos cada dos o tres años.



Emergencias médicas

Las lesiones y las enfermedades súbitas pueden producirse en cualquier momento. En dichas situaciones puede ser difícil mantener la calma y proporcionar a la víctima la ayuda correcta. Sin embargo, es básico que llame al 112 para activar los servicios médicos de emergencia.

APLIQUE PRIMEROS AUXILIOS DE EMERGENCIA

El objetivo de los primeros auxilios de emergencia es mantener abiertas las vías respiratorias de la víctima y mantener la respiración y la circulación sanguínea.

1. Evalúe rápidamente la situación, asegúrese de no correr peligro y llame al 112.
2. Abra las vías respiratorias de la víctima subiéndole la barbilla e inclinándole la cabeza hacia atrás.
3. Si la víctima está inconsciente y no responde, compruebe si respira. Intente percibir con la mano, la oreja o la mejilla si la víctima respira.
4. Si la víctima no respira, inicie la reanimación cardiopulmonar (RCP).
5. Si la víctima está inconsciente pero respira, colóquela apoyada de costado en posición de recuperación y manténgala caliente.
6. Detenga las hemorragias presionando sobre la herida con las manos. Suba los miembros lesionados y asegúrese de que la víctima esté tumbada.
7. Si sospecha que la víctima puede haber sufrido alguna lesión en la columna vertebral, mantenga su cabeza inmóvil.

En caso de emergencia

- Deténgase y piense.
- Llame al 112.
- Asegúrese de estar a salvo y evite que se produzcan más lesiones.
- Aplique técnicas de primeros auxilios de emergencia.
- Indique a los servicios de emergencia cómo llegar adonde se encuentra.

UNA RESPUESTA RÁPIDA ES VITAL



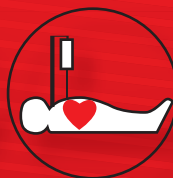
Llame al 112.



Inicie la reanimación cardiopulmonar de inmediato.



La desfibrilación (detener la arritmia con descargas eléctricas) deberá empezar a apli-



Asistencia médica de emergencia avanzada

ENFERMEDADES SÚBITAS

ATAQUE CARDIACO (DOLOR TORÁCICO CARDIACO)

Si sospecha que alguien está sufriendo un ataque al corazón, llame al 112 de inmediato.

A menudo, un ataque al corazón empieza con síntomas vagos cuando el corazón se ve privado de oxígeno. Se produce cuando el flujo sanguíneo que va hacia el corazón se detiene o se reduce considerablemente. Una enfermedad coronaria es la causa más común de muerte súbita ocasionada por un ataque al corazón.

Las posibilidades de supervivencia de la víctima dependerán de la rapidez con que le atiendan los servicios médicos de emergencia. El equipo de la ambulancia examinará a la víctima y empezará a aplicar tratamientos médicos in situ antes de llevar a la víctima al hospital para suministrarle más tratamiento.

Síntomas

- Dolor torácico en una zona amplia que dura más de cinco minutos.
- Presión, tensión o dolor de compresión alrededor del pecho.
- Dolor que se irradia hacia el brazo, el cuello o los hombros.
- Piel pálida, fría y sudorosa.
- Falta de aire, ansiedad.
- Dolor inexplicable en la región abdominal superior, náuseas y debilidad (especialmente entre las mujeres y las personas que sufren diabetes).

Acciones requeridas

- Calme a la víctima.
- Coloque a la víctima en posición medio sentada o (si le falta el aire) en posición sentada inclinada hacia delante.

Para obtener más información, visite las páginas:

www.sydanliitto.fi, www.terveysportti.fi,
www.emergencyfirstresponce.com,
www.medicfirstaid.com, www.ecr.edu

PARO CARDÍACO

Cuando el corazón deja de latir, la supervivencia es cuestión de segundos.

Durante un paro cardíaco, el corazón se detiene. Al realizar la reanimación cardiopulmonar, alguien que no sea profesional puede restablecer la circulación sanguínea hasta la llegada de los servicios de emergencia. Las posibilidades de supervivencia de la víctima dependerán de lo rápido que se inicie la reanimación.

Síntomas

- La víctima no responde cuando se la toca o se le habla.
- La víctima está aletargada y no se mueve.
- La víctima no respira o respira entrecortadamente (respiración agónica*).

Acciones requeridas

- Llame al 112 de inmediato.
- Abra las vías respiratorias de la víctima y compruebe si respira y si el pecho se mueve.
- Empiece la reanimación aplicando compresiones en el pecho.
- Si sabe cómo realizarla, empiece la reanimación cardiopulmonar (30 compresiones en el pecho, seguidas de dos respiraciones boca a boca).
- Si la víctima vomita, colóquela en posición de recuperación durante un momento. Extraiga cualquier obstrucción de la garganta de la víctima con los dedos. Sólo se puede interrumpir la reanimación durante un máximo de 30 segundos.
- Si no puede extraer el vómito de las vías respiratorias de la víctima, siga aplicando compresiones en el pecho hasta que lleguen los servicios de emergencia.
- Solo deberá detener la reanimación cuando el personal de los servicios de emergencia se lo permita.

Cómo realizar la reanimación cardiopulmonar

Realice 30 compresiones del pecho seguidas de 2 respiraciones boca a boca. Si el pecho no se eleva con la respiración boca a boca, NO continúe haciéndola. Lo más importante es mantener la circulación sanguínea de la víctima aplicando compresiones en el pecho. Las pausas prolongadas en las compresiones en el pecho pueden provocar daños cerebrales.

EMBOLIA

Una embolia está provocada por una obstrucción o una rotura de los vasos sanguíneos del cerebro. Una embolia súbita requiere tratamiento hospitalario de emergencia urgente. Únicamente personal de los servicios de emergencia puede valorar la gravedad de la situación y determinar el tratamiento necesario.

Llame al 112 de inmediato, aunque los síntomas como la parálisis de las manos o las piernas sean solo temporales.

Síntomas

- Dificultad para hablar, problemas de dicción.
- Dificultad para tragar.
- Labio inferior caído.
- Debilidad o entumecimiento súbitos del brazo o la pierna.
- Problemas de visión, visión doble.

Acciones requeridas

- **Llame al 112 de inmediato.**
- Abra las vías respiratorias de la víctima y colóquela en posición de recuperación.

Para obtener más información, visite la página:

www.stroke.fi

* La respiración agónica o entrecortada es similar a la respiración normal pero sin flujo de aire. La respiración agónica se produce en nada menos que el 40% de todos los pacientes con paro cardíaco.

LESIONES

La mayoría de lesiones que se producen en casa y durante el tiempo de ocio pueden prevenirse fácilmente tomando pequeñas precauciones, eliminando los factores de riesgo y cambiando las rutinas diarias.

El hogar debe ser un lugar seguro para las personas de todas las edades.

Si camina a cuatro patas de una habitación a otra advertirá los peligros que atraen la atención de sus hijos. Para ver consejos de seguridad para familias con niños pequeños, vaya a la página 23.

Las caídas, los tropezones y los resbalones son las lesiones más comunes en las personas mayores. Para ver consejos sobre seguridad, vaya a la página 25.

EMERGENCIAS RELACIONADAS CON PROBLEMAS MENTALES

Es necesario obtener ayuda profesional y una atención especial para personas que sufren problemas mentales. Puede que hayan perdido el sentido de la realidad y se comporten de forma autodestructiva o que no les importe convertirse en un peligro para sí mismos y las personas de su entorno. En estos casos, llame al 112.

LESIONES POR QUEMADURAS

Las lesiones por quemaduras se clasifican por su causa: lesiones químicas, por calor, eléctricas y de quemaduras de las vías respiratorias.

Las quemaduras dañan la piel y el tejido que hay debajo de ésta. La inhalación de gases calientes puede provocar una hinchazón potencialmente letal en la garganta y ocasionar una obstrucción de las vías respiratorias. Deberá recibir tratamiento de inmediato si la zona afectada es mayor que su mano.

Llame al 112 para obtener ayuda

- Si las quemaduras abarcan una zona grande, o si la víctima ha inhalado gases calientes o ha sufrido quemaduras eléctricas.
- Si la víctima ha sufrido quemaduras grandes y profundas en la cara, manos, piernas, ingles, espalda o alrededor de las principales articulaciones.

Primeros auxilios para quemaduras graves

- Llame al 112.
- Mantenga las vías respiratorias de la víctima abiertas.
- Enfríe la zona quemada con agua fría durante 10 minutos.
- Si los servicios de emergencia no han llegado en menos de 10 minutos, tape a la víctima para evitar la pérdida de temperatura.
- Si la víctima tiene quemaduras faciales o en las vías respiratorias, colóquela en posición medio sentada.

Primeros auxilios para quemaduras químicas

- Asegúrese de no correr peligro y llame al 112.
- Retire a la víctima del lugar donde estaba expuesta a las sustancias químicas peligrosas.
- Pida a la víctima que se quite la ropa contaminada. En caso contrario, los vapores químicos también podrían poner en peligro a otras personas. Si la víctima está consciente y puede caminar, acompañela a la ducha para que pueda lavarse.
- Limpie las sustancias químicas de la superficie de la piel con agua corriente durante al menos 20 minutos.
- Elimine las sustancias químicas en polvo de la piel quitándolas con un cepillo antes de aclarar con agua.

ENVENENAMIENTOS

Las causas más comunes de envenenamientos en casa son el alcohol, los medicamentos y las plantas, sustancias químicas y setas tóxicas.

Si la víctima no muestra ningún síntoma visible de envenenamiento y necesita obtener más indicaciones, llame al servicio de 24 horas que presta el Centro de información sobre envenenamientos, al teléfono (09) 471 977 o (09) 4711 y siga las instrucciones.

