MODO REFUGIO

The Playbook

Qué hacer cuando pasa. 15 planes paso a paso para tenerlos impresos junto a tu kit de emergencia.

1. **Apagón** — La ciudad se queda a oscuras
2. **DANA e inundación** — El agua entra en casa
3. **Caída mundial de internet** — La pantalla se apaga
4. **Ciberataque** — Tus archivos, rehenes
5. **Terremoto** — El suelo se mueve
6. **Incendio forestal** — El humo llega ya
7. **Ola de calor** — El termómetro no baja
8. **Ola de frío y nevada** — Se va la calefacción
9. **Corte de agua** — El grifo se queda mudo
10. **Evacuación** — Solo tienes diez minutos
11. **Emergencia nuclear** — Quédate dentro, ahora
12. **Pandemia** — Empieza otra vez
13. **Desabastecimiento** — Los lineales están vacíos
14. **Disturbios** — La calle no es segura
15. **La IA toma el control** — Cuando nada es real

Emergencias: España 112 · México 911 · Colombia 123 · Chile 131 · 132 · 133 · Argentina 911 · Perú 105 · 116 · 106

modorefugio.com · Información divulgativa: sigue siempre las indicaciones oficiales.

Apagón

La ciudad se queda a oscuras

Versión online y actualizada

Lo primero

1. Enciende una **linterna** (no velas) y comprueba que todos estáis bien.
2. Mira el **cuadro eléctrico**: si ha saltado solo tu diferencial, no es un apagón.
3. **Desenchufa** aparatos sensibles y deja **una luz encendida** para saber cuándo vuelve.
4. Pon la **radio a pilas** y no abras la nevera.
5. Llama al **112** solo si hay una emergencia real (alguien atrapado, herido o con un equipo médico sin batería).

1. Primeros 15 minutos 0–15 MIN

- [ ] **Ilumínate con linternas o frontales. Evita las velas: son la causa de muchos incendios durante los apagones.**
- [ ] Comprueba el cuadro eléctrico de casa y pregunta a un vecino o mira la calle para saber si el corte es general.
- [ ] **Si alguien se ha quedado en un ascensor, que pulse el botón de alarma y espere. No intentéis forzar las puertas.**
- [ ] **Si en casa hay alguien que depende de un aparato eléctrico (oxígeno, respirador, CPAP, silla eléctrica), activa su plan: batería de respaldo y, si no hay, avisa al 112.**
- [ ] Desenchufa ordenador, televisión, microondas y electrodomésticos con electrónica para protegerlos del pico de tensión al volver la luz. Deja una bombilla encendida como testigo.
- [ ] Enciende la radio a pilas o de manivela: en un corte general, Radio Nacional (RNE) y las emisoras locales dan la información oficial.

2. Primeras horas 15 MIN – 6 H

- [ ] **No abras la nevera ni el congelador. Cerrada, la nevera mantiene el frío unas 4 horas; un congelador lleno, hasta unas 48.**
- [ ] **Si vives en un edificio con bomba de agua (pisos altos), llena ahora botellas, ollas y la bañera: el agua puede dejar de llegar.**
- [ ] Activa el modo ahorro del móvil, baja el brillo y cierra apps. Usa SMS o mensajes cortos en vez de llamadas para no saturar la red: las antenas tienen baterías limitadas y la cobertura puede caer en unas horas.
- [ ] Avisa a tu familia con un mensaje breve: dónde estás, si estás bien y el plan (quién recoge a los niños, punto de encuentro).
- [ ] Saca dinero en efectivo de tu reserva de casa: los datáfonos y cajeros no funcionan sin luz.
- [ ] Evita coger el coche: los semáforos están apagados y las gasolineras no pueden repostar. Si conduces, trata cada cruce como un ceda el paso y extrema la precaución.

- [ ] Si estás fuera de casa, sigue las indicaciones del personal en metro, tren o centros comerciales y vuelve a pie si es seguro.
- [ ] Comprueba cómo están tus vecinos mayores o que viven solos.

3. Si el apagón se alarga 6 H – 3 DÍAS

- [ ] Come primero lo perecedero de la nevera, después lo del congelador y por último la despensa.
- [ ] **Cocina solo en el exterior o en un balcón o terraza abiertos. Nunca uses hornillos de gas, barbacoas ni generadores dentro de casa ni en el garaje: el monóxido de carbono mata sin avisar.**
- [ ] Raciona el agua: unos 3 litros por persona y día para beber y cocinar. La higiene, con toallitas y lo mínimo.
- [ ] En invierno, reúne a todos en una sola habitación, cierra puertas, ponte capas y usa mantas. En verano, cierra persianas por el día y ventila de noche.
- [ ] Si el agua no llega, usa una bolsa de basura dentro del inodoro como WC de emergencia y guarda los residuos bien cerrados.
- [ ] Revisa la medicación que necesita frío. Muchos medicamentos toleran un tiempo a temperatura ambiente; consulta el prospecto o pregunta en una farmacia antes de usarlos o desecharlos.
- [ ] Escucha la radio cada hora en punto para conocer la evolución y los puntos de ayuda que habiliten las autoridades.

