

Guia informativa per a
la ciutadania:

CATÀSTROFES NATURALS

Octubre 2025



ÍNDEX

0 - Introducció

1 - Prevenció

2 - Resposta

3 - Recuperació

4 - Fonts d'informació oficials

Què és una catàstrofe natural?



RISC NATURAL Un fenomen natural que pot posar en perill persones i els seus béns, animals, infraestructures i el medi ambient

Un risc natural es pot convertir en una catàstrofe si no es prenen les precaucions necessàries

CATÀSTROFE NATURAL És un esdeveniment provocat per fenòmens naturals que causa greus danys o pèrdues humanes, materials, econòmiques o mediambientals



Fenomen extrem d'origen natural.

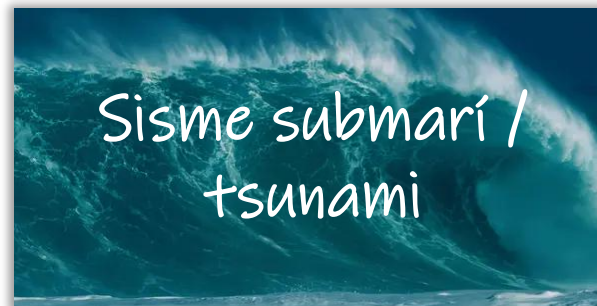
Com ara una inundació, un terratrèmol, un huracà, una erupció volcànica, etc.



Causa conseqüències greus.

Especialment amb l'absència de mesures de prevenció

Riscos naturals



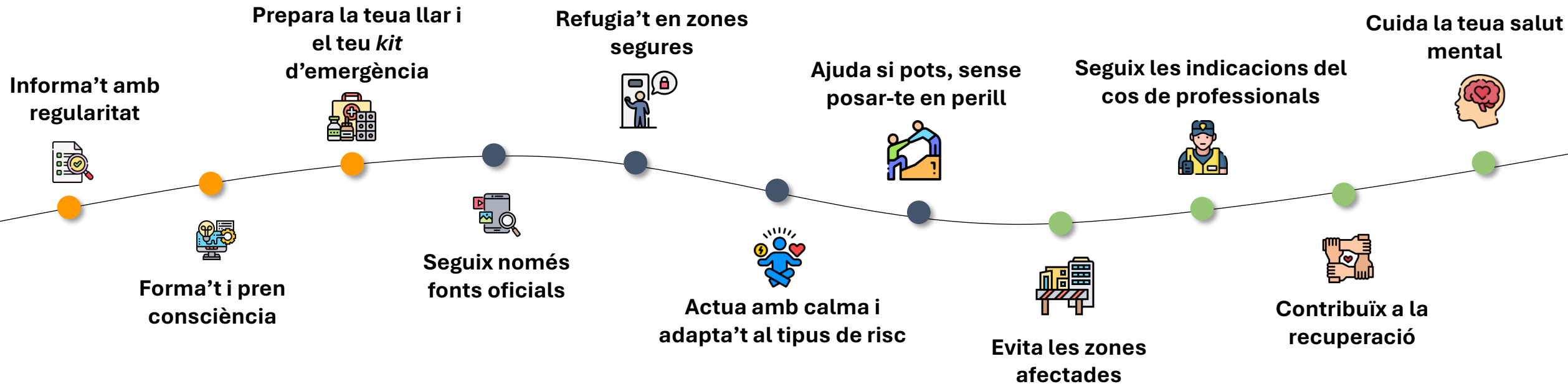
Com ens preparem?