Sobredosis de medicamentos

Llame al 112 de inmediato si sospecha que la vida de alguien corre peligro a causa de una sobredosis de medicamentos.

Acciones requeridas

- Si la víctima está consciente, déle pastillas de carbón vegetal si las tuviera.
- Si la víctima está inconsciente pero respira con normalidad, colóquela en la posición de recuperación.
- Reúna todos los medicamentos y las cajas de medicamentos que encuentre para los servicios médicos de emergencia.
- No permita que la víctima beba alcohol.

Si se han ingerido plantas o setas tóxicas

Antes de aplicar técnicas de primeros auxilios, intente descubrir qué planta o seta ha provocado el envenenamiento.

Acciones requeridas

- Compruebe si la víctima tiene algún trozo de planta o seta en la boca.
- Dé a la víctima una pastilla de carbón vegetal conforme a las instrucciones de la caja.
- Llame al 112 o al Centro de información sobre envenenamientos al teléfono (09) 471 977 o (09) 4711.

SU BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS DEBE CONTENER LO SIGUIENTE:

- Bolsas o cajas resistentes e impermeables.
- Instrucciones sobre primeros auxilios de emergencia
- Guantes protectores que no sean de látex.
- Barrera de ventilación.
- Manta de supervivencia (manta isotérmica)
- Dos vendas de primeros auxilios.
- Dos vendas elásticas.
- Dos vendas triangulares.
- Escayola.
- Cinta adhesiva.
- Compresas frías.
- Pinzas gruesas.
- Toallitas antisépticas o desinfectante.
- Calmantes.
- Kit de mordedura de serpiente.
- Carbón vegetal (para los envenenamientos).
- Fármacos para hacer bajar la fiebre (supositorios o líquido para ataques de fiebre).
- Un par de tijeras.

Recuerde que en zonas que estén fuera de los centros de población la ayuda puede tardar más de una hora en llegar.



Muchos accidentes



se pueden evitar.

Accidentes

Los accidentes suelen estar causados por factores humanos. El cansancio, el estar bajo presión, estrés, ira y problemas personales afectan a nuestra concentración en el trabajo, en casa y en la carretera.

Si se encuentra con un accidente, deténgase y ayude a los heridos. Llame al 112 e indique a los servicios de emergencia dónde se encuentra. Asegúrese de conocer las técnicas de primeros auxilios de emergencia para saber cómo ayudar a una víctima con lesiones graves.

ACCIDENTES DE TRÁFICO

Los accidentes de tráfico no están provocados por el mal tiempo

La mayoría de accidentes están provocados por una conducción descuidada y velocidades excesivas. Un gran número de accidentes de tráfico podría evitarse si los conductores mostraran más consideración y recordaran que deben mantener una distancia segura hasta el vehículo delantero.

Llevar cinturón de seguridad reduce considerablemente el riesgo de sufrir lesiones. ¿Sabía que la fuerza cinética liberada en un impacto puede provocar que un adulto pese tanto como un elefante? Los ocupantes que no lleven cinturones de seguridad saldrán disparados contra los obstáculos del interior del vehículo y no solo arriesgan su vida, sino que también pueden poner en peligro las vidas de otras personas.

Debe hacer lo siguiente:

- Cumplir con las regulaciones de tráfico y enseñarlas a sus hijos.
- Ser un ejemplo para otros.
- Llevar un casco de seguridad cuando vaya en bicicleta y en patines.
- Guardar un chaleco reflectante en el coche.
- No conducir si está enfadado o si ha permanecido despierto toda la noche.
- TODOS PODEMOS AYUDAR

Acciones requeridas

- Deténgase en el arcén.
- Compruebe la situación antes de llamar al 112.
- Garantice su propia seguridad y evite que se produzcan más accidentes. Encienda las luces de emergencia y póngase un chaleco reflectante antes de salir del coche. Pida a los demás conductores que se aproximen que desvíen el tráfico. Coloque una señal triangular de peligro lo suficientemente lejos del lugar del accidente.
- Si un vehículo que transporta materiales peligrosos se ha encendido, ha chocado o se ha salido de la carretera, no se acerque al vehículo antes de que el centro para casos de emergencia lo autorice. Si es necesario, solicite más instrucciones al centro antes de acercarse al lugar del accidente.*
- Compruebe el número de heridos y su estado.
- Aleje a los heridos de la carretera o sáquelos del vehículo dañado si corren peligro de ser golpeados por los vehículos en circulación o si podrían morir debido al humo y las llamas del interior del coche.
- Si la víctima está inconsciente, ábrale las vías respiratorias inclinándole la cabeza hacia atrás y subiéndole la barbilla.
- Si el vehículo se estaba desplazando a alta velocidad, o si alguno de los ocupantes ha salido disparado de un vehículo en marcha, es posible que se hayan lesionado la columna vertebral. Apoye la cabeza de la víctima con la mano y pídale que no se mueva.
- Mantenga al herido caliente y seco.

* Compruebe si el vehículo tiene una placa de identificación de color naranja en la parte delantera, en la parte trasera o en la parte lateral e indique este número al centro para casos de emergencia.

ACCIDENTES EN EL AGUA

Utilice el sentido común cuando esté dentro o cerca del agua

En las aguas finlandesas se producen cada verano ahogamientos y otros accidentes mortales. Un gran número de muertes podrían prevenirse fácilmente evitando el alcohol, y con las técnicas de natación, de socorrismo y de navegación básicas correctas.

Tome las precauciones adecuadas

Antes de partir, compruebe el estado del barco y del equipo. Consulte también los últimos pronósticos del tiempo para no quedar atrapado por fuertes vientos o por una tormenta.

Según la ley finlandesa, todos los barcos de vela de más de cinco metros y todas las lanchas motoras deberán incluir chalecos salvavidas para todas las personas a bordo, remos o un zagual, un ancla, el cabo del ancla y un dispositivo para vaciar el barco de agua. Los barcos con cocina de gas, un motor interior, un motor exterior de más de 34 CV, líquidos inflamables, gas líquido o una batería deberán llevar un extintor de incendios portátil aprobado oficialmente. Las cartas de navegación actualizadas también son un factor de seguridad importante.

Recuerde

- Lleve chalecos salvavidas a bordo.
- Manténgase debajo de los límites de alcohol legales.
- Guarde a mano números de teléfono de emergencia.

Qué hacer en un accidente con peligro de ahogamiento

Utilice una boya salvavidas, una cuerda, un remo o un bichero para rescatar a las personas que estén en el agua. Si usted se encuentra en el agua, aproxímese a la víctima por detrás. En caso contrario, podría sufrir un ataque de pánico y hundirle por debajo de la superficie.

Las personas que han sido rescatadas de debajo del agua habitualmente vomitan porque han tragado agua. El agua y el vómito pueden obstruir las vías respiratorias de la víctima; deberá limpiarle la garganta rápidamente y colocarla de costado antes de reanimarla. Si la víctima solo ha permanecido debajo del agua durante unos minutos, debería poder revitalizar sus funciones vitales mediante la reanimación cardiopulmonar.

Si no puede obtener ayuda o si no hay ningún teléfono cerca, continúe con la reanimación cardiopulmonar durante NO MÁS DE un minuto antes de realizar la llamada de emergencia.

Si no puede rescatar a una víctima del agua y ésta se hunde debajo de la superficie, asegúrese de recordar en qué lugar exacto se ha hundido. Es importante que se lo pueda indicar a los servicios de emergencia.

Para emergencias en zonas marítimas y en canales y ríos, llame al 112. Para emergencias en zonas marítimas también puede llamar al Centro de rescate marítimo, al 0204 1000. Este centro se encarga de las operaciones de rescate en zonas marítimas, mientras que las operaciones de rescate en canales y ríos las realizan las autoridades de rescate.

Para obtener más información, visite las páginas:

www.viisastivesilla.fi, www.raja.fi, www.coastguard.fi

CAÍDAS EN EL HIELO

Nunca navegue por canales y ríos helados solo

Antes de partir hacia un canal o un río helados, pregúntese si es realmente necesario y si puede estar seguro/a de que el hielo le sustentará. Si decide partir, asegúrese de llevar el siguiente equipo: un par de punzones, un palo largo (para comprobar el grosor del hielo), una muda, un teléfono móvil (guardado en una bolsa impermeable), una cuerda de rescate y una manta isotérmica. Recuerde que los punzones son inútiles si los guarda en el bolsillo.

Una caída en agua helada puede ser mortal. El agua enfría la temperatura del cuerpo 25 veces más rápido que el aire de la misma temperatura. Esto significa que empezará a notar los efectos de la hipotermia en solo unos minutos.

Si cae en el hielo

- Mantenga la calma.
- Grite pidiendo ayuda o utilice un silbato.
- Salga del agua arrastrándose con los punzones. Si ve que alguien ha caído en el hielo, acérquese desde la dirección donde el hielo sea sólido y arrástrese en los últimos metros.
- Póngase ropa seca al salir del agua e intente entrar en calor.
- Llame al 112.
- Dé a la persona que haya sido rescatada del agua su propia ropa e intente evitar que su temperatura corporal baje más.
- Quédese quieto/a y mantenga las piernas en una posición elevada.

Una persona que sufra hipotermia solo puede moverse con cuidado y no debe frotarse, reanimarse, no se le debe suministrar alcohol ni debe someterse a una ducha ni a una sauna calientes. A una persona que esté consciente se le puede dar un líquido caliente y con azúcar para beber.