NO hagas

Usar velas cerca de cortinas, sin vigilancia o al alcance de niños y mascotas.

Encender generadores, barbacoas, braseros o estufas de gas en interiores, garajes o huecos de escalera.

Abrir la nevera «para ver cómo va».

Llamar al 112 para preguntar cuándo vuelve la luz: colapsas la línea para quien tiene una emergencia.

Difundir audios o rumores sin fuente oficial: en el apagón de 2025 circularon bulos sobre sus causas.

Conectar un generador directamente a la instalación de casa (puede electrocutar a los técnicos que trabajan en la red).

DANA e inundación

El agua entra en casa

Versión online y actualizada

Lo primero

1. **Sube** a un piso alto o a una zona elevada. Nunca bajes a sótanos ni garajes.
2. **No cojas el coche**. Si ya conduces, no cruces ningún tramo con agua.
3. **Corta la electricidad** si el agua empieza a entrar en casa.
4. Informa por **radio y canales oficiales** (112, AEMET, Protección Civil).
5. Llama al **112** si tú o alguien está atrapado o en peligro.

1. Ante el aviso HORAS ANTES

- [ ] **Cancela desplazamientos no imprescindibles. Si tienes que ir a recoger a alguien, valora si es más seguro que se quede donde está.**
- [ ] Sube a pisos altos documentos, medicinas, aparatos y lo que no quieras perder.
- [ ] Saca el coche del garaje SOLO si hay tiempo de sobra y el aviso aún no está activo; nunca vuelvas a por él cuando ya llueve fuerte.
- [ ] Ten a mano la mochila de emergencia, linterna, radio, powerbank cargado y agua.
- [ ] Limpia el desagüe de terrazas y balcones y retira objetos que el agua pueda arrastrar.

2. Cuando el agua llega EN EL MOMENTO

- [ ] **Abandona plantas bajas, sótanos y garajes. Sube a la planta más alta posible o a la azotea si el agua sigue subiendo.**
- [ ] **No cruces calles, puentes bajos ni vados con agua: bastan unos 15 cm de agua en movimiento para tirar a una persona y unos 30 cm para arrastrar un coche.**
- [ ] Si el agua entra en casa, corta la electricidad desde el cuadro y, si puedes, el gas y el agua.
- [ ] **Si el agua rodea tu coche, sal de él cuanto antes y busca terreno alto. Si el agua ya cubre las puertas, sal por la ventanilla.**
- [ ] Aléjate de ríos, barrancos, ramblas, puentes, postes eléctricos y muros que puedan caer.
- [ ] Si te quedas aislado, señaliza tu posición (sábana o luz en la ventana) y llama o envía un SMS al 112 con tu dirección exacta.

3. Las horas siguientes TRAS EL PICO

- [ ] Sigue confinado en altura hasta que las autoridades digan que es seguro: puede haber nuevas crecidas.
- [ ] No bebas agua del grifo hasta que tu ayuntamiento confirme que es potable. Usa agua embotellada.
- [ ] No entres en edificios dañados ni enciendas la luz si la instalación se ha mojado.

- [ ] Haz fotos y vídeos de los daños antes de limpiar: los necesitarás para el seguro y el Consorcio de Compensación de Seguros.
- [ ] Limpia con guantes y botas: el barro puede contener aguas residuales, gasoil y objetos cortantes.

NO hagas

Bajar al garaje a sacar el coche cuando ya llueve fuerte o hay aviso activo.
Cruzar a pie o en coche cualquier tramo inundado, aunque parezca poco profundo.
Refugiarte en sótanos, plantas bajas o pasos subterráneos.
Acercarte a mirar ríos, barrancos o el mar durante el temporal.
Tocar cables o aparatos eléctricos mojados.
Volver a casa antes de que lo autoricen.

Caída mundial de internet

La pantalla se apaga

Versión online y actualizada

Lo primero

1. Comprueba si es tu dispositivo (reinicia) o es general (pregunta a otros).
2. Enciende la **radio**: si es un fallo grande, darán información.
3. Prueba **SMS y llamadas normales**: la red telefónica puede seguir funcionando aunque internet no.
4. Activa el **plan familiar**: puntos y horas de encuentro acordados.

