

2025

Spanish



Salud y Seguridad

Health and Safety

Información para los refugiados que acaban de obtener la condición de refugiado en Islandia

1. El teléfono de emergencias (*Neyðarlínan*) - 112

- En casos de emergencia hay que llamar al teléfono 112, que es el número de emergencias centralizado de la policía, bomberos, ambulancia, equipos de rescate, Defensa Civil, Protección Infantil y la Guardia Costera.
- El teléfono de emergencias intenta conseguir los servicios de un intérprete cuando se considera de absoluta necesidad. Aprenda a explicar en inglés o islandés qué idioma habla usted (por ejemplo “ég tala spænsku”) para que se pueda proporcionar a un intérprete que hable el idioma correcto.
- Si llama desde un móvil / celular con una tarjeta SIM islandesa, el teléfono de emergencias recibe su localización, aunque no la planta, apartamento / departamento, ni la habitación. Practique pronunciar su dirección y explicar quién es usted.
- Todo el mundo debe saber llamar al 112, incluidos los niños.
- La policía islandesa goza de la confianza del pueblo en general; los sondeos de los últimos años muestran que el 80-85% de la población confía en la policía. Por eso nadie debería temer solicitar la ayuda de la policía en caso de necesidad.
- Más información en www.112.is

2. Prevención de incendios

- Los detectores de humos (*reykskynjarar*) son unos aparatos de seguridad baratos que pueden salvar vidas humanas y deben estar instalados en todos los hogares.
- La lucesita del detector de humos, parpadeando a intervalos regulares, indica que el aparato funciona correctamente.
- Cuando un detector de humos comienza a emitir pitidos cortos, eso quiere decir que la carga de la pila se ha agotado y hace falta cambiar la pila o el detector, según el modelo.
- Se pueden comprar detectores de humo con pilas que duran hasta 10 años.
- Se encuentran detectores de humos a la venta en las tiendas de aparatos eléctricos, en Öryggismiðstöðin, Securitas y en las tiendas *online*.
- No se debe usar agua para apagar un fuego en una estufa de cocina. Se recomienda colocar una manta ignífuga, también llamada manta antincendios, encima de las llamas. Lo más conveniente es colgar la manta ignífuga en una pared de la cocina, aunque no demasiado cerca de la estufa de cocina.

3. Seguridad vial

- Por ley, todos los ocupantes de un automóvil deben llevar puestos los cinturones de seguridad u otro equipamiento de seguridad.
- Los niños de menos de 36 kilos de peso (o menos de 135 centímetros de estatura) deben estar colocados en equipos de seguridad específicos, en una silla de niño o en un cojín elevador con respaldo y con el cinturón abrochado. Hay que asegurarse de utilizar

equipamiento de seguridad adecuado para el tamaño y el peso del niño, de sujetar el equipamiento correctamente y prestar especial atención a que las sillas de coche para bebé estén correctamente orientadas.

- No está permitido que un niño de una estatura menor a 150 cm esté sentado en el asiento delantero, enfrente del airbag / bolsa de aire.
- Los menores de 16 años tienen que usar casco protector al montar en bicicleta. El casco debe tener el tamaño adecuado y estar correctamente ajustado.
- Se recomienda que los adultos también usen casco, ya que este es un equipamiento de seguridad importante. Además, es importante que los adultos den buen ejemplo a los niños.
- Los ciclistas deben llevar luz eléctrica y dotar sus bicicletas de neumáticos / cauchos con clavos durante la época invernal.
- Los propietarios de automóviles deben dotar sus vehículos de neumáticos para todas las estaciones del año o cambiar a neumáticos invernales en invierno.

4. Los inviernos islandeses

- Islandia se ubica en la parte norte de la Tierra. Por eso las noches de verano islandesas son blancas. En cambio, en invierno reina la oscuridad. Alrededor del 21 de diciembre, en solsticio de invierno, el sol solamente sale unas poquísimas horas cada día.
- Es de suma importancia que los peatones, y sobre todo los niños, lleven bandas o placas reflectantes en sus ropas en la época más oscura del invierno. Asimismo, se pueden comprar luces que se colocan en las mochilas o carteras de los niños para que estos sean bien visibles al ir o volver del colegio.
- El tiempo en Islandia es muy cambiante y en invierno hace frío. Por ello es importante llevar ropa según el tiempo que haga para poder estar al aire libre.
- Gorros, manoplas, suéteres calientes, abrigos, zapatos de invierno de suelas con surcos o dibujos gruesos, incluso crampones, son el equipamiento estándar para afrontar el frío invernal islandés, la nieve y las placas de hielo.
- En los días calmados del invierno, a menudo parece que hace buen tiempo fuera, al mirar por la ventana, pero al salir resulta que hace mucho frío. Este fenómeno engañoso a veces se denomina en islandés “tiempo de ventana” (gluggaveður), y es importante no dejarse confundir, sino vestir a los niños bien, con ropa de abrigo, antes de salir de casa.