DESASTRES NATURALES

Mantenga la calma y utilice el sentido común

Las tormentas, las fuertes lluvias y las inundaciones a menudo ocasionan varios intentos de rescate simultáneos, lo que significa que la ayuda no llegará a todos aquellos que la necesitan al mismo tiempo. Los servicios de rescate prestarán ayuda, por ejemplo, en el caso de tejados con estructuras poco seguras, o cuando hayan caído árboles o éstos estén a punto de caer sobre edificios y carreteras. Las tuberías y los daños provocados por el agua a causa de fuertes lluvias también mantienen ocupados a los servicios de rescate en condiciones meteorológicas extremas. Retirar los árboles caídos sobre las líneas de tensión suele ser responsabilidad de las compañías eléctricas.

Durante los desastres naturales, obtendrá información e instrucciones a través de los principales medios.

Cómo prepararse ante un desastre natural

Mantenga la calma y tenga a mano velas y linternas para cortes de suministro eléctrico prolongados.

Asegúrese de que su barco esté firmemente amarrado

Compruebe que su barco esté correctamente amarrado en caso de fuertes vientos y lluvias. Si un barco está mal amarrado puede provocar daños graves a otras embarcaciones del atracadero.

Acciones requeridas

- Intente evitar que el agua entre en lugares donde pueda provocar daños.
- Compruebe que no haya ningún herido y que no quede nadie en la zona de peligro.
- Llame al 112.
- Impida que otras personas entren en la zona de peligro (como zonas con árboles caídos o tejados con chapas de metal pocos seguros).

GESTIÓN DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

Las personas que han sufrido accidentes a menudo necesitan ayuda profesional para poder continuar con su vida diaria posteriormente. Una emergencia afecta a las víctimas, a las personas que los ayudan, a los testigos y a los familiares de las víctimas.

La gestión después de una emergencia ayuda a tratar las reacciones y el sufrimiento provocados por los accidentes, las muertes súbitas y las situaciones donde casi se sufre una pérdida. Asimismo, ayuda a aliviar la ansiedad y a prevenir síntomas de estrés.

En Finlandia, la gestión después de una emergencia la proporcionan:

- Centros sanitarios y hospitales
- Grupos y centros de crisis
- Servicio sanitario ocupacional
- Oficinas de bienestar social
- Clínicas de salud mental
- Clínicas de asesoramiento para las familias
- Parroquias
- Centros de asesoramiento para las familias
- Apoyo a las víctimas de Finlandia

También puede llamar a las líneas de ayuda municipales, sociales y de crisis a través de los centros de respuesta ante emergencias llamando al 112.

Líneas de ayuda municipales

Las líneas de ayuda municipales prestan ayuda para los problemas relacionados con la protección de menores, la salud mental, el abuso de estupefacientes, los ingresos, problemas relacionados con las personas mayores y discapacitados, y en situaciones de crisis urgentes, incluso después del horario laboral normal. Puede permanecer en el anonimato y cualquier persona que sufra una crisis puede llamar a la línea de ayuda. Los familiares, vecinos, amigos íntimos o los agentes también pueden llamar a la línea de ayuda en nombre de alguna otra persona. Los servicios son gratuitos.

Equipo HEHU

El equipo de emergencias HEHU de la iglesia luterana evangélica de Finlandia ayuda a las autoridades proporcionando ayuda psicológica en los lugares donde se han producido accidentes.

Líneas de ayuda nacionales

Línea de ayuda nacional de la Asociación finlandesa para la salud mental 0203 44 55 66
LUN 9-22, MAR-VIE 9-06 y DOM 15-22

Prevención de crisis para extranjeros
(09) 4135 0501 días laborables 9-15

Línea de ayuda nacional de la iglesia evangélica luterana de Finlandia
01019-0071
DOM-JUE 18-01 y VIE-SÁB 18-03

Apoyo a las víctimas de Finlandia
0203 16116

www.tukinet.fi es un centro de crisis en línea. En él trabajan voluntarios que le prestarán apoyo personal y también podrá participar en grupos de debate.

La Cruz Roja finlandesa

La unidad de emergencia de la CRF, parte del servicio de rescate de voluntarios de Finlandia y el sistema de respuesta ante emergencias presta a las víctimas de accidentes ayuda psicológica y material durante los primeros días posteriores al accidente. La CRF también mantiene, organiza e imparte formación a un grupo de psicólogos para accidentes y emergencias graves.



Aproximadamente cien personas mueren al año a causa de un incendio en Finlandia. En términos relativos, esta cifra es muy superior a la de otros países europeos occidentales. La mayoría de las muertes por incendio están causadas por una combinación de intoxicación y descuido.

A dark, high-contrast photograph of a firefighter on a ladder next to a house. Thick smoke is rising from the roof, and the scene is dimly lit, emphasizing the danger of the situation.

Ejerza siempre precaución con el fuego.

Seguridad para prevenir incendios en el hogar

Un incendio en un edificio de viviendas será letal en 2-3 minutos. Si una persona inhala gases calientes generados por objetos en llamas como muebles, tejidos y aparatos eléctricos domésticos quedará inconsciente y podría morir en minutos.

Deberá salir rápidamente de un edificio en llamas, ya que los gases calientes obstruyen la visibilidad y pueden desorientarle aunque esté en un entorno conocido. La alternativa más segura es andar a gatas, ya que la visibilidad es mejor cerca del nivel del suelo.

¿ES SU CASA LO BASTANTE SEGURA?

Asegúrese de que su casa sea segura. Una comprobación de la seguridad contra incendios no cuesta nada y solo le llevará unos minutos.

Si vive en una inmobiliaria con al menos cinco apartamentos, deberá estudiar el plan de rescate de emergencia diseñado por dicha inmobiliaria. Asimismo, deberá consultar el sitio Web de su departamento de rescate para ver las últimas instrucciones sobre cómo prevenir incendios y qué hacer si se produce un incendio.

- Compruebe que el cartel con su dirección esté iluminado y sea visible desde la carretera que conduce a su casa.
- Localice el interruptor para apagar la ventilación mecánica de su hogar. Si se produce un incendio en su casa, deberá apagar la ventilación para evitar que las llamas se propaguen de una habitación a otra o, si hay un fuego cerca, para evitar que entren gases calientes en la casa y provoquen daños.
- Asegúrese de que las alarmas de humo funcionen correctamente y que estén bien ubicadas e instaladas.
- Mantenga las cerillas fuera del alcance de los niños.
- Mantenga las salidas despejadas.
- Compruebe el estado de la escalera de escape de incendios que proporciona una salida de emergencia desde los pisos superiores.
- Mantenga las puertas cortafuegos cerradas.
- Compruebe el estado de la escalera del tejado, de la pasarela y la escalera de pared.
- Asegúrese de revisar y mantener el depósito del aceite de la calefacción con regularidad.
- Asegúrese de que no haya grietas en las chimeneas o conductos y de que se deshollinen con regularidad.
- Asegúrese de que la estufa de la sauna esté sobre una plataforma estable y que cumpla con todas las normativas de seguridad contra incendios. No cuelgue ropa sobre la estufa. No guarde objetos inflamables sobre las paredes del edificio, en el ático, en el sótano o en el garaje.
- Mantenga todos los equipos e instalaciones eléctricos en buen estado y conforme a todas las normativas.
- Asegúrese de que todos los líquidos inflamables, gases líquidos y otros materiales peligrosos estén guardados correctamente.
- No guarde depósitos que contengan gas líquido en el sótano.
- Las válvulas de ajuste de presión y las mangueras de gas deberán revisarse cada año, y las mangueras deberán sustituirse cada cinco años.
- Asegúrese de tener una buena ventilación al utilizar gas líquido en interiores.
- Guarde los disolventes, pinturas, detergentes, desinfectantes, insecticidas, medicamentos y plantas tóxicas fuera del alcance de los niños.
- Asegúrese de que su equipo de extinción de incendios se inspeccione y se mantenga correctamente.
- Asegúrese de que todos los habitantes de su hogar sepan cómo utilizar el equipo de extinción de incendios y que sepan encontrar la salida del edificio en caso de emergencia.

Para obtener más información, visite la página:
www.spek.fi

INSTRUCCIONES PRÁCTICAS

Los detectores de humo aportan protección a bajo coste

Todos los apartamentos y casas de veraneo de Finlandia deben tener detectores de humo. Un detector de humo que funcione correctamente es sumamente sensible al humo, y el agudo sonido que emite alertará a los residentes y les dará tiempo a escapar.

Como cualquier otro aparato doméstico, un detector de humo deberá mantenerse correctamente, y si está averiado o no es fiable, deberá sustituirse de inmediato.

- Examine su detector de humo una vez al mes. El dispositivo funcionará correctamente si hace “bip” al pulsar el botón de prueba.
- Mantenga el detector de humo libre de polvo, por ejemplo limpiándolo suavemente con un aspirador.
- A menos que utilice pilas que duren cinco o diez años, las pilas del detector de humo deberán cambiarse cada año.
- Elija una fecha que sea fácil de recordar para cambiar la pila (por ejemplo, el día nacional del 112, el 11 de febrero).
- Asegúrese de tener detectores de humo en su casa de veraneo, en su caravana y en su barco, y revíselos con regularidad.

Instalación de un detector de humo

Asegúrese de tener como mínimo un detector de humo en cada planta. Un dispositivo puede cubrir como máximo 60 m² y deberá estar instalado en dormitorios y en zonas que se suelen utilizar para salir del edificio. En los dormitorios de los padres y los niños deberá haber un detector de humo. Instalar una alarma de humo en una cocina o demasiado cerca de una ducha o una sauna puede provocar falsas alarmas. Si se conecta el dispositivo a la red eléctrica la seguridad puede mejorarse considerablemente.