1. Primera hora 0–1 H

- [ ] Reinicia el router y el móvil; prueba en modo avión y vuelve a conectar.
- [ ] Si tienes dos SIM o un amigo con otro operador, comprueba si funciona otra red.
- [ ] **Para emergencias, el 112 puede funcionar con la red de otro operador aunque tu tarjeta no tenga cobertura propia. Pruébalo solo si es una emergencia real.**
- [ ] Escucha la radio cada hora en punto para saber la causa y la duración prevista.

2. Si dura horas 1–24 H

- [ ] Usa efectivo; los datáfonos y Bizum pueden no funcionar.
- [ ] **Si no consigues contactar con tu familia, aplicad el plan acordado: quién recoge a los niños y dónde os reunís.**
- [ ] Si teletrabajas, guarda tu trabajo en local y avisa por otra vía cuando puedas.
- [ ] Usa mapas descargados sin conexión si necesitas desplazarte.
- [ ] Ahorra batería: puede que haya que esperar a que vuelva la red.

3. Si dura días MÁS DE 24 H

- [ ] Acude a puntos de información oficiales (ayuntamiento, protección civil local) si los habilitan.
- [ ] Coordínate con tus vecinos: un tablón en el portal funciona.
- [ ] Si tienes walkie-talkies PMR446 (de uso libre en la UE), úsalos para hablar con familia y vecinos cercanos.

NO hagas

Saturar la red con llamadas repetidas: usa SMS.

Creer y reenviar rumores cuando vuelva la conexión sin comprobar la fuente.

Desplazarte a buscar a alguien sin un punto de encuentro acordado: podéis cruzaros.

Ciberataque

Tus archivos, rehenes

Versión online y actualizada

Lo primero

1. **Desconecta** de internet el dispositivo afectado (wifi y cable). No lo apagues si hay ransomware.
2. **No pagues** ningún rescate ni sigas instrucciones de los atacantes.
3. Llama a tu **banco** si puede haber acceso a tus cuentas o tarjetas.
4. Pide ayuda gratis al **017** (INCIBE, Tu Ayuda en Ciberseguridad).

1. Si el ataque es contra ti PRIMEROS 30 MINUTOS

- [ ] **Aísla el equipo: desconecta wifi y cable de red. No conectes memorias USB ni discos de copia de seguridad a ese equipo.**
- [ ] **Desde otro dispositivo limpio, cambia la contraseña del correo electrónico primero (es la llave de todo) y después la del banco y las redes sociales. Activa la verificación en dos pasos.**
- [ ] Llama a tu banco por el teléfono oficial (el de la tarjeta o su web, nunca el de un SMS) para bloquear tarjetas y revisar movimientos.
- [ ] Haz capturas de pantalla de mensajes, correos y cargos: son pruebas.
- [ ] Avisa a tus contactos si te han suplantado en WhatsApp o redes.

2. Las horas siguientes MISMO DÍA

- [ ] Llama al 017 o escribe a INCIBE para recibir orientación gratuita y confidencial.
- [ ] Denuncia ante la Policía Nacional o la Guardia Civil, sobre todo si hay pérdidas económicas.
- [ ] Restaura archivos solo desde copias de seguridad que no estuvieran conectadas durante el ataque.
- [ ] Revisa sesiones abiertas y dispositivos vinculados en tus cuentas principales y ciérralos.

3. Si el ataque es masivo CAÍDA DE SERVICIOS

- [ ] Ten efectivo para unos días: tarjetas, Bizum y cajeros pueden fallar.
- [ ] **Desconfía de cualquier SMS, llamada o correo que «te ayude» con el problema: los estafadores aprovechan las crisis.**
- [ ] Infórmate solo por canales oficiales (INCIBE, tu banco, el Gobierno) y medios reconocidos.
- [ ] Si tienes citas médicas o trámites, llama o acude en persona antes de dar nada por perdido.

NO hagas

Pagar rescates: no garantiza recuperar nada y financia nuevos ataques.

Pulsar enlaces de SMS o correos que dicen venir de tu banco, Hacienda, Correos o la DGT.

Dar códigos de verificación por teléfono a nadie, aunque diga ser del banco.

Reinstalar o formatear sin guardar pruebas si vas a denunciar.

Terremoto

El suelo se mueve

Versión online y actualizada

Lo primero

1. **Agáchate, cúbrete y agárrate** bajo una mesa firme o junto a un muro interior.
2. Aléjate de **ventanas, espejos, estanterías y lámparas**.
3. No corras a la calle durante la sacudida: lo que cae de las fachadas es lo más peligroso.
4. Cuando pare, **sal por las escaleras**, nunca en ascensor.
5. Si estás en la costa y el temblor fue fuerte o largo, **sube a zona alta** sin esperar aviso.

