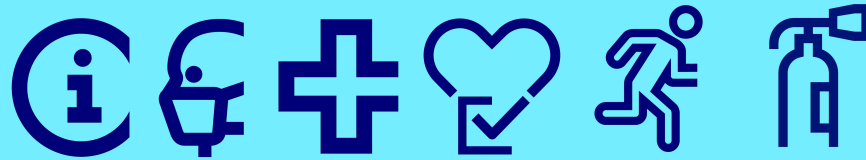


# Visites Visitantes Visitors



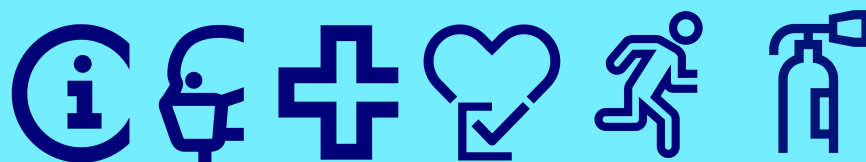
*This document is in three languages: Catalan, Spanish and English. Choose you language:*

- [Informació en seguretat i prevenció per a visites \(CA\)](#)
- [Información en seguridad y prevención para visitas \(ES\)](#)
- [Information on safety and prevention for visitors \(EN\)](#)

Universitat Oberta  
de Catalunya

---

# Informació en seguretat i prevenció per a visites



UOC

- Normes bàsiques de seguretat
- Actuació en cas d'emergència

Universitat Oberta  
de Catalunya

# Normes bàsiques de seguretat

Seguint la Política de prevenció i salut de la Universitat Oberta de Catalunya (d'ara endavant la Universitat o la UOC), hem assolit el compromís d'assegurar-nos que les nostres visites estiguin informades de les següents normes bàsiques de seguretat.

## Tot el personal que estigui a les instal·lacions de la UOC ha de seguir les normes bàsiques de seguretat

- Informeu immediatament de qualsevol condició o pràctica que, segons la vostra opinió, pugui causar lesions a les persones o danys als equips i les instal·lacions dels centres de la Universitat.
- **Sempre que vosaltres o l'equip que utilitzeu us vegeu involucrats en un accident, encara que sigui lleu, immediatament doneu compte del fet a la persona responsable que estigueu visitant.**
- Seguiu les instruccions, no correu riscos. Si teniu cap dubte, pregunteu.
- No retireu o altereu els senyals de seguretat o precintes col·locats per la UOC.
- Torneu a posar tot el que heu utilitzat al seu lloc. El desordre causa lesions i ocasiona pèrdues de temps, energia i material.
- Mantingueu la vostra àrea de treball neta i ordenada.
- Utilitzeu les eines i l'equip adequats, autoritzats, revisats i amb el marcatge CE per a cada treball i utilitzeu-los d'una manera segura.
- En situacions de risc especial o en què s'hagin d'utilitzar equips o substàncies perillosos es prendran totes les mesures necessàries i s'informarà prèviament el Servei de Prevenció i Salut Integral de la UOC: [salut@uoc.edu](mailto:salut@uoc.edu)
- En cas de necessitar un equip de protecció individual, feu-lo servir segons les instruccions i mantingueu-lo en bones condicions.
- A l'hora de manipular càrregues feu servir mecànica sempre que sigui possible. Quan aixequiu un pes, doblegueu els genolls, agafeu-lo fermament i aixequiu-lo mantenint l'esquena tan recta com sigui possible. Demaneu ajut per als pesos pesants.
- Respecteu les regles, els senyals i les instruccions que us faci arribar el personal de la UOC.