Los edificios de viviendas con chimeneas también deberán tener detectores de monóxido de carbono

Las alarmas de humo convencionales no son sensibles al monóxido de carbono, y por lo tanto, las casas con chimeneas deberán equiparse con detectores de monóxido de carbono. Un detector de monóxido de carbono debe, al igual que un detector de humo, instalarse en el punto más alto del techo.

Asegúrese de tener a mano el equipo de extinción de incendios adecuado

Asegúrese de disponer de una manta contra incendios, un extintor y una manguera de agua para extinguir diferentes tipos de incendio en su hogar.

Asegúrese de que todos los habitantes de la casa sepan cómo utilizar un extintor portátil. Al fin y al cabo, es un conocimiento cívico básico.

¡No intente extinguir grasa en llamas con agua!

Incluso una pequeña cantidad de agua provocará que el fuego de la grasa se propague como una explosión, y la grasa caliente puede provocar quemaduras graves. Extinga la grasa en llamas con la tapa de un cazo o con una manta ignífuga. También puede utilizar otro tipo de manta gruesa o una alfombra siempre y cuando no contengan fibras sintéticas. Acuérdesse de apagar el ventilador extractor encima de los fogones.

No intente extinguir un incendio eléctrico con agua

El agua es conductora de la electricidad. Por lo tanto, el modo más seguro de extinguir un incendio eléctrico es con un extintor portátil. Antes de intentar apagar las llamas, desenchufe el equipo que se esté quemando o apáguelo con el interruptor principal.

Para obtener más información, visite la página:

www.tukes.fi

Tenga un plan de rescate de emergencia preparado

Asegúrese de que todos los habitantes de la casa sepan cuál es la forma más rápida y segura de salir del edificio si se declara un incendio.

Todos los habitantes deben poder salir de su dormitorio de forma segura y rápida. Las salidas de emergencia deben ser lo suficientemente grandes (ventanas que se abran o un balcón desde el que los bomberos puedan rescatar a los residentes) y no debe tener ningún mecanismo de bloqueo que bloquee la salida. Compruebe el estado de la escalera de escape de incendios regularmente.

Una inmobiliaria con al menos cinco apartamentos debe tener un plan de rescate de emergencia.

Nunca intente escapar adentrándose en un espacio lleno de humo

En un bloque de pisos, las estructuras que separan los apartamentos pueden soportar un incendio durante aproximadamente una hora, y las puertas, durante aproximadamente 30 minutos. Si se dispone a salir de un edificio en llamas, acuérdesse de cerrar la puerta que da a la escalera después de usted, para que los vecinos puedan salir del edificio con seguridad. Nunca intente escapar a través de una escalera llena de humo.

Si el incendio todavía no ha llegado a su piso, debe permanecer en él porque es el lugar más seguro del edificio. Mantenga la puerta del piso cerrada y, si es necesario, séllela con toallas húmedas. Llame al 112 y explique que está atrapado en el interior de su propio piso.

Actúe con rapidez

1. En primer lugar, rescate a los que corran un peligro inmediato.
2. Avise a otras personas del edificio y pídale que se marchen.
3. Cierre todas las puertas y ventanas antes de salir del edificio.
4. Llame al 112 cuando esté en un lugar seguro.
5. Apague el fuego con el equipo de extinción de incendios de primeros auxilios sin arriesgar su integridad física.
6. Evite que el fuego se propague cerrando las puertas, ventanas, los orificios de ventilación y apagando el aire acondicionado.
7. Indique a los servicios de emergencia dónde se encuentra y si hay personas en el interior del edificio incendiado.

Chimeneas y deshollinamiento

El propietario del edificio o su inquilino son responsables de mantener las chimeneas en buen estado y de utilizarlas correctamente. Asegúrese de que la chimenea se desholline con regularidad y que solo se quemé madera seca y limpia.

Si se quema basura ésta puede dañar la chimenea y los conductos y aumentar la probabilidad de que se produzca un incendio.

En virtud de un decreto aprobado por el ministro del interior finlandés, el propietario o el inquilino del edificio deberán asegurarse de que se desholline la chimenea cuando sea necesario conforme a la ley. Las chimeneas y sus conductos deberán deshollinarse cada año. Las chimeneas y los conductos de las casas de verano y las saunas deberán deshollinarse cada tres años. Si es necesario, los hornos y las superficies calientes de las calderas de la calefacción central y los generadores de aire caliente deberán deshollinarse con más frecuencia.

Para obtener más información, visite las páginas:

www.nuohoojat.fi, www.tukes.fi/en

Materiales peligrosos

No deben guardarse pinturas de disolvente, combustibles ni cilindros de gas a presión en las salas de almacenamiento de las inmobiliarias.

Gas licuado de petróleo

El gas licuado de petróleo es altamente inflamable. Además, la combustión incompleta del gas líquido producirá más monóxido de carbono, que es altamente peligroso. El gas líquido nunca debe guardarse en el sótano de un edificio, y si se utiliza en interiores, deberá garantizarse una ventilación adecuada.

Fuegos artificiales y luz abierta

Consulte los sitios web de su municipio y el departamento de rescate para ver los últimos permisos necesarios para los fuegos artificiales y las luces expuestas. Recuerde que debe cumplir las restricciones cuando esté vigente una advertencia de incendio en el bosque.

Está prohibido quemar basura. Los residuos del jardín, en ciertas condiciones, pueden quemarse siempre y cuando no provoquen humo molesto ni riesgo para la vida. Para obtener más información sobre cómo desechar residuos de jardín, póngase en contacto con su ayuntamiento.

Velas

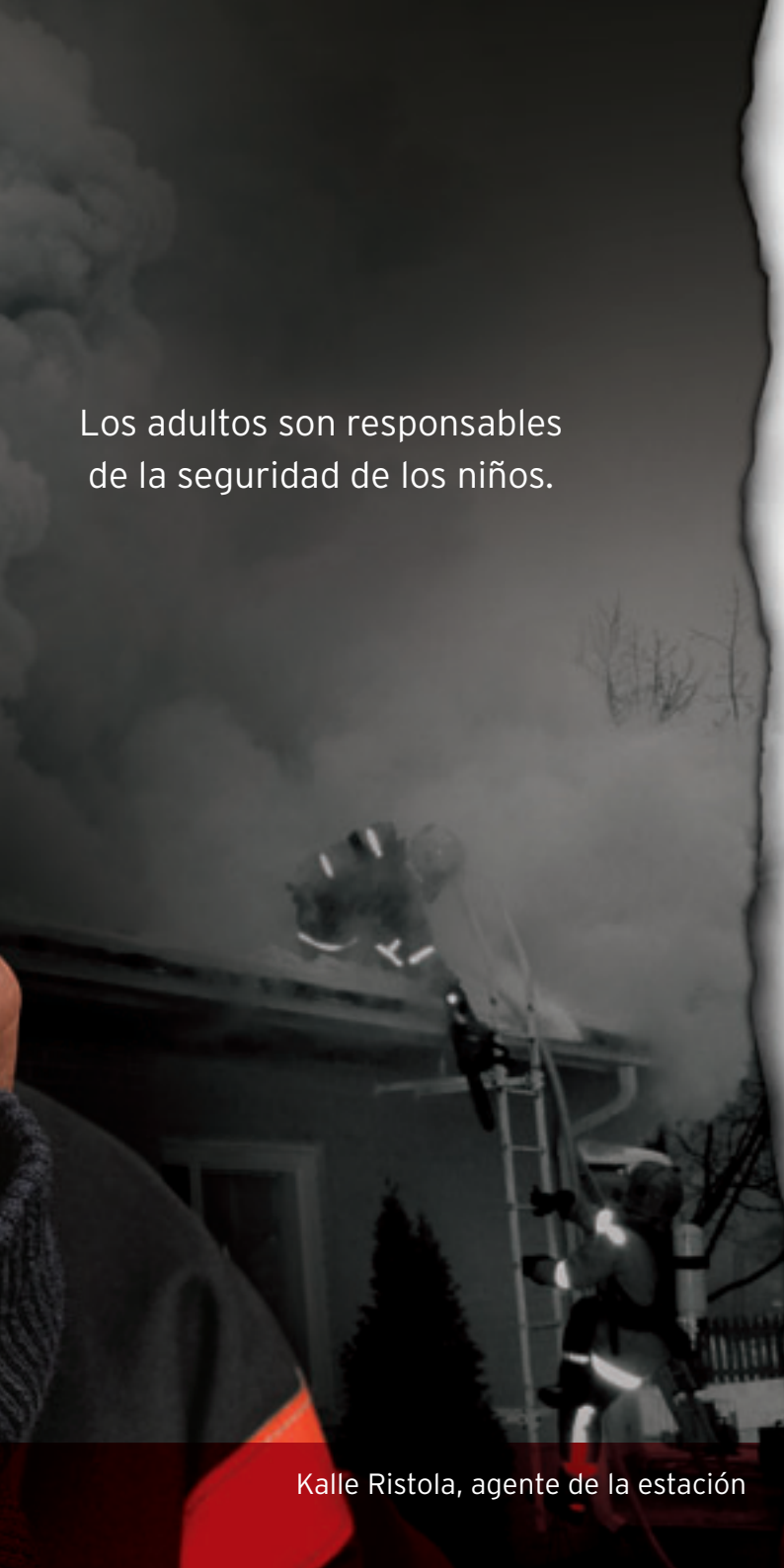
Las velas siempre deben colocarse sobre una base ignífuga lo suficientemente lejos de las cortinas y otros tejidos. Nunca acerque demasiado las velas y nunca las deje sin vigilancia. Las velas exteriores nunca deben encenderse en balcones ni colocarse sobre superficies inflamables como escaleras de madera.