1. Durante la sacudida SEGUNDOS

- [ ] **Dentro de un edificio: quédate dentro. Agáchate, cúbrete la cabeza y el cuello bajo una mesa resistente y agárrate a ella hasta que pare.**
- [ ] Si no hay mesa, agáchate junto a un muro interior y protege la cabeza con los brazos.
- [ ] En la cama: quédate en ella y cúbrete la cabeza con la almohada.
- [ ] En la calle: aléjate de edificios, muros, postes y cables. Busca un espacio abierto.
- [ ] Conduciendo: para en un lugar seguro, lejos de puentes y túneles, y quédate dentro con el cinturón puesto.

2. Primeros minutos 0–30 MIN

- [ ] Comprueba si tú o los demás estáis heridos. No muevas a heridos graves salvo peligro inminente.
- [ ] **Si hueles a gas, no enciendas luces, mecheros ni interruptores. Cierra la llave general, abre ventanas y sal.**
- [ ] Cierra la llave del gas y corta la luz si hay daños visibles en la instalación.
- [ ] Ponte calzado resistente: habrá cristales y escombros.
- [ ] Sal del edificio por las escaleras si está dañado, y aléjate de fachadas.
- [ ] **En zona costera, tras un temblor fuerte o largo, vete a un lugar alto o tierra adentro inmediatamente.**

3. Horas y días siguientes RÉPLICAS

- [ ] Espera réplicas: pueden derribar estructuras ya dañadas. Repite agáchate-cúbrete-agárrate en cada una.
- [ ] No entres en edificios dañados hasta que los revisen técnicos.
- [ ] Usa el teléfono solo para emergencias; informa a tu familia con mensajes cortos.
- [ ] Escucha la radio y sigue solo instrucciones oficiales (IGN, Protección Civil, 112).
- [ ] Usa el agua y la comida de tu reserva: la red de agua puede estar dañada.

NO hagas

Salir corriendo durante la sacudida o asomarte a balcones.

Usar el ascensor.

Encender llamas o interruptores si puede haber fuga de gas.

Refugiarte bajo el marco de la puerta en edificios modernos: no es más seguro que una mesa firme.

Fiarte del «triángulo de la vida»: Protección Civil y la Cruz Roja recomiendan agáchate, cúbrete y agárrate.

Volver a un edificio dañado a por pertenencias.

Incendio forestal

El humo llega ya

Versión online y actualizada

Lo primero

1. Si ves fuego y nadie ha avisado, llama al **112** con la ubicación exacta.
2. Si te ordenan **evacuar, sal ya** por la ruta que indiquen. No esperes.
3. Si te ordenan **confinarte**, cierra puertas y ventanas y quédate dentro.
4. Ponte ropa de **algodón o lana**, calzado cerrado y ten agua a mano.

1. Si el fuego está cerca AVISO O HUMO VISIBLE

- [ ] **Avisa al 112 si eres el primero en verlo: lugar, dirección del humo y si hay casas cerca.**
- [ ] Prepara la mochila, documentos, medicación y mascotas, y deja el coche aparcado mirando hacia la salida.
- [ ] Cierra puertas, ventanas y persianas. Retira cortinas y objetos inflamables de las ventanas.
- [ ] Mete dentro muebles de jardín, toldos y bombonas de gas, o aléjalas de la casa.
- [ ] Llena recipientes de agua y ten mangueras listas, pero no te arriesgues a apagar el fuego tú.

2. Evacuación CUANDO LO ORDENEN

- [ ] **Sal inmediatamente por la ruta indicada. Las evacuaciones tardías son las más peligrosas.**
- [ ] Conduce con luces encendidas, ventanillas cerradas y ventilación en recirculación.
- [ ] Nunca vayas hacia donde avanza el fuego ni por caminos forestales desconocidos.
- [ ] Avisa a tu familia de adónde vas y regístrate en el punto de acogida si lo hay.

3. Si el fuego te alcanza SITUACIÓN LÍMITE

- [ ] **Si estás en casa y no puedes salir: quédate dentro. Una casa ofrece más protección que el exterior. Tapa rendijas con toallas mojadas y aléjate de las ventanas.**
- [ ] Si vas a pie: aléjate en dirección contraria al avance y en perpendicular al viento, hacia zonas ya quemadas, sin vegetación o con agua.
- [ ] Respira cerca del suelo, a través de un paño húmedo, y cubre toda la piel.
- [ ] Si vas en coche y te rodea el fuego: para en una zona sin vegetación, deja el motor y las luces encendidos, cierra ventanillas, túmbate bajo la línea de las ventanas y cúbrete con una manta.

NO hagas

Esperar a ver cómo evoluciona cuando ya hay orden de evacuar.

Ir a mirar el incendio o hacer fotos.

Huir ladera arriba: el fuego sube más rápido de lo que puedes correr.

Usar ropa sintética, que se funde con el calor.

Volver a casa antes de que lo autoricen.