## Riscos específics dels centres de treball de la UOC

RISC	MESURA PREVENTIVA
<b>Caigudes al mateix nivell</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilitzeu el passamà quan passeu per una escala.</li> <li>• Aneu amb compte amb possibles terres mullats.</li> </ul>
<b>Caigudes de prestatgeries, armaris i arxivadors</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un armari cau, no l'intenteu parar. Aparteu-vos ràpidament de la línia de caiguda.</li> <li>• Col·loqueu sempre els elements més pesants als calaixos inferiors.</li> </ul>
<b>Utilització d'equips elèctrics d'oficina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No manipuleu ni intenteu reparar objectes o instal·lacions elèctriques; no manipuleu l'interior dels equips de treball ni intenteu reparar-los o fabricar-hi improvisadament allargadors o empalmaments; només ho ha de fer personal especialitzat.</li> <li>• No retireu les proteccions ni anuleu els dispositius de seguretat.</li> <li>• En cas d'avaría, comuniqueu la incidència a Infraestructures i no feu cap reparació.</li> <li>• No desconnecteu aparells estirant el cable.</li> <li>• No utilitzeu lladres: no garanteixen la continuïtat de la presa de terra (sobrecarreguen les instal·lacions elèctriques).</li> </ul>
<b>Risc biològic per malalties infeccioses (pandèmies o virus estacionals)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir les recomanacions i mesures establertes per les autoritats sanitàries i les que pugui indicar la UOC en funció del moment.</li> <li>• Ús de mascareta segons estigui indicat.</li> <li>• Neteja freqüent de mans.</li> <li>• Etiqueta respiratoria.</li> <li>• En cas d'estar malalt, abstenir-se de realitzar la visita presencial</li> </ul>

Si heu d'accedir als centres de càlcul (data centre) heu de consultar prèviament les mesures de seguretat específiques per a aquest espai de treball (poseu-vos en contacte amb [salut@uoc.edu](mailto:salut@uoc.edu))

## Precaucions en cas d'evacuació

- En sentir el senyal acústic continu o l'avis verbal, deixeu el que estigueu fent i procediu a evacuar de forma ràpida i ordenada.
- Si esteu treballant amb equips o maquinària, tanqueu els aparells i deixeu les instal·lacions, de manera que no suposin risc.
- No agafeu els ascensors, hi podeu quedar atrapats.
- Durant l'evacuació mantingueu la calma, no correu i no intenteu sortir abans dels qui van davant vostre.
- Ajudeu les persones que tinguin alguna discapacitat per a moure's o una lesió física.



- No torneu a entrar mentre duri l'estat d'emergència i fins que no us avisin que ho podeu fer. No permeteu que ningú torni al centre de treball.
- No col·lapseu les sortides, ja que han d'estar lliures per als equips d'emergència externs.
- En els edificis poden haver-hi cadires d'evacuació.

## Punts de reunió

No us mogueu dels punts de reunió, agrupeu-vos per departaments i quedeu-vos-hi fins que els i les encarregades d'emergències facin el recompte.

A continuació es mostren els diferents punts de reunió.



## Normes bàsiques d'actuació en cas d'emergència



24 hores **673 934 653**

Edifici U 93 481 (6724) (6725)

Edifici C 93 450 5208  
93 253 7590



## Què heu de fer si detecteu una situació d'emergència?



Si sou la primera persona que detecta una situació d'emergència, heu de seguir les indicacions següents per a prevenir i ajudar els i les companyes.

- Pitgeu el pulsador d'alarma per a donar l'ordre d'evacuació de l'edifici.
- **Aviseu la recepció** (o la vostra persona de contacte, si sou una persona externa) amb el màxim de detalls possible.
- Comuniqueu el tipus d'incidència i la localització.
- A partir d'aquest moment el personal format en emergències s'encarregarà de dur a terme les tasques que tenen encomanades (primers auxilis, evacuació i extinció).

## Precaucions en cas d'accident

- Protegiu-vos del risc que ha originat l'accident, en cas que calgui.
- Si podeu, aviseu el personal format en primers auxilis de l'edifici. En cas contrari, poseu-vos en contacte amb la **recepció**.
- Protegiu el o l'accidentada i les terceres persones que puguin estar afectades per l'accident.
- Si hi ha risc per a altres persones, aviseu-les.
- No moveu el o l'accidentada, llevat que perilli la seva vida (incendi, fuga de gas, risc d'explosió o ensorrament).
- Deixeu actuar el personal format en primers auxilis amb llibertat i tranquil·litat.
- En els edificis poden haver-hi desfibril·ladors (DEA).