Mantenga su hogar seguro para sus hijos. Pasar de una habitación a otra a cuatro patas le dará una idea de los riesgos que afrontan sus hijos y cómo perciben su entorno.

A black and white photograph of a firefighter in full gear standing on a ladder next to a house. Thick smoke is rising from the roof of the house. The image is split vertically by a torn paper effect, with the left side being dark and the right side being white.

Los adultos son responsables
de la seguridad de los niños.

Crear un hogar seguro para los niños

La mayor parte de las muertes de niños y jóvenes en Finlandia están causadas por accidentes que se producen en casa. La obligación de los padres es garantizar la seguridad de sus hijos.

MANTENGA SU HOGAR SEGURO

Colocar protectores en los enchufes, guardar los medicamentos, las sustancias tóxicas y las plantas y objetos afilados fuera del alcance de los niños, comprar verjas de seguridad, colocar cerraduras de seguridad en las ventanas y puertas y colocar tapas de protección en la estufa es suficiente para garantizar la seguridad de un niño de menos de tres años.

- Enseñe a sus hijos qué deben hacer en caso de incendio. Asegúrese de que conozcan un modo seguro y rápido de escapar. Enséñeles cómo llamar al 112 para obtener ayuda.
- Asegúrese de que sepan cuál es su dirección correctamente.
- Enseñe a sus hijos normas de seguridad de tráfico.
- Sea un ejemplo para sus hijos. Si ignora las normas, sus hijos también lo harán.
- Enseñe a sus hijos a llevar equipos de protección en sus aficiones. Los cascos, muñequeras, coderas y rodilleras pueden protegerlos de sufrir lesiones graves al patinar, ir en monopatín, ir en bicicleta practicando estilo libre y al realizar otras actividades.
- Proteja la seguridad de sus hijos cuando jueguen en un trampolín.
- Enseñe a sus hijos cómo llevar cascos para bicicleta. Les protegerá de una posible muerte y de sufrir lesiones cerebrales graves.
- Asegúrese de que sus hijos puedan verse en la oscuridad. Los reflectores constituyen una protección efectiva para personas de todas las edades.
- Mantenga los aparatos eléctricos domésticos, las paellas calientes, detergentes tóxicos y objetos afilados fuera del alcance de los niños.
- Mantenga las cerillas fuera del alcance de sus hijos y explíqueles por qué es peligroso jugar con fuego.
- Enseñe a sus hijos cómo llamar al 112 para obtener ayuda si ellos o sus amigos se han lesionado, corren peligro de ahogarse, asfixiarse o quedar atrapados por el fuego.
- Advierta a sus hijos sobre los peligros del tráfico, las obras, los bosques, las costas, las calles y otros lugares sin vigilancia de la zona. Imponga normas claras sobre qué pueden hacer o no sus hijos al jugar al aire libre.

Nunca deje a niños sin vigilancia cuando están cerca del agua

NUNCA debe permitir a niños que aún no saben nadar correctamente que se adentren en el agua de cualquier profundidad sin la vigilancia de sus padres. Los accidentes por ahogamiento en las playas finlandesas han demostrado que no es posible rescatar a un niño que se encuentra a varios metros. Los padres son siempre responsables de la seguridad de sus hijos cuando juegan en la playa.

Lleve siempre un chaleco salvavidas

Enseñe a sus hijos a llevar chalecos salvavidas cuando estén en un barco y asegúrese de que conozcan todas las instrucciones de seguridad. Puede enseñar a un niño de edad escolar cómo rescatar a alguien utilizando una cuerda, una boya salvavidas, un remo o un bichero. Para obtener más información, visite la página: www.viisaastivesilla.fi

ENSEÑE A SUS HIJOS CÓMO LLAMAR PIDIENDO AYUDA

Al llamar solicitando ayuda debe:

1. Indicar su nombre y su dirección exacta
2. Explicar qué ha sucedido: incendio, enfermedad repentina u otro accidente.
3. Responder a cualquier pregunta
4. Colgar solo cuando se le dé permiso para ello.

Lo más importante es recordar el número de emergencia 112

Saber cómo aplicar técnicas de primeros auxilios de emergencia puede salvarle la vida a su hijo.

Consejos sobre seguridad para las personas mayores

Hasta el 80% de los accidentes que sufren las personas mayores están provocados por caídas. Una caída puede ser mortal para una persona mayor. Muchos de los accidentes que sufren las personas mayores podrían evitarse mejorando la seguridad en el hogar, y facilitando las rutinas diarias y los movimientos, especialmente en la cocina y en el baño.

PUEDA EVITAR LAS CAÍDAS SIGUIENDO ESTAS RECOMENDACIONES:

- Encienda las luces si debe ir al lavabo por la noche.
- Salga de la cama lentamente para evitar los mareos.
- Lleve calcetines antideslizantes.
- Preste atención a las alfombras que resbalen y a los bordes de éstas.
- Coloque placas antideslizantes en los suelos del baño y la ducha y utilice fieltros antideslizantes debajo de las alfombras.
- Instale reposabrazos en el asiento del váter y un asiento en la bañera, y coloque asas en las paredes del baño.
- Coloque los objetos cotidianos en un lugar más accesible colocándolos en los estantes inferiores de los armarios y compre una escalera de cocina resistente.
- Lleve calzado adecuado (como zapatos con almohadillas antideslizantes) al caminar sobre superficies resbaladizas y heladas.
- No corra en las escaleras, para coger el teléfono ni para abrir la puerta.
- Cambie la pila de la alarma de humo cada año a menos que tenga pilas que duren cinco o diez años.
- Compre una alarma de humo con una tapa para las pilas montada en la pared: de este modo será más fácil cambiar la pila.
- Conecte la alarma de humo a la red eléctrica.

Para obtener más información, visite la página:

www.kotitaturma.fi

SOLICITE AYUDA LO ANTES POSIBLE - LLAMAR AL 112 ES SIEMPRE LA OPCIÓN CORRECTA

Si sufre un dolor torácico cardíaco y se siente débil e indispuesto/a, llame al 112 de inmediato y no espere a que los síntomas desaparezcan. Si es necesario, pida ayuda a los vecinos o grite pidiendo ayuda.

DEJE LA LÍNEA LIBRE después de llamar al 112. Los servicios de emergencia le llamarán posteriormente y le pedirán más información sobre su estado.

Recuerde:

- Compruebe que el cartel de su dirección sea claramente visible y esté iluminado.
- Tenga el número de emergencia 112 y la dirección de su casa a mano.
- No utilice cerraduras de seguridad que no puedan abrir los trabajadores de mantenimiento de la propiedad. Solo retrasarían la llegada de los servicios de emergencia.
- Tenga a mano las listas de medicamentos, su historia clínica reciente y electrocardiogramas para los servicios médicos de emergencia.

Con la edad se adquiere sabiduría
y también se es más vulnerable a las lesiones

Interrupciones que afectan a su vida diaria

Ejerza precaución con el fuego

Nunca deje un fuego abierto, ni siquiera una pequeña vela, sin vigilancia durante ni un segundo. Asegúrese de que las alarmas de humo de su casa funcionen correctamente. Al fin y al cabo, son baratas y efectivas y podrían salvarle la vida en caso de incendio. Para obtener más información sobre la seguridad en caso de incendio y el uso correcto de los detectores de humo, vaya a la página 17.

Cómo evitar que se produzca un incendio en su casa

- Mantenga las parillas despejadas. Los restos de comida, las toallas de papel y los boles de plástico pueden iniciar un incendio rápidamente.
- No deje los lavavajillas o lavadoras sin vigilancia.
- Sustituya los aparatos domésticos viejos y defectuosos.
- No coloque plantas, manteles u otros objetos inflamables encima de los televisores. Al regar las plantas podría provocar un cortocircuito, que a su vez podría provocar un incendio en el televisor. Un mantel puede bloquear los orificios de ventilación del televisor y provocar que se sobrecaliente.
- Programe los aparatos domésticos con temporizadores para que se apaguen automáticamente.
- No seque ropa encima de radiadores eléctricos ni sobre la estufa de una sauna.
- Compruebe que todos los aparatos eléctricos y los cableados de su hogar estén en buen estado.
- No utilice lámparas en la mesita de noche equipadas con ajustes a presión.

Una lámpara caliente podría provocar un incendio si cae encima de la cama.

Para obtener más información, visite las páginas:

www.spek.fi, www.redcross.fi, www.redcross.fi/en_GB/

La siguiente información práctica le ayudará a tratar las interrupciones repentinas del suministro del agua y la electricidad.

Qué hacer cuando se corta el suministro de agua

Tenga siempre a mano botellas de agua potable y depósitos de agua que puedan rellenarse. Cuando se corte el suministro de agua, cierre los grifos, recoja agua en un punto de distribución de agua, llene los depósitos y racione el agua. Examine la lavadora; si es necesario, cierre el grifo de ésta y detenga el programa de lavado.

Qué hacer si se corta el suministro eléctrico

Tenga siempre a mano una linterna, una radio que funcione con pilas, pilas de repuesto, velas y cerillas.

Compruebe que nadie se haya quedado atrapado en el ascensor y que la estufa de la sauna eléctrica esté apagada. Apague todos los aparatos domésticos, coloque el mando de la caldera de la cocina en la posición 0 y tape el congelador con mantas. Ábralo solo si es necesario.