Ola de calor

El termómetro no baja

Versión online y actualizada

Lo primero

1. **Bebe agua** con frecuencia, aunque no tengas sed. Evita el alcohol.
2. Cierra **persianas y ventanas** de día; abre y crea corriente de noche.
3. Evita salir y hacer esfuerzo en las **horas centrales** del día.
4. **Llama o visita** a las personas mayores que viven solas.
5. Si alguien tiene **confusión, piel muy caliente o pierde el conocimiento**: 112 y enfriarle ya.

1. Al activarse el aviso DÍA 0

- [ ] Revisa la previsión de AEMET y planifica: compras y paseos a primera hora o al anochecer.
- [ ] Prepara la casa: toldos, persianas, cortinas claras, ventiladores limpios.
- [ ] Llena botellas de agua y ten hielo en el congelador.
- [ ] Revisa con tu médico o farmacéutico si alguno de tus medicamentos aumenta el riesgo con calor (diuréticos, algunos antihipertensivos o psicofármacos) y cómo conservarlos.
- [ ] Localiza los refugios climáticos de tu ciudad (bibliotecas, centros cívicos con aire acondicionado).

2. Cada día de calor DÍA A DÍA

- [ ] **Bebe agua de forma regular. Los mayores y los niños pequeños no siempre notan la sed: ofréceles agua cada poco.**
- [ ] Come ligero: frutas, verduras, ensaladas, gazpacho.
- [ ] Viste ropa clara, holgada y de tejidos naturales; gorra y protector solar si sales.
- [ ] Duchas o paños de agua templada para bajar la temperatura corporal.
- [ ] **Nunca dejes a nadie (niños, mayores, mascotas) dentro de un coche aparcado, ni unos minutos.**
- [ ] Pasea a los perros temprano o de noche y comprueba que el asfalto no queme (prueba con el dorso de la mano).

3. Si alguien se encuentra mal GOLPE DE CALOR

- [ ] **Señales de alarma: temperatura corporal muy alta, piel caliente y seca o muy sudorosa, confusión, mareo intenso, vómitos o pérdida de conocimiento. Llama al 112.**
- [ ] Mientras llega la ayuda: llévale a la sombra o a un lugar fresco, aflójale la ropa y enfríale con agua, paños húmedos y abanico.
- [ ] Si está consciente y puede tragar, dale sorbos de agua. Si no, no le des nada.
- [ ] Calambres o agotamiento sin confusión: descanso en lugar fresco, agua y vigilar; si no mejora en una hora, al médico.

NO hagas

Hacer deporte o trabajos pesados en las horas de más calor.

Dejar a nadie dentro de un coche cerrado.

Beber alcohol o bebidas muy azucaradas para refrescarte.

Usar ventiladores como única medida cuando la casa supera los 35 °C: muévete a un lugar más fresco.

Suspender o cambiar tu medicación por tu cuenta.

Ola de frío y nevada

Se va la calefacción

Versión online y actualizada

Lo primero

1. Reúne a la familia en **una habitación** y cierra puertas.
2. **Capas de ropa**, gorro y mantas. Bebidas calientes.
3. Nada de **braseros, barbacoas ni hornos** para calentarte.
4. No cojas el coche salvo que sea **imprescindible**.

1. Antes de que llegue AVISO ACTIVO

- [ ] Haz compra para 3–5 días y revisa medicación.
- [ ] Comprueba la calefacción y ten combustible o leña suficiente si los usas.
- [ ] Protege con aislante las tuberías expuestas al exterior para que no se congelen.
- [ ] Carga powerbanks y ten linternas por si la nieve corta la luz.
- [ ] Si debes viajar: depósito lleno, cadenas, manta, agua, comida y el móvil cargado. Consulta la DGT.

2. Durante el frío DÍAS DE FRÍO

- [ ] **Si usas estufas de gas, butano, leña o pellets: ventila un poco la habitación cada cierto tiempo y no duermas con ellas encendidas en el dormitorio. Ten un detector de monóxido de carbono.**
- [ ] Concentra el calor: una habitación, puertas cerradas, burletes en rendijas, alfombras.
- [ ] Varias capas finas abrigan más que una gruesa. Cabeza, manos y pies, cubiertos.
- [ ] Come caliente y bebe líquidos; evita el alcohol, que da falsa sensación de calor.
- [ ] Llama o visita a mayores y personas vulnerables de tu entorno.

3. Atrapado en la carretera SI TE QUEDAS BLOQUEADO

- [ ] **Quédate en el coche. Llama al 112 y sigue las instrucciones de la Guardia Civil.**
- [ ] **Si arrancas el motor para calentarte, hazlo a ratos cortos, con una ventanilla algo abierta y comprobando que el tubo de escape no está tapado por la nieve.**
- [ ] Abrígate con todo lo que tengas y muévete dentro del coche para mantener la circulación.