Tingueu cura que tothom, incloent-hi les visites i el personal extern, compleixi aquestes pautes d'actuació, que s'han dissenyat per a garantir la nostra seguretat en cas que es produeixi una emergència a qualsevol dependència de la UOC.

## Com s'ha d'actuar en cas que es declari una emergència?

- Quan sentiu el senyal d'alarma o l'avis del o la responsable d'evacuació de l'oficina, prepareu-vos per a abandonar el centre.
- Desconnecteu els aparells elèctrics que estiguin a càrrec vostre.
- Si esteu amb alguna visita, sortiu plegats de l'edifici i guieu-la fins al punt de trobada.
- No feu servir els ascensors; és molt perillós utilitzar-los en aquests casos.



- Evacueu l'edifici amb rapidesa, però no correu.
- No torneu al vostre lloc a recollir objectes personals.
- Abandoneu el centre, aneu al punt de reunió i no us atureu al costat de la porta de sortida.
- Quedeu-vos al punt de reunió i seguïu les instruccions dels i les encarregades d'emergències.

## Precaucions en cas d'incendi

- Seguiu les instruccions del personal format en emergències.
- Mantingueu la calma i aviseu el personal dels locals més propers.
- Utilitzeu els extintors només si en coneixeu el funcionament.
- Utilitzeu les mànegues si sou dues persones i heu rebut formació prèviament.
- Tanqueu les portes i finestres.
- No agafeu els ascensors, ja que hi podeu quedar atrapats.

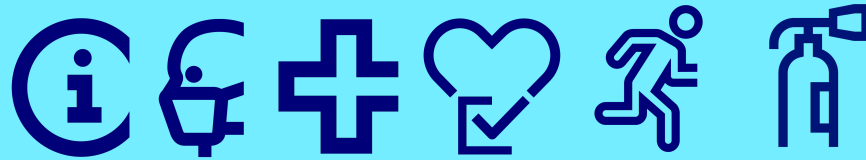
## Extintors

- Si la magnitud de l'incendi ho permet i teniu els coneixements necessaris de lluita contra incendis, podeu utilitzar els sistemes d'extinció portàtil; això sí, sense posar-vos en perill.
- Seguiu les instruccions de l'extintor, utilitzeu-ne un que sigui apropiat per al tipus de foc i dirigiu el difusor a la base de les flames.
- Actueu sempre en parelles.
- Si l'incendi no es pot controlar, evacueu la zona i tanqueu les portes que aneu deixant enrere.

## Si hi ha fum

- Si hi ha foc o fum darrere de la vostra porta, mantingueu-la tancada, i tapeu les entrades de fum.
- Avanceu de quatre grapes fins a la sortida; l'atmosfera és més respirable i la temperatura, més baixa.
- Protegiu-vos la boca i el nas amb mocadors i tanqueu els ulls sempre que pugueu.
- No obriu cap porta que estigui calenta, perquè significa que el foc és a prop.
- Si no podeu sortir, feu saber que us heu quedat tancats per telèfon o col·locant un objecte cridaner a la finestra.

# Información en seguridad y prevención para visitas



UOC

- Normas básicas de seguridad
- Actuación en caso de emergencia

Universitat Oberta  
de Catalunya

---

# Normas básicas de seguridad

Siguiendo la Política de prevención y salud de la Universitat Oberta de Catalunya (de ahora en adelante la Universidad o la UOC), hemos adoptado el compromiso de asegurarnos de que nuestras visitas estén informadas de las siguientes normas básicas de seguridad.