Qué hacer si se corta la calefacción

El mejor modo de prepararse para un corte de suministro de la calefacción es dar a todos los habitantes de la casa calcetines de lana y jerseys. Apague todas las máquinas de ventilación y cierre todas las puertas, ventanas y orificios de ventilación. Proteja todos los puntos que puedan sufrir daños, como las tuberías, y limite el uso de agua caliente.

Cómo evitar daños por el agua

- Compruebe las mangueras de conexión y los grifos de la lavadora con regularidad.
- Determine la ubicación de la válvula de apagado principal para saber cómo cortar el suministro de agua.
- Mantenga los desagües del suelo limpios y despejados.
- No deje los lavavajillas o lavadoras sin supervisión y cierre SIEMPRE los grifos después de utilizarlos.

Si se producen daños por el agua

- Intente limitar la extensión del daño y bloquee las fugas.
- Cierre las puertas que conducen a otras zonas del edificio.
- Si es necesario, apague el interruptor de alimentación principal.

TENGA SIEMPRE PREPARADAS PROVISIONES DE COMIDA DE EMERGENCIA

Asegúrese de tener suficientes provisiones de comida y otros objetos básicos a mano para casos de emergencia. Entre éstos deberá incluir medicamentos, productos sanitarios, pañales, una radio que funcione con pilas, una linterna, pilas, velas y cerillas. Las provisiones deben cubrir las necesidades de toda la familia durante una semana.

Provisiones de emergencia para una sola persona durante una semana

- 0,5 kg de patatas.
- 0,5 kg de arroz y pasta
- 0,5 kg de azúcar.
- 16 l de bebidas y agua y 1 kg de aperitivos
- 1,5 kg de pan y otros productos de cereales
- 1,3 kg de leche y productos lácteos
- 1 kg de frutas y frutos del bosque
- 1,5 kg de verduras
- 1 kg de carne, pescado, pollo y huevos
- Agua potable

Acuérdese de utilizar y reabastecer las provisiones continuamente y recuerde las necesidades especiales de los niños, las personas mayores y las personas con dolencias.

Las interrupciones de suministro no siempre se pueden evitar; sin embargo, siempre puede prepararse para ellas.

Para obtener más información, visite las páginas:

www.spek.fi, www.pelastustoimi.fi



Cuando se produzca una emergencia de gran magnitud, siga las instrucciones que den las autoridades.



Emergencias de gran magnitud

Cuando se produzca un accidente a gran escala o una fuga de radiaciones, mantenga la calma y siga las instrucciones indicadas por las autoridades en la TV y en la radio. Escuche la radio y prepárese.



Señal de alarma general

La señal de alarma general advierte a la población de un peligro inmediato. Es un sonido que pasa de agudo a grave regularmente durante un minuto, o una advertencia anunciada por las autoridades a través de altavoces. El sonido que pasa de agudo a grave dura varios segundos.



La advertencia que indica que no hay peligro es un único sonido continuo que se emite durante un minuto. Indica que la amenaza o el peligro ya ha pasado.



Una señal acústica que dura aproximadamente siete segundos significa que la alarma se está comprobando y no son necesarias medidas de protección.

Acción requerida cuando suena una alarma general

- Vaya a cubierto y permanezca allí.
- Cierre todas las puertas, ventanas, orificios de ventilación y apague todo el equipo de ventilación.
- Selle todos los orificios con materiales como películas de plástico y cinta adhesiva para evitar que penetren gases y partículas radioactivos en el edificio.
- Mantenga la calma, escuche la radio y espere más instrucciones.
- No utilice el teléfono. Las líneas podrían estar saturadas.
- No salga de la zona a menos que las autoridades así lo soliciten.

También podrá encontrar instrucciones en la página 868 del servicio de teletexto de la empresa de radiodifusión finlandesa y en las primeras páginas de las páginas amarillas.

EMERGENCIAS DE GRAN MAGNITUD

Accidente de gran magnitud

Un accidente de gran magnitud es un incidente en el que hay un gran número de muertos o personas heridas. El daño ocasionado al entorno y a la propiedad, o la naturaleza del evento, se consideran extremadamente graves.

Los accidentes de gran magnitud están causados por accidentes de tráfico, incendios, explosiones, accidentes en plantas nucleares, conflictos armados, accidentes por radiaciones y sustancias químicas, desastres naturales, enfermedades infecciosas o brotes de enfermedades que se transmiten a través del agua.

Un accidente de gran magnitud puede poner en peligro vidas humanas y también puede causar daños medioambientales inmediatos. En ocasiones el alcance del daño medioambiental solo puede surgir posteriormente.

Si se produce una emergencia, puede decretarse un decreto en virtud de la Ley de poderes de emergencia, que autoriza al gobierno finlandés a utilizar poderes especiales.

Accidentes por radiación

Un accidente grave en una planta nuclear de Finlandia o en un país vecino puede provocar que la radiación llegue a niveles peligrosos. Permanecer en el interior del hogar, tomar las precauciones necesarias y pastillas de yodo son medidas suficientes para las personas que viven a más de 20 km del lugar del accidente.

Una señal de alarma general advertirá a la población, y posteriormente se emitirán instrucciones sobre cómo pueden protegerse por televisión, radio y a través de otros medios (página 31).

Tenga siempre pastillas de yodo en su botiquín. Evitan que el yodo radioactivo liberado al aire en un accidente de radiación se acumule en su tiroides. Solo deberá tomar pastillas de yodo cuando las autoridades así lo ordenen.

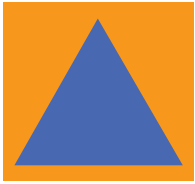
Para obtener más información, visite la página: www.stuk.fi

Protección en situaciones peligrosas

Lo primero que debe hacer es permanecer en casa, tomar las precauciones necesarias y escuchar la radio para recibir más instrucciones. En la mayoría de los casos, las medidas de protección solo son necesarias durante unas horas o como máximo un día.

Permanecer a cubierto, tomar las precauciones necesarias y seguir las instrucciones dadas por las autoridades suele ser suficiente.

DEFENSA CIVIL



Defensa civil general

El deber de las autoridades es garantizar las funciones vitales de la sociedad. El objetivo de la defensa civil es proteger las vidas humanas y la propiedad, prepararlos para emergencias y garantizar que los servicios de emergencia puedan llevar a cabo su trabajo.

Precauciones

Los propietarios e inquilinos de los edificios, las agencias gubernamentales, las empresas y corporaciones deben tener sus propios planes de rescate de emergencia. En los planes debe detallarse cómo prevenir una emergencia y qué hacer en caso de emergencia.

Refugios de emergencia

Un refugio de emergencia listo para ser utilizado es un edificio o espacio pensado para proporcionar a la población una protección contra la amenaza de una fuga de gas o tóxica, un ataque armado, lluvia nuclear o algún tipo de peligro similar. El propietario del refugio es responsable de mantenerlo y prepararlo para su uso en 24 horas.

Una inmobiliaria puede tener un refugio de emergencia propio o puede compartir un refugio con otras inmobiliarias. Un refugio público está destinado a residentes locales y otros habitantes de la zona en caso de emergencia. En las zonas rurales o principalmente con casas no adosadas no suelen haber refugios de emergencia. En dichas zonas, los residentes deben tomar las precauciones necesarias por sí mismos.

Objetos que debe tener en un refugio de emergencia

- Productos de higiene personal
- Ropa cómoda, una colchoneta, una manta o un saco de dormir y una almohada
- Provisiones de comida y agua potable para dos días
- Cubiertos y abrelatas
- Libros, revistas, juegos y juguetes
- Una linterna, pilas, toallas de papel y bolsas de plástico
- Sus medicamentos.

Evacuación

Una evacuación es el traslado de la población, en su totalidad o en parte, desde una zona amenazada, la acogida y el asentamiento de la población en una zona segura y la protección de las condiciones de vida de la población y las funciones vitales de la sociedad durante la evacuación. Una evacuación se realiza bajo la dirección de las autoridades.

Permanezca a cubierto y tome las precauciones necesarias. Vaya al refugio de emergencia solo cuando las autoridades indiquen que debe hacerlo.

Escuche la radio.

DAÑOS POR ACEITE Y ACCIDENTES QUÍMICOS

Los depósitos de aceite viejos pueden ser peligrosos

Todos los depósitos de aceite, tanto si están por encima del suelo como los subterráneos, deben repararse cada 5-10 años. Al fin y al cabo, los depósitos y el daño medioambiental que causan son siempre responsabilidad de su propietario.

Incluso las pérdidas más pequeñas pueden ser graves. Después de todo, el aceite puede filtrarse a través del suelo y especialmente en los cortes realizados para las alcantarillas, cables, tuberías de agua y cloacas subterráneos. Al calar a través de las tuberías de agua de plástico también puede contaminar el agua potable.

El aceite filtrado debe absorberse utilizando turba, serrín o almohadas de absorción de aceite. Si se produce una fuga de aceite, notifique a los servicios de emergencia de inmediato llamando al 112.

Factores que aumentan el riesgo de pérdidas de aceite

- El indicador de nivel está averiado o no está instalado.
- El depósito tiene forma cuadrada (común en las décadas de 1960 y 1970)
- Conductos de aire pequeños (en depósitos con una capacidad inferior a 5000 litros)
- El conducto de aire tiene un pitido como alarma de llenado
- El conducto de aire está defectuoso o bloqueado
- Suelo ácido
- Última fecha de inspección conocida

Si detecta aceite en el entorno, actúe del siguiente modo:

- Advierta a los habitantes de la zona.
- Evite que el aceite se filtre a las alcantarillas y vías fluviales.
- Llame al 112.
- Evite las chispas y compruebe que no haya ningún fuego expuesto en la zona.
- Indique a los servicios de emergencia dónde se encuentra.