ENS PREPAREM a través de la **PREVENCIÓ**, amb especial èmfasi en la formació contínua i l'accés a fonts d'informació fiables. Estes accions enfortixen la capacitat de **RESPOSTA** de la ciutadania, reduïxen l'impacte dels desastres i contribuïxen a construir comunitats més resilientes, capaces de **RECUPERAR-SE** amb un menor cost humà, social i econòmic

1 Prevenció

2 Resposta

3 Recuperació



1 - PREVENCIÓ



Informa't amb regularitat



Forma't i pren consciència



Prepara la teua llar i el teu kit d'emergència



Informa't amb regularitat



Coneix el teu entorn

- **Verifica** si les **zones** en què **vius, treballes** o **estudies** estan catalogades com a **àrees de risc** (inundacions, incendis, terratrèmols, etc.)
- **Familiaritza't** amb els **plans d'emergència** del teu **municipi o comunitat**, i tin clares **les rutes d'evacuació** i els punts segurs en el teu entorn habitual
- **Localitza els servicis i recursos essencials** en la teua zona, com ara hospitals, centres de salut, comissaries o punts de trobada

Consulta les administracions locals per a verificar les zones de risc i l'112 pel que fa als plans d'emergència disponibles



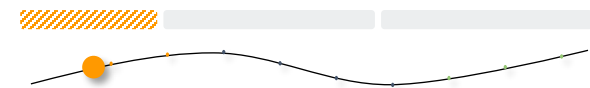
Mantín-te actualitzat

- **Consulta periòdicament** les **prediccions meteorològiques** i els **avisos oficials** a través de fonts fiables com ara l'AEMET, Protecció Civil, l'112 o el web del teu ajuntament o comunitat autònoma
- **Activa les notificacions** d'emergència en el teu **mòbil** i segueix les **xarxes socials** dels servicis oficials per a rebre avisos en temps real
- **Guarda i tin sempre accessibles** els **números d'emergència** i els contactes personals importants

Conèixer l'entorn i els seus riscos és el primer pas per a reduir-los



Forma't i pren consciència



Prepara't



Participa en **simulacres**, **xarrades** o **tallers** que s'organitzen en el teu entorn



Coneix les **alertes**, els sistemes d'**alarma** i els **protocols** establits en la teua comunitat o edifici



Informa't sobre com s'ha d'**actuar** davant de diferents **tipus de riscos**



Revisa les **cobertures** de la teua **pòlissa** per a **assegurar-te** que protegixen la teua **llar** i els teus **béns** personals

Convertix-te en un referent



Compartix la **informació** amb el teu entorn, especialment amb **xiquets**, **persones majors** o persones **vulnerables**



Avalua't

Pregunta't si **sabries** què s'ha de **fer** abans d'una emergència real

La millor reacció comença amb una bona preparació

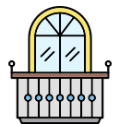


Prepara la teua llar i el teu kit d'emergència

Prepara la teua llar



Protegitx els punts d'entrada de la vivenda. *Reforça portes, finestres, teulades i fatxades; neteja desguassos, canalons i baixants*



Organitza l'entorn exterior. *Retira o fixa objectes solts en balcons, patis i jardins*



Protegitx el sistema elèctric. *Desconnecta electrodomèstics xicotets i grans, i eleva els que pugues*



Establix un punt de trobada. *Definix un lloc segur per a trobar-te amb els teus familiars*

Kit d'emergència



Aigua embotellada



Ràdio de piles



Mapa físic



Xiulet



Documents d'identitat



Aliments no peribles



Kit de primers auxilis



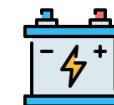
Diners en efectiu



La teua medicació habitual



Llanterna



Bateries externes



Navalla

Una llar preparada pot ser el teu salvavides

2 - RESPOSTA



**Seguix només fonts
oficials**



**Refugia't en zones
segures**



**Actua amb calma i
adapta't al tipus de
risc**



**Ajuda si pots, sense
posar-te en perill**



Segueix només fonts oficials

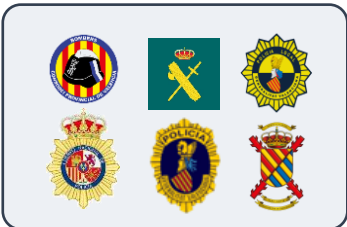
Informa't a través de canals oficials:



Informació general per a la ciutadania:
*alertes, plans d'emergència, simulacres,
mesures d'autoprotecció, evacuacions...*



Organismes de predicció oficials: *avisos
per fenòmens meteorològics, sismicitat en
temps real, temporals marítims...*



Personal expert i cossos de seguretat:
*seguretat ciutadana, assistència tècnica,
consells i recomanacions...*



RECORDA



Evita difondre **informació sense verificar**, i no **compartisques** missatges de cadenes o imatges **sense confirmar**



Usa els **servicis d'emergència de manera responsable** per a no saturar-los



Consulta sempre la **informació més recent** per a assegurar-te d'estar ben informat

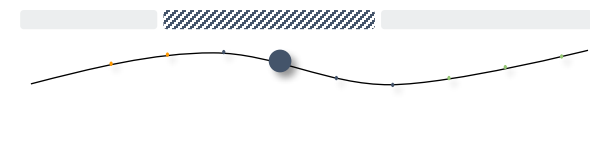


Abans que res, segueix les **indicacions dels professionals** i les **autoritats** presents en el terreny

Escoltar a qui actua pot salvar vides



Refugia't en zones segures



Espais segurs



✔ **Prioritza** sempre les **fonts oficials** i **adapta** les teues **decisiones** al que tingues al voltant per a trobar l'**espai més segur**



✔ Refugia't en un lloc **estructuralment segur, dissenyat** o **preparat** per a **resistir** situacions d'emergència



✔ Ha de ser un lloc de **fàcil accés** i pròxim a aquell en què et trobes **habitualment**, per a poder-hi arribar **amb rapidesa**



✔ Assegura't que el lloc tinga **eixides** i **rutes d'evacuacions** segures



✔ Ha de ser **fàcilment accessible** per a les ajudes **externes**, com ara els servicis d'emergència



✔ Tria espais en què pots comptar amb les **coses bàsiques: aigua, llum, primers auxilis** i **forma de comunicar-te**

Què has de fer mentres estàs refugiat?



Mantín la calma



Avisa els teus familiars de la teua ubicació



Seguix les indicacions de les autoritats

Conèixer les teues zones segures et prepara per a actuar



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer davant d'una inundació?



Pot ocórrer amb més probabilitat a la **tardor**, especialment en **octubre-novembre**



Pot causar **talls d'electricitat**, **contaminar** els sistemes d'**aigua potable** i **danyar** vivendes, edificis i infraestructures



Allunya't de rius, rierols i zones baixes, i dirigeix-te a les àrees més elevades



Si el lloc comença a inundar-se, evita refugiar-te en **espais tancats** o baixos, com ara soterranis i garatges



Evita usar el **cotxe**, especialment en **túnel**s, **garatges**, **passos subterranis** i **zones inundades**



Abandona el vehicle si es queda encallat, si l'aigua supera els eixos de les **rodes** o si t'arriba al **genoll**



Tanca els subministraments d'**aigua**, **gas** i **energia elèctrica**



Retira de l'**exterior** **tots els objectes** que poden ser arrossegats per l'aigua



Resguarda els **objectes de valor** i els documents personals en **punts elevats**, així com els **productes tòxics**



Evita el **contacte** amb l'**aigua** de la inundació, ja que podria estar **contaminada**



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI / TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer en un incendi forestal?



Pot ocórrer amb més probabilitat de **juny a octubre**



Causat normalment per **humans o rajos**



Pot causar problemes amb els **subministraments, el transport i les comunicacions**



Si l'inici d'un **foc** és **xicotet** i no estàs en **perill**, intenta **apagar-lo**; en cas contrari, telefona urgentment a l'**1·1·2**



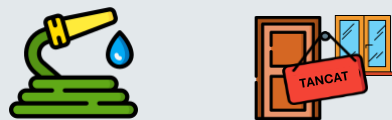
Si estàs en l'exterior, no busques refugi en **zones poblades d'arbres ni profundes**, i **fuig** sempre **costera avall**



