

## Consejos y recomendaciones

### Qué hacer en caso de accidente de tráfico

Las actuaciones básicas para saber cómo actuar con rapidez y auxiliar a las víctimas de un accidente de tráfico, vienen determinadas por lo que se denomina protocolo PAS, que se corresponden sus siglas con las acciones de a realizar: proteger, avisar y socorrer.

- La primera acción debe encaminada a la protección, tanto de uno mismo, como de los demás usuarios de la vía, para ello tomaremos medidas como: apartarnos de la vía, hacer uso del chaleco reflectante, señalizar y colocar los triángulos de seguridad para alertar a los demás conductores, y así evitar males mayores.
- La segunda acción será, avisar a los servicios de emergencias que correspondan, facilitando una información cuanto más precisa posible, como, la ubicación, personas heridas, gravedad del suceso, etc.
- Como tercera acción sería la de socorrer, siempre en medida de nuestras posibilidades. La recomendación más habitual es no mover a las personas heridas, casi bajo ninguna circunstancia. Es conveniente comprobar si la persona siniestrada está inconsciente, y en su caso comprobar sus signos vitales (pulso, respiración).

### Qué hacer en un caso de violencia de género

Si eres víctima de violencia de género. Denúncialo.

Si tienes dudas de cómo actuar o donde dirigirte, puedes recabar información acudiendo a los Servicios Sociales de tu Ayuntamiento o de la Comunidad Autónoma. Igualmente, puedes asesorarte de cómo actuar llamando al **teléfono gratuito 016**, no deja rastro en la factura del teléfono.

Una vez hayas tomado la decisión, acude a la comisaría de Policía o cuartel de la Guardia Civil. Allí te recibirán la denuncia y te pondrán en contacto con profesionales que te asesorarán en ese trámite, tramitando la solicitud de orden de protección y guiándote en los primeros pasos para romper con esta situación.