5. La vitamina D

- Por los pocos días de sol que hay en Islandia, la Dirección Nacional de Salud anima a todos los habitantes del país a tomar vitamina D específicamente, en forma de suplementos, que pueden ser, o el aceite de hígado de bacalao, o pastillas de vitamina D. Tenga en cuenta que ni el omega 3, ni el aceite de hígado de tiburón contiene vitamina D, salvo que se indique lo contrario.
- La cantidad diaria recomendada de aceite de hígado de bacalao es:

A partir de los 6 meses de edad: 1 cucharita

Mayores de 6 años: 1 cucharada sopera

- La cantidad diaria recomendada de vitamina D en Islandia depende de la edad:

De 0 a 9 años: 10 µg (400 AE) al día

De 10 a 70 años: 15 µg (600 AE) al día

Mayores de 71 años: 20 µg (800 AE) al día

	µg	AE
Ungbörn* og börn 1–9 ára	10	400
10 ára–70 ára	15	600
71 árs og eldri	20	800

6. Avisos meteorológicos

- En la página web de la Agencia de Meteorología de Islandia (*Veðurstofa Íslands*): <https://www.vedur.is/> se publican previsiones meteorológicas y avisos de mal tiempo, terremotos, erupciones volcánicas y aludes de nieve. En la misma página web se encuentran también los pronósticos de auroras boreales.
- La Dirección de Carreteras y Costas (*Vegagerðin*) recopila información sobre el estado de transitabilidad y condiciones de las carreteras de todo el país. Es posible bajarse la app de la Dirección, entrar en <http://www.vegagerdin.is/> o llamar al 1777 para recabar información antes de emprender un viaje entre las diferentes regiones de la isla.
- Los padres de alumnos en preescolar o primaria necesitan estar atentos a los avisos de mal tiempo y los mensajes de la escuela. En el caso de haberse publicado un aviso de NIVEL AMARILLO, los padres tienen que evaluar si hace falta acompañar a los niños al o del colegio o a las actividades recreativas. Se debe tener en cuenta que al final de la jornada escolar pueden producirse alteraciones en las actividades recreativas o en los entrenamientos organizados. Un aviso de NIVEL ROJO significa que la gente no debe estar fuera a la intemperie salvo en caso de extrema necesidad. En estos casos, toda actividad escolar regular se suspende, aunque los centros de preescolar y primaria quedan abiertos con el mínimo de personal para los miembros de los servicios de emergencia, de la policía, bomberos, equipos de rescate y otros que necesiten urgentemente tener a sus hijos acogidos.

7. Terremotos y erupciones volcánicas

- Islandia, geológicamente hablando, está situada a caballo entre dos placas tectónicas y encima de un llamado “punto caliente”, lo cual provoca que se produzcan terremotos y erupciones volcánicas con bastante frecuencia.
- Numerosos temblores de tierra se registran cada día en Islandia, aunque muy pocos tan fuertes como para que la gente los note. En Islandia, los edificios son de construcción muy robusta y la mayoría de los terremotos se originan lejos de zonas habitadas, por lo que los accidentes personales o daños materiales a causa de terremotos no suelen ser frecuentes.
- Un total de 44 erupciones volcánicas se han registrado en Islandia desde 1902. Las erupciones más conocidas de los últimos años son la erupción del Eyjafjallajökull en 2010 y la erupción ocurrida en la isla de Heimaey, del archipiélago de las Islas Vestman, en 1973.

- [El mapa de avisos del estado actual de los sistemas volcánicos islandeses](#) se actualiza a diario por la Agencia Nacional de Meteorología. Los peligros causados por las erupciones pueden ser los flujos de lava, lluvia de cenizas o tefra, componentes tóxicos contenidos en las cenizas, relámpagos, gases tóxicos, surgentes glaciares (riadas a causa de una erupción bajo un glaciar) y tsunamis. Los accidentes personales o daños materiales a causa de erupciones no son frecuentes.
- A menudo puede resultar difícil controlar el tráfico de turistas cuando ocurre una erupción, lo cual puede exigir considerable trabajo de organización por parte de Defensa Civil. De ahí que se insta al público a tener precaución y seguir las instrucciones de Defensa Civil.