## **Todo el personal que esté en las instalaciones de la UOC debe seguir las normas básicas de seguridad**

- Hay que informar inmediatamente de cualquier condición o práctica que, según vuestra opinión, pueda causar lesiones a las personas o daños a los equipos y las instalaciones de los centros de la Universidad.
- **Siempre que vosotros o el equipo utilizado se vean involucrados en un accidente, aunque sea leve, hay que dar cuenta inmediatamente del hecho al responsable que estiguen visitant.**
- Síganse las instrucciones, sin correr riesgos. En caso de duda se debe preguntar.
- No se retirarán ni alterarán las señales de seguridad o precintos colocados por la UOC.
- Todo lo utilizado debe volver a ponerse en su lugar. El desorden causa lesiones y ocasiona pérdidas de tiempo, energía y material.
- Manténgase el área de trabajo limpia y ordenada.
- Hay que utilizar las herramientas y el equipo adecuados, autorizados, revisados y con el marcaje CE para cada trabajo, y utilizarlos de una manera segura.
- En situaciones de riesgo especial o en que haya que utilizar equipos o sustancias peligrosos se tomarán todas las medidas necesarias y se informará previamente al Servicio de Prevención y Salud Integral de la UOC: [salut@uoc.edu](mailto:salut@uoc.edu)
- En caso de necesitar un equipo de protección individual, úsese según las instrucciones y manténgase en buenas condiciones.
- A la hora de manipular cargas se usará ayuda mecánica siempre que sea posible. Al levantar un peso, hay que doblar las rodillas, cogerlo firmemente y levantarlo manteniendo la espalda lo más recta posible. Para los pesos pesados se pedirá ayuda.
- Deben respetarse las reglas, las señales y las instrucciones que haga llegar el personal de la UOC.

## Riesgos específicos de los centros de trabajo de la UOC

RIESGO	MEDIDA PREVENTIVA
<b>Caídas al mismo nivel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar el pasamano cuando se va por una escalera.</li><li>• Ir con cuidado con posibles suelos mojados.</li></ul>
<b>Caídas de estanterías, armarios y archivadores</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si un armario cae, no hay que intentar pararlo. Hay que apartarse rápido de la línea de caída.</li><li>• Colóquense siempre los elementos más pesados en los cajones inferiores.</li></ul>
<b>Utilización de equipos eléctricos de oficina</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• No se manipulará ni se intentará reparar objetos o instalaciones eléctricas; no se manipulará el interior de los equipos de trabajo ni se intentará repararlos o fabricar improvisadamente alargadores o empalmes; solo puede hacerlo personal especializado.</li><li>• No se retirarán las protecciones ni se anularán los dispositivos de seguridad.</li><li>• En caso de avería, comuníquese la incidencia a Infraestructuras y no se haga ninguna reparación.</li><li>• No se desconectarán aparatos estirando del cable.</li><li>• No utilizar ladrones: no garantizan la continuidad de la toma de tierra (sobrecargan las instalaciones eléctricas).</li></ul>
<b>Riesgo biológico por enfermedades infecciosas (pandemias o virus estacionales)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seguir las recomendaciones y medidas establecidas por las autoridades sanitarias y las que pueda indicar la UOC en función del momento.</li><li>• Uso de mascarilla según esté indicado.</li><li>• Limpieza frecuente de manos.</li><li>• Etiqueta respiratoria.</li><li>• En caso de estar enfermo, abstenerse de realizar la visita presencial</li></ul>

Si hay que acceder a los centros de cálculo (data center), consúltense previamente las medidas de seguridad específicas para este espacio de trabajo (póngase en contacto con [salut@uoc.edu](mailto:salut@uoc.edu)).

## Precauciones en caso de evacuación

- Al oír la señal acústica continua o el aviso verbal, dejad lo que estéis haciendo y proceded a evacuar de forma rápida y ordenada.
- Si estéis trabajando con equipos o maquinaria, cerrad los aparatos y dejad las instalaciones, de modo que no supongan riesgo.
- No cojáis los ascensores, podéis quedar atrapados.
- Durante la evacuación mantened la calma, no corráis y no intentéis salir antes de quienes van delante.
- Ayudad a las personas que tengan alguna discapacidad para moverse o una lesión física.