NO hagas

Usar braseros de carbón, barbacoas, hornos o cocinas de gas para calentar la casa.
Dormir con estufas de combustión encendidas sin ventilación.
Echar agua caliente en el parabrisas helado (se puede romper).
Salir a la montaña o a la carretera ignorando los avisos.

Corte de agua

El grifo se queda mudo

Versión online y actualizada

Lo primero

1. Reserva el agua embotellada para **beber y cocinar**.
2. Si aún sale algo, **llena recipientes** limpios.
3. Infórmate en tu **ayuntamiento** o compañía de aguas sobre duración y puntos de reparto.
4. Si el agua no es potable: **no la bebas** sin hervirla o desinfectarla.

1. Al detectarlo PRIMERA HORA

- [ ] Comprueba si es solo tu vivienda (llave de paso, contador) o general.
- [ ] Si sigue saliendo agua y es potable, llena botellas, ollas y la bañera (esta última para el WC y la limpieza).
- [ ] Cierra la llave de paso si hay riesgo de que entre agua sucia en tu instalación al volver.

2. Gestión del agua MIENTRAS DURE

- [ ] **Calcula unos 3 litros por persona y día para beber y cocinar, más lo que necesiten bebés, enfermos y mascotas.**
- [ ] **Si el agua puede estar contaminada, hiérvela: llévala a ebullición fuerte durante al menos 1 minuto y deja enfriar tapada.**
- [ ] Si no puedes hervir, usa solo lejía con la etiqueta «apta para desinfección de agua de bebida», siguiendo la dosis que indica el envase (habitualmente unas 2 gotas por litro y 30 minutos de espera).
- [ ] Lávate las manos con poca agua y jabón, o usa gel hidroalcohólico cuando no estén visiblemente sucias.
- [ ] Usa platos desechables o lava todo de una vez con un barreño.
- [ ] Para el WC: bolsa de basura resistente dentro de la taza, un poco de serrín, arena de gato o papel, y ciérrala bien después de usarla.

NO hagas

Beber agua de fuentes, ríos o pozos sin tratarla.

Usar lejía normal con detergentes o perfumes para potabilizar.

Gastar el agua potable en la cisterna.

Evacuación

Solo tienes diez minutos

Versión online y actualizada

Lo primero

1. **Sal ya** si te lo ordenan: no esperes a ver cómo evoluciona.
2. Coge la **mochila de emergencia**, documentos, medicación y móvil con cargador.
3. Cierra **gas, luz y agua** si hay tiempo y es seguro.
4. Sigue la **ruta indicada**, no atajos.

1. Los 10 minutos para salir 0–10 MIN

- [ ] **Reúne a todas las personas de casa, incluidas las que necesitan ayuda para moverse.**
- [ ] Coge: mochila 72 h, documentos, medicación y recetas, gafas, móvil, cargador, powerbank, efectivo y llaves.
- [ ] Mascotas con transportín o correa, su comida y su cartilla.
- [ ] Ponte ropa cómoda, calzado cerrado y lleva algo de abrigo.
- [ ] Cierra gas, electricidad y agua; cierra puertas y ventanas.
- [ ] Deja una nota visible indicando que habéis evacuado y adónde (opcional, sin datos sensibles).

2. En ruta DESPLAZAMIENTO

- [ ] **Usa la ruta indicada por las autoridades aunque parezca más larga.**
- [ ] Si vas en coche, no lleves más vehículos de los necesarios: comparte coche con vecinos.
- [ ] Avisa a un familiar fuera de la zona de dónde vas: será vuestro punto de contacto.
- [ ] Ayuda a vecinos que no pueden salir solos o avisa de ellos a los servicios de emergencia.

3. En el punto de acogida LLEGADA

- [ ] Regístrate: así tu familia y las autoridades sabrán que estás a salvo.
- [ ] Informa si necesitas medicación, dieta especial o atención.
- [ ] No vuelvas hasta que lo autoricen.

NO hagas

Retrasar la salida para recoger objetos.
Volver a por algo una vez fuera.
Usar ascensores si hay incendio o terremoto.
Coger rutas alternativas no autorizadas.

Emergencia nuclear

Quédate dentro, ahora

Versión online y actualizada

Lo primero

1. **Entra** en el edificio sólido más cercano.
2. **Quédate dentro**: cierra puertas y ventanas y apaga ventiladores y aire acondicionado.
3. **Sintoniza** la radio o la TV y sigue solo las instrucciones oficiales.
4. **No tomes yoduro potásico** por tu cuenta: solo si lo indican las autoridades.