8. Violencia doméstica

La violencia es ilegal en Islandia, ocurra dentro o fuera del hogar. **Toda violencia dentro de un hogar en el que hay niños es a la vez violencia contra menores.**

Se puede buscar consejo en caso de violencia doméstica, consultando al:

- Trabajador social/coordinador de asuntos del centro de servicios del barrio, del Servicio Social Municipal
- Bjarkarhlíð –Centro para las Víctimas de la Violencia. <https://www.bjarkarhlid.is/>
- Kvennaathvarfið –El Refugio para las Mujeres <https://www.kvennaathvarf.is/>

Las personas que hayan conseguido protección internacional a través de la reunificación familiar y que tengan que separarse o divorciarse de su cónyuge por violencia, pueden recibir ayuda de la Dirección General de Extranjería (*Útlendingastofnun*) para solicitar permiso de permanencia por nuevos motivos.

9. Violencia contra los niños

En Islandia, todo el mundo tiene la obligación legal de avisar a Protección Infantil si tienen motivos para sospechar que un niño:

- vive en condiciones de crecimiento inaceptables
- sufre violencia u otros comportamientos vejatorios
- corre el peligro de que su salud o maduración esté gravemente amenazada.

También es de obligado cumplimiento avisar a Protección Infantil si hay sospecha de que la vida de un bebé nonato está amenazada, por ejemplo, por el excesivo consumo de alcohol o de drogas por parte de la embarazada, o por violencia contra la embarazada.

En la página web de la Agencia Nacional para la Protección de la Infancia (Barnaverndarstofa) están listados los Comités de Protección Infantil en Islandia: <https://www.bofs.is/>

También se puede consultar al asistente social del correspondiente centro de servicios o al Servicio Social (*félagsþjónusta*).

En casos de emergencia, se debe llamar al teléfono de emergencias (*Neyðarlínan*) - **112**.

10. Centro de Crisis para las Víctimas de Violencia Sexual

- [El Centro de Crisis para las Víctimas de Violencia Sexual](#) está abierto a todo aquel que acuda allí, sin necesidad de volante médico.
- Lo mejor es llamar a la recepción de Urgencias del Hospital Nacional, en Fossvogur, al teléfono 543-2000, y solicitar el servicio del Centro de Crisis (*Neyðarmóttaka*)
- Examen médico y tratamiento, incluido examen ginecológico
- Examen médico forense y toma y custodia de pruebas
- El servicio es gratuito
- Anonimato y confidencialidad durante todo el proceso
- Es importante acudir cuanto antes al Centro de Crisis después del delito, sin haberse lavado ni bañado antes del examen y la toma de pruebas, ni haber limpiado o destruido ropas o pruebas en el lugar de los hechos.

11. El Refugio para las Mujeres (*Kvennaathvarfið*)

El Refugio para las Mujeres (*Kvennaathvarfið*) es un centro de acogida para mujeres, ubicado en Reikiavik y en Akureyri.

- Para las mujeres y sus hijos que no puedan permanecer en casa por sufrir violencia, sea por parte de su pareja u otro familiar.
- El Refugio para las Mujeres también es para las mujeres víctimas de una violación o de la trata de blancas.
- <https://www.kvennaathvarf.is/> (561-3720/561-1205)

Teléfono de guardia

Las víctimas y sus allegados pueden ponerse en contacto en busca de ayuda y/o consejo, llamando al teléfono 561-1205 (el Refugio de Reikiavik) o al 561-1206 (el Refugio de Akureyri). El teléfono está abierto las 24 horas del día.

Estancias / estadías

Cuando la permanencia en casa se vuelve insopportable por la violencia psicológica o física, las mujeres y sus hijos pueden acudir al Refugio para las Mujeres y alojarse allí sin coste alguno por su parte.

Entrevista y asesoría

Las mujeres y sus allegados pueden acudir y recibir gratuitamente apoyo, asesoría e información, sin que se alojen en el Refugio. Petición de cita en el teléfono 561 1205.

12. Centro para las Víctimas de la Violencia (*Bjarkarhlíð*)

Bjarkarhlíð es un centro para las víctimas de la violencia, ubicado en la calle Bústaðarvegur de Reikiavik.

- Asesoría, apoyo e información para las víctimas de la violencia
- Servicio coordinado en un solo lugar
- Entrevistas individuales
- Asesoría jurídica
- Asesoría social
- Ayuda a las víctimas de la trata de blancas
- Todos los servicios de Bjarkarhlíð son gratuitos

El número de Bjarkarhlíð es el **553-3000**

Horario: **de 9 a 17** todos los días laborables

Se puede pedir cita en <http://bjarkarhlid.is>

También se puede enviar un correo electrónico al bjarkarhlid@bjarkarhlid.is