- No volváis a entrar mientras dure el estado de emergencia y hasta que os avisen de que podéis hacerlo. No permitáis que nadie regrese al centro de trabajo.
- No colapséis las salidas, puesto que deben estar libres para los equipos de emergencia externos.
- En los edificios pueden haber sillas de evacuación.

## Puntos de reunión

No os mováis de los puntos de reunión, agrupaos por departamentos y quedaos hasta que los y las encargadas de emergencias hagan el recuento.

A continuación se muestran los distintos puntos de reunión.



Edificio U



Edificios O / C

## Normas básicas de actuación en caso de emergencia



24 horas 673 934 653

Edificio U 93 481 (6724) (6725)

Edificio C 93 450 5208  
93 253 7590



Universitat  
Oberta  
de Catalunya

## ¿Qué tenéis que hacer si detectáis una situación de emergencia?



Si sois la primera persona que detecta una situación de emergencia, tenéis que seguir las siguientes indicaciones para prevenir y ayudar a los y las compañeras.

- Apretad el pulsador de alarma para dar la orden de evacuación del edificio.
- Avisad a la recepción (o a vuestra persona de contacto, si sois una persona externa) con el máximo de detalles posible.
- Comunicad el tipo de incidencia y la localización.
- A partir de este momento el personal formado en emergencia se encargarán de llevar a cabo las tareas que tienen encomendadas (primeros auxilios, evacuación y extinción).

## Precauciones en caso de accidente

- Protegeos del riesgo que ha originado el accidente, en caso de que sea necesario.
- Si podéis, avisad al personal formado en primeros auxilios del edificio. En caso contrario, poneos en contacto con la **recepción**.
- Proteged al o la accidentada y a las terceras personas que puedan estar afectadas por el accidente.
- Si hay riesgo para otras personas, avisadlas.
- No mováis al o la accidentada, salvo que peligre su vida (incendio, escape de gas, riesgo de explosión o derrumbe).
- Dejad actuar al personal formado en primeros auxilios con libertad y tranquilidad.
- En los edificios pueden haber desfibriladores (DEA).

Vigilad que todo el mundo, incluyendo las visitas y el personal externo, cumpla estas pautas de actuación, que se han diseñado para garantizar nuestra seguridad en caso de que se produzca una emergencia en cualquier dependencia de la UOC.

## ¿Cómo debe actuarse en caso de que se declare una emergencia?

- Cuando oigáis la señal de alarma o el aviso del responsable de evacuación de la oficina, preparaos para abandonar el centro.
- Desconectad los aparatos eléctricos que estén a vuestro cargo.
- Si estáis con alguna visita, salid juntos del edificio y guiadla hasta el punto de encuentro.
- No uséis los ascensores; es muy peligroso utilizarlos en estos casos.



- Evacuad el edificio con rapidez, pero no corráis.
- No volváis a vuestro puesto a recoger objetos personales.
- Abandonad el centro, dirigíos al punto de reunión y no os paréis al lado de la puerta de salida.
- Quedaos en el punto de reunión y seguid las instrucciones de los y las encargadas de emergencias.

## Precauciones en caso de incendio

- Seguid las instrucciones de los equipos de emergencia.
- Mantened la calma y avisad al personal de los locales más cercanos.
- Usad los extintores solo si sabéis cómo funcionan.
- Utilizad las mangueras si sois dos personas y habéis recibido formación previamente.
- Cerrad las puertas y ventanas.
- No cojáis los ascensores, puesto que podéis quedar atrapados.