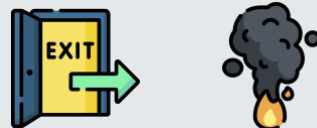
Allunya't en **sentit oposat** al fum, **mantín-te acatxat** i usa un **drap** per a **cobrir-te el nas i la boca**



Si el foc t'atrapa, situa't en una **zona ja cremada**, a **recer del vent** i fora de la seua direcció **dominant**



Banya l'exterior de la vivenda, **retira objectes inflamables** de portes i **accessos**, i mantín-los **tancats**



Si les **portes** i els **agarradors** estan **calents** o el **fum bloqueja** la teua ruta, utilitza una **eixida alternativa**



No llances **aigua en zones** en què hi puga haver **cables elèctrics**, i **desconnecta** tots els **subministraments**



Si es cala foc a la **roba**, **no córreres**: **roda** per terra, i si tens una **manta**, cobrix-te amb ella



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer davant d'un fenomen advers?



Les **onades de calor** són més probables entre els mesos de **juny i agost**, mentre que les **onades de fred** es concentren entre **desembre i febrer**



Prestar especial **atenció** als **xiquets**, les **embarassades**, les **persones majors** i les **persones malaltes**

Onades de calor i seques



Queda't **dins** de casa i utilitza **persianes, sistemes de refrigeració i ventilació** adequada



Mantín-te **hidratat** constantment, pren **menjars lleugers**, i vist amb roba **folgada** i de **colors clars**



Evita l'**exercici intens** i limita l'**exposició al sol** aplicant **protecció solar**

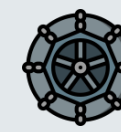


No deixes mai xiquets, persones majors o mascotes en l'interior d'un vehicle

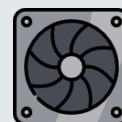
Onades de fred i neu



Queda't **en casa** sempre que siga possible. Si has d'eixir, **limita el temps en l'exterior** i abriga't en capes



Evita conduir si no és necessari. Si fas, revisa el cotxe, usa cadenes i porta el **depòsit ple**



Ventila si uses estufes, posa els **generadors** sempre fora i deixa córrer un **fil d'aigua** per a evitar danys en canonades



Actua ràpidament si observes senyals de **congelació o hipotèrmia**: pell pàl·lida, tremolors o confusió



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI / TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer davant d'un fenomen advers?



Les **tempestats elèctriques** ocorren amb més probabilitat entre **maig i octubre**



Es consideren **vents forts** a partir dels **40 km/h**



Es defineix com a **zona roja** quan l'**onatge** arriba als **7 metres**

Tempestat elèctrica



Busca **refugi en un edifici**; si no és possible, en un **cotxe tancat amb sostre metàl·lic**, sense tocar parts metàl·liques



Si estàs fora, evita **arbres aïllats**, estructures de **metall**, **aigua**, zones altes i sòls de **ciment o banyats**



Evita corrents d'aire (tanca portes i finestres) i **no uses aigua corrent**: poden atraure o conduir l'electricitat



Desendolla electrodomèstics, **no** uses el **telèfon fix** i desconnecta l'**antena de TV** per a previndre danys o descàrregues

Vents forts



Queda't en l'interior; assegura **objectes** que pugen **caure** i **tanca bé portes i finestres**

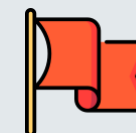


Evita conduir; si ho fas, **modera la velocitat**, **ves alerta quan avances** i **evita zones amb risc de caiguda d'objectes**

Fenòmens costaners (fort onatge)



Evita el bany, no practiques esports aquàtics i **allunya't dels llocs** a on **rompen les ones**



Segueix les **indicacions de salvament** i **respecta** sempre les **banderes** i els avisos d'emergència



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer en un terratrèmol?