1. Primeros minutos AL RECIBIR EL AVISO

- [ ] **Si estás fuera, entra en el edificio más cercano. Un sótano o una habitación interior, lejos de ventanas, protege más.**
- [ ] Cierra puertas y ventanas, baja persianas y apaga ventilación, climatización y extractores.
- [ ] **Si estabas al aire libre, al entrar quítate la ropa exterior y métela en una bolsa cerrada: elimina gran parte de la posible contaminación. Dúchate con agua templada y jabón, sin frotar fuerte.**
- [ ] Enciende la radio o la TV. Ten el móvil cargado para recibir ES-Alert.

2. Confinamiento HORAS O DÍAS

- [ ] Permanece dentro hasta que te indiquen lo contrario. El confinamiento suele durar horas, no semanas.
- [ ] Tapa rendijas de puertas y ventanas con paños húmedos o cinta.
- [ ] Consume agua embotellada y alimentos envasados o que estuvieran dentro de casa.
- [ ] No vayas a recoger a los niños al colegio: los centros educativos tienen sus propios planes de protección.
- [ ] **Toma yoduro potásico solo si las autoridades sanitarias lo indican, en la dosis que señalen. Solo protege la tiroides frente al yodo radiactivo y tiene contraindicaciones.**

3. Si ordenan evacuar POR INDICACIÓN OFICIAL

- [ ] Lleva documentos, medicación, mochila de emergencia y mascotas.
- [ ] Cierra gas, luz y agua.
- [ ] Sigue la ruta y el medio de transporte indicados y regístrate en el punto de recepción.

NO hagas

Salir a la calle para ver qué pasa o huir por tu cuenta sin indicación.
Tomar yoduro potásico sin indicación oficial, ni sustituirlo por desinfectantes con yodo (son tóxicos).
Consumir alimentos que estuvieran al aire libre o productos de huerta de la zona hasta que lo autoricen.
Difundir información no oficial.

Pandemia

Empieza otra vez

Versión online y actualizada

Lo primero

1. Infórmate solo por **fuentes sanitarias oficiales**.
2. **Manos, ventilación y mascarilla** cuando se recomiende.
3. Si tienes síntomas, **quédate en casa** y llama al teléfono de salud de tu comunidad.
4. Asegura **medicación y despensa** para unas dos semanas, sin acaparar.

1. Al declararse el brote PRIMEROS DÍAS

- [ ] Revisa tu medicación crónica y pide receta con antelación.
- [ ] Compra con normalidad lo necesario para unas dos semanas. Acaparar genera desabastecimiento.
- [ ] Acuerda con familia y vecinos quién ayudaría a quién si alguien enferma.
- [ ] Lávate las manos a menudo con agua y jabón y ventila los espacios cerrados.

2. Si alguien enferma en casa AISLAMIENTO

- [ ] **Llama al teléfono de salud de tu comunidad o a tu centro de salud antes de ir: así no contagias a otros. En caso de dificultad para respirar o gravedad, 112.**
- [ ] Si es posible, la persona enferma en una habitación aparte, con ventilación y, si hay, baño propio.
- [ ] Una sola persona cuidadora, con mascarilla y lavado de manos frecuente.
- [ ] Ventila la habitación varias veces al día y limpia superficies de uso común.

3. Si hay confinamiento SEMANAS

- [ ] Organiza rutinas, sobre todo con niños: horarios, actividad física, contacto con familia por teléfono.
- [ ] Vigila la salud mental: habla, pide ayuda si la necesitas.
- [ ] Usa servicios a domicilio y apoyo vecinal para personas mayores o en riesgo.

NO hagas

Automedicarte con antibióticos o tratamientos no indicados.
Acudir a urgencias por síntomas leves sin llamar antes.
Difundir remedios milagro o información no contrastada.
Acaparar productos.

Desabastecimiento

Los lineales están vacíos

Versión online y actualizada

Lo primero

1. **No compres por pánico**: es lo que vacía las estanterías.
2. Haz inventario de tu **despensa, agua y medicación**.
3. Compra solo lo que **te falte** para unas dos semanas.
4. Infórmate por **fuentes oficiales**: muchas escaseces son rumores.

1. Primeros días AL EMPEZAR

- [ ] Revisa qué tienes y cuánto dura (calcula días por persona).
- [ ] **Asegura tu medicación crónica con tu farmacia: si hay problemas de suministro, te ofrecerán alternativas.**
- [ ] Llena el depósito del coche si lo necesitas para trabajar, sin acumular garrafas en casa.
- [ ] Saca algo de efectivo.

2. Si se alarga SEMANAS

- [ ] Cocina con lo que tienes y prioriza lo perecedero.
- [ ] Busca alternativas: mercados locales, comercios de barrio, cooperativas.
- [ ] Comparte con vecinos y familia: un intercambio de lo que sobra a unos y falta a otros.
- [ ] Vigila a personas mayores o dependientes del barrio.