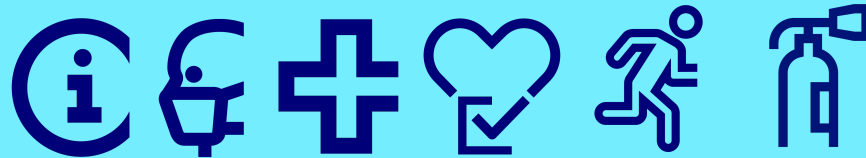
## Extintores

- Si la magnitud del incendio lo permite y tenéis los conocimientos necesarios de lucha contra incendios, podéis utilizar los sistemas de extinción portátil; eso sí, sin poneros en peligro.
- Seguid las instrucciones del extintor, usad uno que sea apropiado para el tipo de fuego y dirigid el difusor a la base de las llamas.
- Actuad siempre en parejas.
- Si el incendio no puede controlarse, evacuad la zona y cerrad las puertas que vayáis dejando atrás.

## Si hay humo

- Si hay fuego o humo detrás de vuestra puerta, mantenedla cerrada, rociadla y tapad las entradas de humo.
- Avanzad a gatas hasta la salida; la atmósfera es más respirable y la temperatura, más baja.
- Protegeos la boca y la nariz con pañuelos y cerrad los ojos siempre que podáis.
- No abráis ninguna puerta que esté caliente, porque significa que el fuego está cerca.
- Si no podéis salir, haced saber que os habéis quedado encerrados por teléfono o colocando un objeto llamativo en la ventana.

# Information on safety and prevention for visitors



UOC

- Basic safety guidelines
- Action in the event of an emergency

Universitat Oberta  
de Catalunya

---

# Basic safety guidelines

In keeping with the Universitat Oberta de Catalunya's (hereinafter the University or the UOC) Health and Safety Policy, we have made it our commitment to ensure that our visitors are aware of the basic safety guidelines laid out below. For this reason, we ask that you please provide the following details:

## **All staff are on UOC premises must follow these basic safety guidelines**

- Immediately report any situation or conduct that, in your opinion, may cause harm to people or damage to the UOC centres' equipment and facilities.
- **If you or the equipment you are using are involved in an accident, no matter how minor, report it immediately to the manager you are visiting.**
- Follow instructions and do not take risks. When in doubt, ask.
- Do not remove or alter any security signs or seals placed by the UOC.
- Put everything you use back in its place when you are done. Clutter causes injury and results in lost time, energy and material.
- Keep your workspace clean and tidy.
- Use the right tools and equipment and only those that have been vetted and authorized and bear the CE marking. Use them safely.
- In situations of heightened risk or where hazardous equipment or substances are to be used, you must take all necessary measures and inform the UOC's Health and Safety Service in advance: [salut@uoc.edu](mailto:salut@uoc.edu)
- If you require personal protective equipment, use it according to instructions and keep it in good condition.
- When handling loads, use mechanical assistance whenever possible. When lifting a heavy object, bend your knees, grasp the object firmly and lift with your back as straight as possible. Ask for help with heavy objects.
- Respect the rules, signs and instructions given to you by UOC staff.

## Specific risks at UOC workplaces

RISK	SAFETY MEASURES
<b>Same-level falls</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grip the handrail when going up and down staircases.</li> <li>• Be careful with possible wet floors.</li> </ul>
<b>Falling shelves, cupboards or cabinets</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• If a cupboard falls, do not try to stop it. Instead, move quickly out of the way.</li> <li>• Always place the heaviest items in the lower drawers.</li> </ul>
<b>Use of electrical office equipment</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Do not tamper with or attempt to repair objects or electrical installations.</li> <li>Do not tamper with the inside of work equipment, attempt repairs or make improvised extensions or splices. Only specialist personnel are authorized to handle these matters.</li> <li>• Do not remove guards or bypass safety features.</li> <li>• If you encounter a malfunction, report the incident to Infrastructures; do not attempt any repairs yourself.</li> <li>• Do not unplug devices by pulling on the cord.</li> <li>• Do not use electrical socket adapters, as they do not guarantee continuous ground connection (i.e. they overload electrical installations).</li> </ul>
<b>Biological risk due to infectious diseases (pandemics or seasonal viruses)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Follow the recommendations and measures established by the health authorities and those that may be indicated by the UOC depending on the time.</li> <li>• Use of a mask as directed.</li> <li>• Frequent hand cleaning.</li> <li>• Respiratory label.</li> <li>• If you are ill, refrain from visiting in person</li> </ul>

If you need to access the data centres, you must review the specific security measures for this workspace beforehand (contact [salut@uoc.edu](mailto:salut@uoc.edu)).