Para obtener más información, visite las páginas:

www.oil.fi, www.oil-gas.fi, www.oljylammitys.fi, www.oil-gas.fi/eng

Productos químicos y otros materiales peligrosos

Una señal de alarma general advierte a la población si se ha producido un accidente relacionado con productos químicos y otros materiales peligrosos como cloro, amoníaco y dióxido de sulfuro. Cuando escuche la señal, permanezca a cubierto, tome las precauciones necesarias y siga las instrucciones indicadas por radio.

Acciones requeridas

- Si se encuentra en casa, permanezca en los pisos superiores. Si es necesario, protéjase la nariz y la boca con un paño húmedo. Escuche la radio para recibir más instrucciones.
- Si se encuentra al aire libre, desplácese viento a través por debajo de la nube química hasta un lugar que esté por encima del lugar del accidente (como por ejemplo encima de una colina). Si es necesario, protéjase la nariz y la boca.

Servicios de rescate

SEGURIDAD PREVENTIVA, RÁPIDA Y AUXILIADORA

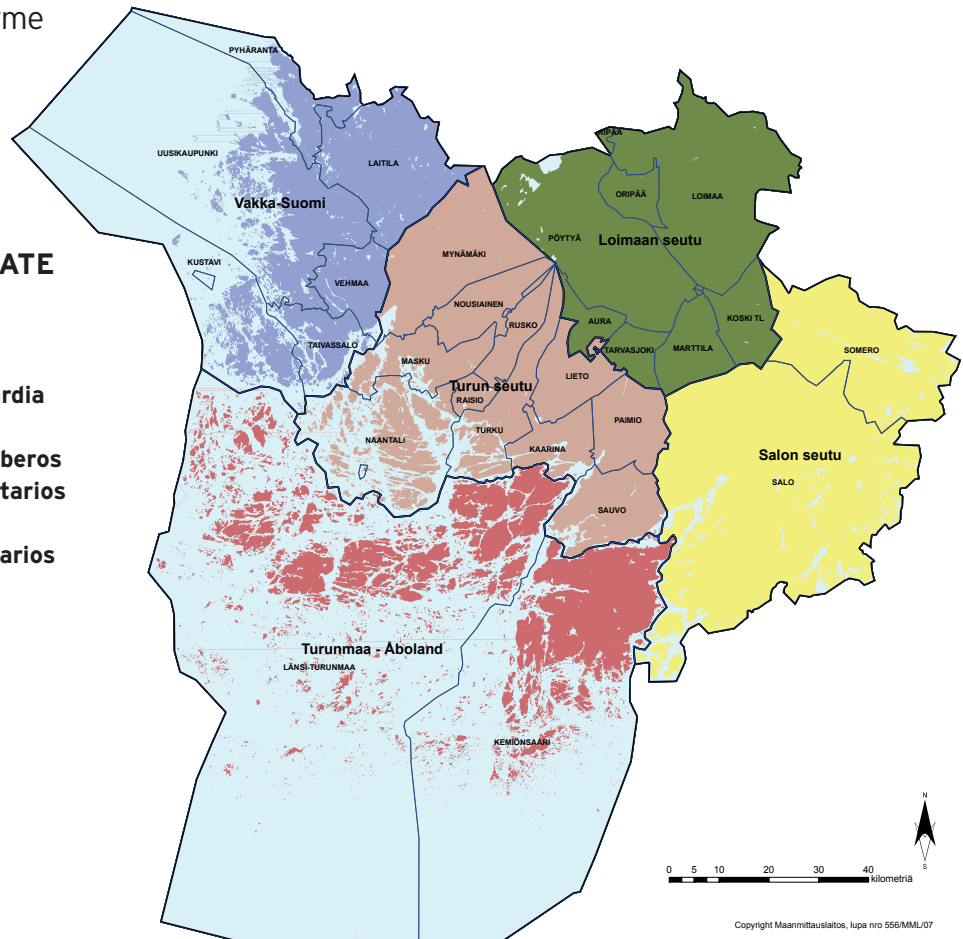
Los Departamentos de Rescate Regionales se encargan de prestar servicios de rescate y de dar información sobre la prevención de los incendios y accidentes y sobre la protección civil, y también se encargan de la realización de inspecciones de prevención contra los incendios en sus zonas de trabajo. En algunos municipios, los Departamentos de Rescate también prestan asistencia paramédica de emergencia y servicios de ambulancia conforme a acuerdos independientes.

DEPARTAMENTO DE RESCATE DE VARSINAIS-SUOMI

Más de 460 000 habitantes

84 Cuarteles de bomberos de guardia de los cuáles

- 14 Cuarteles Generales de bomberos
- 70 Cuerpos de bomberos voluntarios
- Más de 600 trabajadores
- Más de 4000 bomberos voluntarios





Visión de futuro de los servicios de rescate de Finlandia

En 2015 Finlandia tendrá una excelente cultura de la seguridad y los servicios de rescate más eficientes de Europa.

El objetivo es que en 2015 todos los finlandeses compartan su responsabilidad en la seguridad diaria y que puedan prevenir los accidentes en casa, en el trabajo y durante el tiempo de ocio. Tanto los particulares como las empresas estarán en disposición de prevenir los accidentes y sabrán cómo actuar en situaciones peligrosas.

Esta visión solo se hará realidad si los servicios de rescate pueden confiar en personal competente y motivado y una red de asociados sólida que pueda gestionar con éxito amenazas para la seguridad y prestar a los ciudadanos los servicios económicos y de alta calidad que necesitan.



Departamentos de rescate regionales

Finlandia está dividida en 22 regiones de servicio de rescate; en cada una de ellas, los municipios mantienen conjuntamente un departamento de rescate. Hasta 2004, el año en que se introdujo el sistema, cada municipio se encargaba de sus propios servicios de rescate. Sin embargo, sigue siendo el deber de cada municipio garantizar un suministro adecuado de agua para extinguir los incendios y los refugios de emergencia en sus zonas y crear y gestionar sus propios centros de control de emergencia. La provincia autónoma de Åland tiene su propia legislación sobre servicios de rescate.

En sus propias zonas, los departamentos de rescate regionales son responsables de:

- Mantener un sistema para prestar los servicios de rescate requeridos.
- Ofrecer información, asesoramiento y experiencia en temas relativos a los servicios de rescate.
- La prevención de accidentes y la limitación de daños que se engloban en el ámbito de las autoridades de rescate.
- Los departamentos de rescate también son responsables de las inspecciones de prevención de incendios regionales; **para obtener más información sobre los intervalos de las inspecciones de prevención de incendios, póngase en contacto con su departamento de rescate.**
- Realizar las obligaciones de defensa civil y mantener los niveles de preparación requeridos.
- Coordinar las actividades de diferentes autoridades y otras partes implicadas en las operaciones de rescate.
- Proporcionar personal de servicio de rescate con formación.

Dar a la población local información y formación en cuestiones relativas a la prevención de accidentes es responsabilidad del personal del servicio de rescate.

Además de los camiones de bomberos y las ambulancias, los departamentos de rescate deben también disponer de barcos y otro equipamiento especial, como unidades de control móviles, camiones cisterna, plataformas aéreas, vehículos de rescate y equipo para gestionar accidentes provocados por sustancias peligrosas.

ASISTENCIA SANITARIA DE EMERGENCIA

La asistencia médica de emergencia forma parte de la asistencia sanitaria

El objetivo principal de la asistencia médica de emergencia es atender a los heridos que sufran enfermedades o lesiones graves lo antes posible, prestarles ayuda urgente restaurando, estabilizando y protegiendo sus funciones vitales en el lugar del accidente y trasladarlos a una institución de tratamiento tan pronto como su estado lo permita. Durante el traslado, se supervisa el estado del herido y se le administra el tratamiento necesario.

La orientación del paciente y la derivación al tratamiento siempre se realizan de acuerdo con las instrucciones del médico con responsabilidad general en los servicios médicos de emergencia.

Con frecuencia, las únicas medidas requeridas son el examen y el tratamiento en el lugar del accidente y las instrucciones relativas al cuidado en el hogar y la supervisión dada al paciente. No todos los pacientes necesitan ser trasladados a un hospital o clínica, ya que en los casos menos urgentes pueden buscar tratamiento por cuenta propia por ejemplo, en los centros de asistencia sanitaria.

Todo el personal que trata a los pacientes deberá estar debidamente cualificado en asistencia sanitaria y deberán estar al día con formación suplementaria. Suelen utilizarse diferentes métodos para asegurar que el personal sepa cómo utilizar todas las técnicas.

El personal de atención en casos de emergencia puede utilizar una amplia variedad de equipos al examinar y tratar a los heridos. Si es necesario, el médico con responsabilidad general en los servicios médicos de emergencia puede dar instrucciones para tratar al paciente por teléfono. El electrocardiograma del paciente también puede enviarse a un médico para que lo examine.

SISTEMA DE ASISTENCIA SANITARIA DE EMERGENCIA

Vehículo de primeros auxilios

Un vehículo de primeros auxilios es un camión de bomberos conducido por un equipo que conoce técnicas de primeros auxilios y dispone del equipo para examinar y tratar a los heridos. Su principal

objetivo es actuar como la ayuda más rápida en casos de emergencia, pero un vehículo de primeros auxilios también puede solicitarse para ayudar a las ambulancias. Este tipo de vehículo no se utiliza para transportar pacientes.

