During an Earthquake Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

PREPARACIÓN PARA TERREMOTOS

Hay acontecimientos o sucesos que ningún hombre o dispositivo científico puede predecir. Uno de estos acontecimientos fortuitos es un terremoto. Se trata de una rápida y repentina sacudida del suelo causada por la rotura y el desplazamiento de la roca bajo la superficie de la Tierra.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las sacudidas pueden provocar daños en edificios y puentes, interrumpir el servicio telefónico y desencadenar otras formas de destrucción, como corrimientos de tierra, avalanchas, inundaciones repentinas, incendios y olas marinas.

COMO PROTEGERSE

LOS EMPLEADOS DEBEN AGACHARSE, CUBRIRSE Y SUJETARSE DURANTE UN TERREMOTO

AGÁCHESE sobre las manos y las rodillas.

CÚBRASE la cabeza y el cuello con un brazo y una mano. Si es posible, arrástrese bajo una mesa o escritorio cercano, o junto a una pared interior alejada de las ventanas.

AGÁRRESE a la mesa o al escritorio con una mano hasta que deje de temblar.

Si utiliza una silla de ruedas: bloquee el dispositivo, inclínese hacia delante y cúbrase la cabeza, y luego sujétese. Si utiliza un andador con almohadilla para sentarse, también tendrá que bloquear el dispositivo, luego sentarse y cubrirse la cabeza.

PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE UN TERREMOTO EN EL LUGAR DE TRABAJO – ELABORAR UN PLAN DE EMERGENCIA

Un plan de acción de emergencia es fundamental. Una lista de verificación del plan de acción de emergencia puede ayudar en este proceso.

Cuando evacuar:

- Si las autoridades de respuesta a la emergencia indican específicamente que lo haga.
- Si las autoridades de respuesta a la emergencia indican que hay tiempo para hacerlo.

- Si se puede llegar a un lugar seguro antes de que se prevea un suceso.
- Cuando las condiciones ambientales no expongan a los evacuados a un entorno peligroso.

Los planes de evacuación deben incluir:

- Las condiciones en las que sería necesaria la evacuación (teniendo en cuenta la información anterior);
- Cuando el refugio en el lugar puede ser una mejor alternativa;
- Una cadena de mando clara y la designación de la persona del lugar de trabajo autorizada para ordenar una evacuación;
- Procedimientos específicos de evacuación, incluyendo rutas y salidas;
- Procedimientos específicos para empleadores y trabajadores en edificios de gran altura (si procede);
- Procedimientos para ayudar a los visitantes y a los trabajadores a evacuar, en particular a los discapacitados o a los que no hablan inglés;
- Designación de los trabajadores que, en su caso, permanecerán después de una alarma de evacuación para detener las operaciones críticas o realizar otras tareas antes de la evacuación; y
- Equipo especial para los trabajadores, incluido el equipo de protección personal y la protección respiratoria (por ejemplo, respiradores de escape), si es necesario.

CÓMO PREPARAR EL LUGAR DE TRABAJO ANTES DE QUE SE PRODUZCA UN TERREMOTO

Hay que preparar el lugar de trabajo antes de que se produzca un terremoto:

- **Elegir "lugares seguros".** Un lugar seguro puede ser debajo de una mesa o escritorio resistente o contra una pared interior, lejos de ventanas, librerías o muebles altos que puedan caerle encima. Cuanto más corta sea la distancia que hay que recorrer para ponerse a salvo, menos probabilidades habrá de resultar herido.
- **Practique el "agacharse, cubrirse y agarrarse" en cada lugar seguro.** Déjese caer debajo de un escritorio o mesa resistente y agárrese a una pata de la mesa o escritorio. Protéjase los ojos manteniendo la cabeza agachada. Practique estas acciones para que se conviertan en una respuesta automática.
- **Practique estos procedimientos seguros en caso de terremoto** (es decir, agacharse, cubrirse y agarrarse) al menos dos veces al año. La práctica frecuente ayudará a reforzar el comportamiento seguro. Cuando se produce un terremoto u otra catástrofe, muchas personas dudan, tratando de recordar lo que deben hacer.
- **Elimine los peligros potenciales.** Es importante que los empleadores realicen un estudio exhaustivo del lugar de trabajo. Deben ser capaces de identificar los objetos dañinos y eliminarlos. Asegure todos los armarios, estanterías y equipos pesados que puedan volcarse durante un terremoto. Almacenar objetos pesados encima de las estanterías tampoco es una buena idea, ya que podrían caer sobre alguien. Asimismo, evite colocar artículos que puedan caer en pasillos o corredores que formen parte de las rutas de evacuación. En la medida de lo posible, organice sus espacios de trabajo de forma que, cuando se caigan los tabiques de los cubículos, no atrape a ningún empleado. Asegúrese de que todas las salidas están marcadas de forma visible para que los empleados puedan salir.
- **Designe un equipo de emergencia.** Los supervisores deben informar a los empleados sobre el plan de emergencia cuando se produzca un terremoto. La discusión debe cubrir los procedimientos de evacuación, las técnicas de comunicación y los contactos de emergencia. También debe formarse un equipo de emergencia que dirija y ejecute el plan de emergencia. Este equipo de emergencia debe recibir clases de primeros auxilios de organizaciones como la Cruz Roja Americana y la Asociación Americana del Corazón.
- **Abastézcase de suministros de emergencia.** Es crucial tener los suministros de emergencia preparados y almacenados en un lugar accesible. Los suministros deben

incluir un botiquín médico, linternas, radio a pilas, toallas, bolsas de basura, mascarillas, abrelatas y un silbato. Tenga alimentos no perecederos para tres días, como productos enlatados, galletas, barras de granola y agua.

CONCLUSIÓN

La capacitación de los empleados en materia de seguridad en caso de catástrofes naturales, como los terremotos, también prepara a los empleados para todo tipo de emergencias que podrían ocurrir y han ocurrido en los lugares de trabajo. Cuando se produce una catástrofe con pérdida de vidas y bienes, la cuestión de la capacitación y la preparación siempre ocupa un lugar central en el análisis post mortem.