## Safety measures in the event of an evacuation

- If you hear the continuous acoustic signal or verbal warning, leave whatever you are doing and start evacuating swiftly and in orderly fashion.
- If you are working with computers or machinery, turn them off and leave the facilities, so that they do not add to the risk.
- Do not use the lifts as you can get trapped inside.
- During the evacuation, stay calm; do not run and do not try to get out ahead of those in front of you.
- Help anyone with an injury or disability that affects their mobility.



- Do not go back into the building while the state of emergency is ongoing or until you have been told you may do so. Do not let anyone else return to the building.
- Do not block the exits, as they must be free for the emergency services to use.
- There may be evacuation chairs in the buildings.

## Assembly points

Do not leave the assembly points. Group yourselves by department and stay there until the emergency managers do the person count.

The various assembly points are shown below.



## Basic rules in the event of an emergency



24 hours 673 934 653

Building U 93 481 (6724) (6725)

Building C 93 450 5208

93 253 7590



## What must you do if you detect an emergency situation?



If you are the first person to detect an emergency situation, you must follow these instructions to warn and assist your colleagues.

- Press the alarm button to give the order to evacuate the building.
- Alert reception (or your contact person if you are external to the UOC) with as much information as possible.
- Tell them the type of incident and its location.
- From this moment on, the staff trained in emergencies shall take care of the tasks that are their duties (first aid, evacuation and firefighting).

## Safety measures in the event of an accident

- Protect yourselves from whatever risk caused the accident, where necessary.
- If you can, alert the staff trained in first aid; if you cannot, contact **reception**.
- Protect the injured persons and anyone else who could be affected by the accident.
- If other people are at risk, warn them.
- Do not move an injured person unless their life is in danger (fire, gas leak, risk of explosion or collapse).
- Let the staff trained in first aid work freely and undisturbed.
- Defibrillators (AED) may be present in buildings.

Check that everyone (including visitors and external workers) is following these guidelines, which have been designed to ensure our safety in the event of an emergency situation at any of the UOC's premises.

## What should you do if an emergency is announced?

- If you hear the alarm or are warned by the person responsible for evacuating the office, get ready to leave the building.
- Turn off your electrical equipment.
- If you are with any visitors, leave the building together and guide them to the assembly point.
- Do not use the lifts; doing so is very dangerous in emergency situations.



- Evacuate the building swiftly, but without running.
- Do not go back to your area to collect personal items.
- Leave the building, go to the assembly point and do not wait by the exit.
- Wait at the assembly point and follow the instructions given by the emergency managers.

## Safety measures in the event of a fire

- Follow the instructions given by the emergency teams.
- Stay calm and warn staff in neighbouring premises.
- Only use the fire extinguishers if you know how they work.
- Use the fire hoses if there are two of you who have been trained to do so.
- Close the doors and windows.
- Do not use the lifts as you can get trapped inside.

## Fire extinguishers

- You may use the portable firefighting equipment if you are knowledgeable of how to do so and if it is appropriate for the size of the fire; however, do not put yourself or others in danger.
- Follow the instructions given on the fire extinguisher; use one that is appropriate to the type of fire and point it at the base of the flames.
- Always work in pairs.
- If the fire cannot be controlled, evacuate the area and close all doors behind you.

## If there is smoke

- If there is fire or smoke behind your door, keep it closed, dampen it and block any openings where smoke can get in.
- Make your way to the exit on all fours; the air down low is more breathable and it not as hot.
- Protect your nose and mouth with cloths and close your eyes whenever you can.
- Do not open any doors that are hot, as the heat means that the fire is close by.
- If you cannot exit the building, let others know you are trapped – by telephone or by putting something at a window to get their attention.