



COMO RESPONDER A LOS DESASTRES

Aprenda a Preparar a su Empresa Para Trabajar
Antes, Durante y Después de un Desastre

*Fondos y apoyo para este proyecto provienen del
Departamento de Labores e Industrias Proyecto
Para Inversiones en Salud y Seguridad.*

LOS DESASTRES PUEDEN EN OCURRIR EN CUALQUIER MOMENTO:

En el Noroeste Pacifico tenemos el potencial de los siguientes desastres:

- Inundaciones
- Tormentas
- Rallas Eléctricas
- Incendios
- Terremotos
- Volcanes
- Fugas Químicas
- Eventos Nucleares
- Actos de Terrorismo
- Disturbios Civiles
- Influenza
- y más.

La mayoría de los empresarios piensan que prepararse para los desastres es solo la responsabilidad del Departamento de Manejo de Emergencias, los Bomberos, la Policía y los Servicios Médicos de Emergencia. Sin embargo todas las empresas son afectadas cuando sucede un desastre. Cuando un desastre causa la destrucción o daño a las propiedades los contratistas en particular su pueden encontrar en situaciones para los cuales no se han preparado. Crear una cultura de seguridad le ayudara a su empresa a sobrellevar cualquier desastre futuro. La preparación puede ser el factor determinante



en si sobrevive su empresa un desastre o no.

Después de un desastre las empresas de construcción están en la posición de ayudar con la reparación de la infraestructura, el recobro y hasta el rescate. Pero para lograr eso tiene que prepararse uno mismo y ayudar a sus empleados a prepararse también. Anime a sus empleados a hacer preparativos en casa para un desastre y preparar a sus familias. Uno no podrá concentrarse en ayudar a otros si está preocupado por su familia. Sugiere a sus empleados que visiten el sitio www.ready.gov para hacer un plan para su familia. Para información específica a nuestra área visite el sitio www.emd.wa.gov/.

**En Cada Desastre
tiene solo dos
alternativas:
Refugiarse en su
Lugar, o Evacuación!**

¿QUE PUEDE HACER MI EMPRESA PARA CREAR UN PLAN DE RESPUESTA A UNA EMERGENCIA?

Ya hemos identificado algunos de los peligros que podrá afrontar, ahora piense en que podrá afectar a su empresa específicamente. En la primera etapa de cualquier desastre hay por lo general solo dos alternativas: Evacuar o Refugiarse en su Lugar.

- La evacuación puede ser del edificio o a un lugar distante.
- Refugiarse en su lugar puede ser sencillamente quedarse en su lugar o puede envolver el tratar de proteger a los que están en el edificio de contaminación externa.

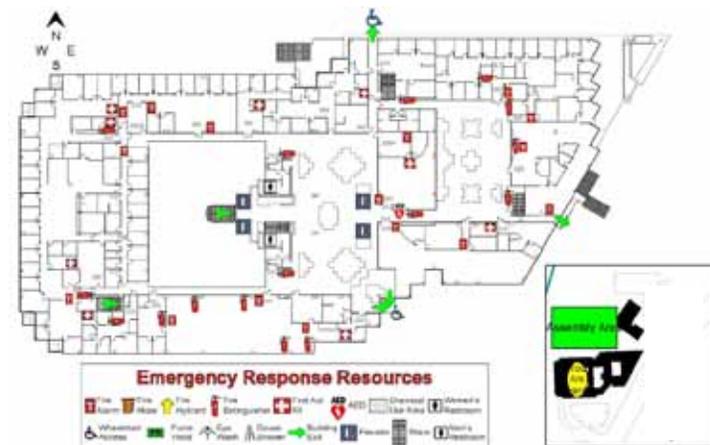
Piense en su plan teniendo en cuenta esas dos alternativas. ¿Se tendrán que quedar todos mis empleados en la oficina? ¿Se irán a casa? ¿Qué ocuparan para cada alternativa? Hemos incluido un link a www.ready.gov/business allí encontrara las herramientas

necesarias para hacer un plan detallado para su empresa.

Aunque consideramos estos planes como aplicables a cualquier desastre tal vez sea más fácil hacer el plan pensando en una emergencia específica.