NO hagas

Acaparar productos que no vas a usar.

Almacenar gasolina en casa o en el trastero: es ilegal en muchos casos y peligroso.

Comprar a revendedores productos sanitarios de dudosa procedencia.

Disturbios

La calle no es segura

Versión online y actualizada

Lo primero

1. **Aléjate** en dirección contraria al foco.
2. **Refúgiate** en un edificio, comercio o portal y espera.
3. Sigue las **indicaciones de la policía**.
4. Avisa a tu familia de dónde estás y quedad en un **punto seguro**.

1. En el momento MINUTOS

- [ ] **Sal de la zona por calles laterales, sin correr si no es necesario y sin llamar la atención.**
- [ ] No te pares a mirar ni a grabar: puedes quedar atrapado entre grupos o en una carga.
- [ ] Si estás en casa, quédate dentro, cierra y aléjate de las ventanas.
- [ ] **En una aglomeración que empuja: no vayas contra la corriente; muévete en diagonal hacia los bordes, con los brazos delante del pecho para poder respirar. Si caes, protégete la cabeza y levántate en cuanto puedas.**

2. Las horas siguientes MISMO DÍA

- [ ] Evita la zona y consulta el transporte público: puede haber cortes.
- [ ] Lleva documentación encima y el móvil cargado.
- [ ] Si hay heridos, llama al 112 y da la ubicación exacta.

NO hagas

Acercarte a mirar o grabar.

Enfrentarte a nadie ni intervenir.

Compartir vídeos o rumores que puedan alimentar la tensión o identificar a personas.

La IA toma el control

Cuando nada es real

Versión online y actualizada

Lo primero

1. **No actúes** por un solo vídeo, audio o mensaje, por muy real que parezca.
2. Contrasta en un **canal oficial que ya conocieras**: la web que tenías guardada, el teléfono de tu tarjeta, el 112.
3. **Llama tú** a la persona (voz en directo). No contestes solo al mensaje que te ha llegado.
4. No envíes **dinero ni códigos** de verificación a nadie, aunque «sea tu banco» o «sea tu hijo».

1. Primera hora 0–1 H

- [ ] **Ante un aviso de evacuación, alarma o «el presidente ha dicho…»: comprueba ES-Alert en tu móvil y la radio o la televisión por antena. Si no hay alerta oficial, no salgas corriendo.**
- [ ] **Ante una llamada o un audio de un familiar pidiendo dinero: cuelga, llama tú al número que ya tenías y, si podéis, usad una palabra clave acordada.**
- [ ] No reenvíes el vídeo «por si acaso». Cada reenvío le da más credibilidad.
- [ ] Si un chat de ayuda te escribe primero y te pide un código o que instales algo, ciérralo. Entra tú en la app o la web oficial, o llama al teléfono que aparece en tu tarjeta.
- [ ] Ahorra batería y ten a mano una radio: en una crisis de desinformación, la radio y los canales oficiales pesan más que las redes.

2. Si fallan los sistemas automáticos HORAS

- [ ] Usa efectivo si datáfonos, Bizum o la app del banco no responden o dan instrucciones raras.
- [ ] Para trámites, citas o envíos, pide hablar con una persona. Si solo hay un bot, espera o acude en persona.
- [ ] Anota en papel qué te han dicho, a qué hora y por qué canal: te servirá si hay que reclamar.
- [ ] Desconfía de cualquier «solución rápida» que llegue por SMS, WhatsApp o correo mientras dura el incidente.
- [ ] Si has dado un código o hay un cargo raro, llama ya a tu banco al número oficial y, si procede, al 017 (INCIBE).

3. Si se alarga DÍAS

- [ ] Acuerda con tu familia un canal de comprobación (una llamada, una palabra clave, un punto de encuentro) y no lo cambies por un mensaje urgente.
- [ ] Infórmate por un número pequeño de fuentes oficiales (Protección Civil, tu comunidad, INCIBE, tu banco) y apágales el volumen a los grupos masivos.
- [ ] Si te han suplantado la voz o la cara, avisa a tus contactos por un canal que controles tú y denuncia en la Policía Nacional o la Guardia Civil.

- [ ] Revisa sesiones abiertas en correo, banco y redes desde un dispositivo de confianza y cierra las que no reconozcas.

NO hagas

Transferir dinero a un familiar que «suena igual» sin confirmarlo tú llamando.

Reenviar un vídeo o un audio virales de una emergencia sin haberlo contrastado.

Dar códigos de un solo uso, claves o copias de documentos a un chat, un bot o una llamada que no has iniciado tú.

Seguir instrucciones de evacuar, pagar o instalar una app que solo llegan por redes o por un mensaje inesperado.