Poden ocórrer en qualsevol moment i sense avís previ



Probabilitat que hi haja rèpliques



Pot provocar focs, sòsides de terra, tsunamis i allaus

Si hi ha un terratrèmol, protegix-te immediatament... **Acatxa't, cobrix-te i subjecta't**

1



Acatxa't: quan comence el tremolor, acatxa't immediatament sobre les mans i els genolls per a estabilitzar-te

2



Cobrix-te: refugia't lluny de finestres i objectes que puguen caure. Si no pots, cobrix-te el cap i el coll amb els braços

3



Subjecta't: aferra't fermament a allò que t'estiga cobrint. Si es mou, seguix-li el moviment fins que acabe el tremolor



No remogues runa ni uses l'ascensor



En l'interior, refugia't **davall de mobles sòlids** (com ara taules), o prop d'un **pilar** o una **paret mestra**



En el carrer, **allunya't** de fatxades, cornises, pals elèctrics i arbres. Busca una **zona oberta**



Si estàs conduint, **detín el vehicle** en un lloc segur i **queda't dins** fins que acabe el tremolor



Usa **llanternes** i evita ciris, mistos o qualsevol flama després del tremolor per a **previndre incendis** o **explosions**



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCENDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer en un sisme submarí o tsunami?



Pot ocórrer en qualsevol moment, generalment precedit d'un terratrémol



Reduïx la seua velocitat quan s'aproxima a la costa, però incrementa la seua altura



Poden causar inundacions i pèrdues humanes i destruir infraestructures crítiques



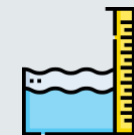
Si estàs en la costa i hi ha un **terratrémol fort i prolongat, abandona la zona**; hi podria haver un sisme submarí al cap de **10-20 minuts**



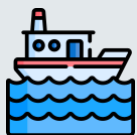
Si estàs en la costa i veus que la **mar retrocedix bruscament, retira't**; hi podria haver un sisme submarí



Retira't a **zones altes i d'interior**. Si hi ha senyals clars de sisme submarí, **no t'esperes: actua ràpid**



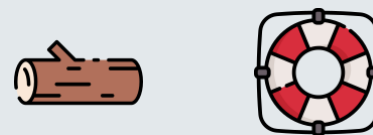
Si no et pots retirar, situa't en **zones altes d'almenys 30 metres** per damunt del nivell de la mar



Si estàs en un **barco**, ves **mar a dins** (a més de 100 m de profunditat); si estàs en el **port**, dirigeix-te **terra a dins**



Allunya't de **rius, caixers secs, rambles, marenys** o **tàlvegs** pels quals puga **endinsar-se l'aigua**



Si estàs en l'aigua, **agarra't a alguna cosa que sure**, com ara un bot pneumàtic, un tronc d'arbre o una porta



No tornes a la **zona afectada** fins que les **autoritats ho indiquen**, ja que hi pot haver **rèpliques**



Actua amb calma i adapta't al tipus de risc



INUNDACIONS



INCÈNDIS FORESTALS



FENÒMENS ADVERSOS



TERRATRÉMOL



SISME SUBMARI /
TSUNAMI



RISC VOLCÀNIC

Què has de fer en una erupció?



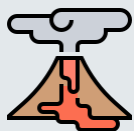
Pot ocórrer en qualsevol moment, amb més risc en zones **volcàniques actives**



Pot expulsar àcid, gasos, roques i cendres cap a l'aire



La lava sol arribar a distàncies de **5-10 km**, però en **grans erupcions supera els 20 km**



Abandona la zona si ho indiquen les **autoritats** o si s'aproxima **lava, cendra densa o fluxos piroclàstics o de llot**



Queda't en casa si no hi ha evacuació, **tanca portes i finestres i segella clavells** amb draps humits



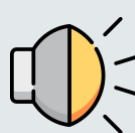
En l'exterior, **usa mascareta, ulleres tancades i roba llarga**. Si estàs prop del volcà, **protegit-te el cap amb un casc**



Evita zones baixes i fondes en les quals es pugen acumular gasos tòxics, com ara diòxid de sofre o CO₂