Ambulancia de soporte vital básico

Una ambulancia de soporte vital básico es un vehículo que puede transportar heridos para someterlos a un tratamiento más avanzado. Dispone del equipo para examinar y tratar a los heridos y personal que puede proporcionarles el tratamiento necesario. Si es necesario, el personal puede administrar tratamientos que salven la vida al herido según las instrucciones dadas por el médico con responsabilidad general en los servicios médicos de emergencia.

Ambulancia de soporte vital avanzado El equipo de este tipo de ambulancia puede proporcionar al paciente de emergencia cuidados intensivos y llevar a cabo su traslado para mantener sus constantes vitales. El paciente está siendo tratado. El tratamiento está conforme a las instrucciones dadas por el médico con responsabilidad general en la asistencia médica de emergencia.

Vehículo de comando de sanidad

Un vehículo de comando de sanidad transporta al supervisor y no se utiliza para trasladar a pacientes. El equipo que lleva permite al supervisor proporcionar a los heridos cuidados intensivos. El supervisor es el encargado de coordinar la asistencia médica de emergencia y de garantizar que se lleve a cabo del modo correcto. Si es necesario, el supervisor también puede asumir la responsabilidad general de las operaciones de rescate médicas.

Unidad de cuidados intensivos con personal médico

Los médicos de una unidad de cuidados intensivos se encargan de coordinar y supervisar la asistencia médica de emergencia y de proporcionar a los heridos que requieran tratamientos urgentes la asistencia médica necesaria. Los heridos se trasladan a una institución de asistencia sanitaria en una ambulancia o un helicóptero y el médico los atiende durante el traslado.

¡Al rescate!

TOTALMENTE EQUIPADOS



UN BOMBERO O PARAMÉDICO

Además de apagar fuegos, los bomberos también pueden realizar tareas de ambulancia.



¿Le interesaría convertirse en un profesional de los servicios de rescate?

Para obtener más información, visite la página: www.pelastusopisto.fi

Your safety is paramount to us!

ADMINISTRACIÓN DEL CENTRO DE RESPUESTA DE EMERGENCIAS - 112

Los centros de respuesta de emergencia regionales bajo la administración del centro de respuesta de emergencias reciben llamadas que requieren la intervención de los servicios de rescate, la policía y los equipos de asistencia social y sanitaria, así como llamadas relativas a la seguridad medioambiental y a la seguridad de la propiedad y se encargan de remitirlas a sus socios y a las autoridades responsables de prestar su ayuda. Todas las llamadas de emergencia de la zona de un centro se dirigen al número de emergencia 112, independientemente de si la persona que llama necesita la ayuda de los servicios de rescate, la policía, o los proveedores de asistencia social y sanitaria.

Para obtener más información, visite la página:
www.112.fi

POLICÍA

Los departamentos de rescate y la policía trabajan en estrecha colaboración en situaciones relativas a accidentes u otras emergencias diarias. La policía es responsable de dirigir el tráfico en el lugar del accidente y de la investigación in situ de accidentes e incendios. La policía también ayuda a los servicios de emergencia a acordonar el lugar del accidente y a evacuar la zona y, si es necesario, ayudan a proteger el trabajo de los servicios de emergencia.

Para obtener más información, visite la página:
www.poliisi.fi

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE RESCATE DEL MINISTERIO DEL INTERIOR

El Departamento de servicios de rescate del Ministerio del Interior dirige, desarrolla y supervisa los servicios de rescate de Finlandia, y comprueba que todos cumplan con todos los requisitos y que estén disponibles en todas las zonas de Finlandia. Asimismo, se encarga de la preparación y la organización nacional de los servicios de rescate y de coordinar los esfuerzos de los diferentes ministerios del sector.

Para obtener más información, visite la página:
www.pelastustoimi.fi

LA GUARDIA DE LA FRONTERA FINLANDESA

El principal trabajo de la Guardia de la frontera finlandesa es proteger las fronteras de Finlandia por tierra y mar y realizar controles de pasaportes en los puntos de cruce de la frontera, en los puertos y aeropuertos.

La guardia de la frontera también es responsable de coordinar los servicios de rescate marítimos y de llevar a cabo búsquedas y traslados de pacientes en su área de operaciones. Las operaciones de rescate marítimo suelen realizarlas las unidades de rescate de la Guardia de la frontera y, si es necesario, intervienen otras autoridades y organismos.

Para obtener más información, visite las páginas:
www.rajavartiolaitos.fi, www.raja.fi

LA ASOCIACIÓN DE RESCATE NACIONAL FINLANDÉS (SPEK) Y LAS ASOCIACIONES DE RESCATE NACIONALES

La asociación SPEK funciona como la organización coordinadora de las asociaciones de rescate regionales de Finlandia. Asimismo, se encarga de proporcionar información sobre seguridad a nivel nacional, de la producción y las ventas de material educativo y de servicios de información. Las asociaciones de rescate regionales son miembros de la SPEK y entre sus tareas se incluye proporcionar formación en el sector del rescate y dar asesoramiento y formación a nivel local.

Para obtener más información, visite la página:
www.spek.fi

SERVICIO DE RESCATE VOLUNTARIO - VAPEPA

VAPEPA es una red de voluntarios que incluye unas 50 organizaciones y a sus miembros. Su tarea consiste en ayudar a las autoridades en casos de emergencia. Los trabajos de rescate generales realizados como parte de la VAPEPA son coordinados por la Cruz Roja finlandesa.

La coordinación de las operaciones de rescate voluntarias en canales, ríos y en zonas marítimas es responsabilidad de la Institución de salvamento marítimo finlandesa, mientras que la coordinación de los vuelos de vigilancia contra incendios voluntaria y los servicios de rescate aéreos es trabajo de la Asociación de rescate aéreo finlandesa.

Para obtener más información, visite las páginas:
www.vapepa.fi, www.redcross.fi, www.meripelastus.fi,
www.redcross.org, www.ilmailuilitto.fi, www.pelastustoimi.fi,
www.redcross.fi/en_GB/

Realizando una llamada de emergencia al 112

1. SI ES POSIBLE, REALICE LA LLAMADA DE EMERGENCIA USTED MISMO/A

Podrá dar una descripción más precisa de la situación y de su propio estado. Utilizar intermediarios podría retrasar la llegada de los servicios de emergencia.

2. EXPLIQUE QUÉ HA OCURRIDO

La persona que le atienda en el centro de respuestas de emergencia le hará preguntas sobre qué ha ocurrido, para poder enviarle el tipo de ayuda adecuada.

3. INDIQUE SU DIRECCIÓN EXACTA Y EL NOMBRE DEL MUNICIPIO

En la zona que abarca un centro de respuesta de emergencias puede haber varias direcciones con el mismo nombre. Por lo tanto, es importante especificar tanto el nombre de la calle como el nombre del municipio. Tenga siempre su dirección a mano para poder proporcionar al centro de respuesta de emergencias la información correcta.

4. RESPONDA LAS PREGUNTAS QUE LE FORMULEN

La llegada de los servicios de emergencia no se retrasará aunque le pregunten qué le sucede con más detalle. En casos urgentes, la persona que le atienda en el centro de respuesta de emergencias le enviará a los servicios de emergencia antes de colgar y les proporcionará la información adicional mientras estén de camino.

5. SIGA LAS INSTRUCCIONES

Los responsables de atender al teléfono del centro de respuesta de emergencias han sido formados para tratar diferentes situaciones, y deberá seguir sus instrucciones. Las medidas tomadas en los primeros minutos pueden ser cruciales.

6. PERMANEZCA EN ESPERA AL TELÉFONO

Si cuelga demasiado pronto podría retrasarse la llegada de los servicios de emergencia. Cuando se le dé permiso para finalizar la llamada deberá dejar la línea libre. Es posible que la persona que le ha atendido en el centro de respuesta de emergencias o los servicios de emergencia le vuelvan a llamar para obtener información adicional.

Indique a los servicios de emergencia dónde se encuentra. Póngase en contacto de nuevo con el centro de respuesta de emergencias si la situación cambia.

RECUERDE:

- Permanezca a la espera al teléfono. Las llamadas de emergencia se responden lo antes posible y siempre en orden de llegada.
- No es necesario marcar ningún código de área al llamar al 112.
- Las llamadas al 112 son gratis.





Finlandia es un país seguro. Sin embargo, las estadísticas de accidentes demuestran que la seguridad todavía puede mejorarse en gran medida. Al fin y al cabo, las lesiones y muertes en los hogares y durante el tiempo de ocio son más comunes en Finlandia y en otros países europeos. Nuestro objetivo es avanzar del nivel medio hasta el grupo de los cinco países más seguros de Europa en 2012.

El trabajo de los departamentos de rescate regionales es garantizar su seguridad y proporcionarle ayuda profesional en caso de accidente y otras emergencias. En este folleto se le ofrece información sobre cómo evitar situaciones peligrosas en su vida diaria, qué hacer en casos de emergencia y dónde conseguir información adicional.

Lea esta guía para saber cómo debe actuar. Al fin y al cabo, en caso de emergencia no hay tiempo para plantearse cómo actuar, porque los primeros minutos son críticos: Cuando empieza un incendio, la habitación estará llena de humo letal en cuestión de minutos, y cuando el corazón de alguien se detiene, su cerebro empezará a sufrir daños permanentes tras algunos minutos. Si es el primero en presenciar un accidente, su obligación es solicitar ayuda profesional y empezar a ayudar a los heridos de inmediato. Si conoce las técnicas de primeros auxilios, puede salvar vidas.

¿Desea que su vida y la de las personas de su entorno sean más seguras? ¿Desea saber qué debe hacer en caso de emergencia? Si la respuesta es así, lea esta guía.