No uses el cotxe excepte en cas de necessitat; si ho fas, **tanca les finestres i evita l'aire condicionat**



Detín el vehicle si hi ha baixa visibilitat per cendra i encén els llums d'emergència



Consulta si l'aigua és segura i rebutja aliments exposats a cendra o sense embalar



Neteja la cendra amb precaució i només **segons les indicacions oficials**; prioritza teulades per a evitar solsidres



Ajuda si pots, sense posar-te en perill



IMPORTANT: Ajuda només si ho pots fer **amb seguretat**; no poses mai en risc la teua vida. **Informa** ràpidament els servicis d'emergència

Com pots ajudar de manera segura i eficaç?

P

Protegix-te primer

E

Alerta a Emergències

S

Socorre si és segur



- Mantén la **calma** i dona **instruccions clares i simples**
- **Ajuda la gent a mobilitzar-se** i oferix suport físic si és necessari, però sempre preguntant primer
- **Informa** els **equips d'emergència** si no pots ajudar directament
- **Prioritza els col·lectius vulnerables:** majors, menors o persones amb necessitats especials



- No **mogues persones ferides** sense necessitat mèdica urgent
- No **envaïques les zones d'actuació** dels servicis d'emergència
- No **actues** sense **valorar** la **situació** i l'**entorn**

Col·lectius vulnerables



Persones majors



Xiquets xicotets



Persones amb discapacitat i persones amb mobilitat reduïda



Persones malaltes



Dones embarassades



Persones desorientades o en estat de pànic



Persones amb barreres d'idiomes

La teua ajuda pot salvar vides, però només si tu estàs primer fora de perill

3 - RECUPERACIÓ



Evita les zones
afectades



Seguix les indicacions
del cos de
professionals



Contribuïx a la
recuperació de la teua
ciutat



Cuida la teua salut
mental



Evita zones perilloses i segueix instruccions oficials



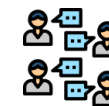
Evita zones perilloses

- **No entres en edificis danyats**, estructures col·lapsades o zones acordonades, encara que siguen de la teua propietat. Es poden produir solsidees, fugues o accidents secundaris
- **No uses aigua de l'aixeta ni electricitat** fins que les autoritats n'hagen confirmat la seguretat. Podria estar contaminada o haver-hi risc d'electrocució
- **Tin precaució quan et desplaces**: moltes zones afectades poden presentar obstacles, cables caiguts, arbres, vidres o elements perillosos



Segueix instruccions oficials

- Fes **cas exclusivament d'indicacions oficials**: equips d'emergència, bombers, tècnics municipals, policia o protecció civil
- No **difongues rumors** ni **teories no contrastades** en xarxes socials o missatgeria: confia només en canals verificats
- Consulta els **punts d'informació** habilitats: et poden oferir ajuda mèdica, aliments, allotjament temporal o suport psicològic



La recuperació no és d'uns pocs, és de tota la ciutat



Contribuïx a la recuperació i cuida la salut mental



Contribuïx a la recuperació de la teua ciutat

- Notifica **danys rellevants** a les autoritats per a facilitar l'avaluació i la prioritització de reparacions
- Participa en **tasques d'ajuda** si estàs en **condicions físiques i emocionals** de fer-ho
- **Respecta** sempre les **indicacions** de les **persones responsables** d'emergències
- **Evita obstaculitzar** les **tasques d'emergència**: no acudisques per curiositat ni et quedes en zones a on no sigues útil



Cuida la salut mental

- És normal sentir **ansietat, tristesa, por** o **confusió** després d'una emergència
- **Parla del que ha passat** amb persones de confiança, no minimitzes les teues emocions
- **Busca suport psicològic professional** si et costa adormir-te, concentrar-te o reprendre la rutina
- Presta atenció a **xiquets, dependents** o **persones majors** que puguen necessitar acompanyament emocional addicional



No sols reconstruïm, també construïm una comunitat més forta

4 - FONTS D'INFORMACIÓ OFICIALS



Telèfons



Webs



Aplicacions

Fonts d'informació



Tipus d'informació

Telèfon

Web

App

Twitter / X

Informació general



112 autonòmic

Informació general d'emergències, alertes instantànies, evacuacions...

112

112cv.gva.es

GVA 112 Avisos

[@GVA112](https://twitter.com/GVA112)



Protecció Civil nacional

Coordinació nacional, plans d'emergència, simulacres, autoprotecció...

915 37 31 00

proteccioncivil.es

[@proteccioncivil](https://twitter.com/proteccioncivil)



DGT

Talls de carretera, nevades, estat de les vies en evacuacions...

060

dgt.es

[@DGTes](https://twitter.com/DGTes)

Riscos naturals



AEMET

Alertes per pluja, vent, calor, neu, fenòmens costaners, incendis forestals...

060

aemet.es

El Tiempo de AEMET

[@AEMET_Esp](https://twitter.com/AEMET_Esp)



IGN

Alertes per terratrèmols, sismes submarins, sismicitat en temps real...

915 97 94 22

ign.es

IGN Terremotos

[@IGN_Sismologia](https://twitter.com/IGN_Sismologia)



Ports de l'Estat

Informació sobre l'onatge, temporals marítims, sismes submarins...

900 859 573

puertos.es

iMar

[@PuertosEstado](https://twitter.com/PuertosEstado)



Autoritat portuària de València

963 939 555

Telèfon únic per a emergències

Telèfon per a temes administratius. Per a emergències, contacta amb l'112

Fonts d'informació



Tipus d'informació

Telèfon

Web

App

Twitter / X

Consorti Provincial de Bombers:

	Alacant		965 67 56 97	consorciobomberosalicante.es		@BomberosDipuALC
	Castelló	Incendis, rescats, assistència tècnica, recomanacions...	964 35 96 06	bombersdipcas.es		@BombersDipcas
	València		963 46 98 00	bombersdv.es		@BombersValencia

Bombers d'ajuntaments:

	Alacant		965 98 22 22	alicante.es		@BomberosAytoALC
	Castelló de la Plana	Incendis, rescats, assistència tècnica, recomanacions...	964 22 60 10	castello.es		@AreaSeguridadCS
	València		963 52 54 78	valencia.es		@bomberosvlc

	Servei Bombers Forestals:	Incendis forestals, emergències meteorològiques, recomanacions ...	961974502	sgise.es		@GVAbforestals
--	---------------------------	--	-----------	--	--	--

	Policia Local		092			
	Unitat Policia Nacional Adscrita C. Valenciana	Seguretat ciutadana, evacuacions, control de zones afectades...	963175400	avsre.gva.es		@GVAEmergencias
	Policia Nacional		091 / 963 53 95 39	policia.es	AlertCops 5.0	@policia

	Guàrdia Civil	Trànsit, rescat en zones aïllades, consells de seguretat i protecció...	062	guardiacivil.es	AlertCops 5.0	@guardiacivil
--	---------------	---	------------	--	---------------	--

	UME	Intervenció en grans emergències, zones afectades, actuacions...	917 48 70 00	defensa.gob.es		@UMEGob
--	-----	--	--------------	--	--	--

Telèfon únic per a emergències

Telèfon per a temes administratius. Per a emergències, contacta amb l'112

Cossos de seguretat

Guies d'informació per a la ciutadania del Govern d'Espanya, Ministeri de l'Interior



**Risc
d'inundacions**



**Risc d'incendis
forestals**



**Fenòmens
meteorològics adversos**



**Vents
forts**



**Risc
sísmic**



**Risc
de tsunamis**



**Risc
volcànic**



Autoprotecció

Guies d'informació per a la ciutadania de la Comunitat Valenciana, 112



Risc d'inundacions



Risc d'incendis forestals



Onades de calor i sequera



Vents forts



Risc sísmic



Risc de nevades



Onades de fred



Autoprotecció

G R À C I E S