EVACUACIÓN

Imagínese que hay un incendio en su oficina. Haz un croquis (un dibujo) de su edificio y las rutas de escape para sus empleados. (Esto ya es requisito de L&I). Identifique quien está encargado durante una emergencia y donde se reunirán después de la evacuación. Marque todas estas cosas en el croquis y compártelo con sus empleados. Marque los lugares claves de reunión, alarmas de fuego, extinguidores, botiquín de primeros auxilios, AED, acceso para silla de ruedas, lugares de refugio y así por el estilo. Realice un simulacro de fuego anualmente para identificar problemas y mejorar su plan.



REFUGIARSE EN SU LUGAR

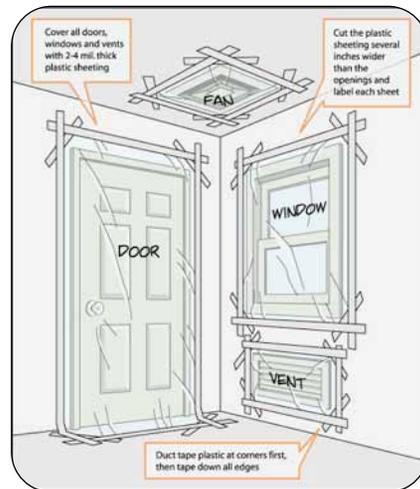
Imagínese que hay un derrame químico afuera de su oficina que hace necesario que todos se queden adentro del edificio. Marque en el croquis donde los empleados se deberán refugiar. Asegúrese de que tengan disponible allí comida, agua, plástico, cinta adhesiva, navajas y productos sanitarios.

Use su sentido común y la información disponible para determinar si hay peligro inmediato. Si mira grandes cantidades de escombros en el aire, o si las autoridades locales dicen que el aire está contaminado puede hacer lo siguiente. El proceso para sellar un cuarto es un medio temporal para crear una barrera de protección entre uno y el aire contaminado. Es una forma de refugiarse en su lugar que requiere preparación.

- Reúne a sus empleados adentro; cierre con llave las puertas; cierre las ventanas, respiradores y chimeneas.
- Apague los abanicos, aire acondicionado y calentador que usan abanicos.
- Traiga su equipo de emergencia a menos que piensa que se ha contaminado.
- Entra en un cuarto interior con pocas ventanas si es posible.
- Sella todas las ventanas, puertas y respiradores con plástico de 2-4 mil. de grueso y cinta adhesiva.

Para ahorrarse tiempo puede medir y cortar el plástico por adelantado. Corte cada pedazo de plástico varias pulgadas más grandes que la abertura que tapara y marque cada pedazo. Póngale cinta adhesiva a las esquinas primero y luego selle todas las orillas. Este preparado para improvisar y usar lo que tenga disponible para sellar cualquier apertura y crear una barrera entre usted y el aire contaminado.

Las autoridades locales tal vez no podrán darle información inmediatamente en cuanto a lo que está pasando y que debe hacer. Sin embargo debe seguir mirando la televisión, escuchando el radio o fijándose en el internet para recibir noticias e información en cuanto se haga disponible.



HAGA UN PLAN ESPECÍFICO A SU SITIO DE TRABAJO

Los contratistas tienen una situación única. Frecuentemente los empleados están en sitios de trabajo diferentes. Planes para respuesta a una emergencia deberían de incluir donde encontrarse o como reportarse en cada sitio de trabajo.

Use todas las formas de comunicación; radios, teléfonos celulares, mensajes de texto, tweets, o mensajes en redes sociales; para encontrar a sus empleados y saber de su bienestar. Escriba su plan y practíquelo para hacerlo real y asegurar que trabaje.

HAGA UN EQUIPO DE SUMINISTRO PARA DESASTRES ANTES DE NECESITARLO

Anime a cada empleado a preparar un equipo de suministro para desastres, cada individuo debe ser autosuficiente al principio. Los trabajadores de servicios de emergencias estarán ocupados ayudando en lugares de alta prioridad tales como hospitales y escuelas. Determine lo que ocupara en los primeros días de un desastre incluyendo lo básico como comida, agua y suministros sanitarios. Los empleados deben de traer sus



suministros con ellos en el sitio de trabajo o en sus vehículos.

Un equipo de suministros básico incluye:

- Comida para tres días*
- Agua para tres días*
- Una lona o un rollo de plástico
- Cinta adhesiva tipo "Duct"
- Una luz de mano y baterías
- Una herramienta multi-usos
- Medicamentos personales
- Dinero en denominaciones pequeñas
- Botiquín de primeros auxilios
- Respirador o máscara N95
- Equipo de protección personal

Aunque no es requisito proveer este equipo para sus empleados si es un buen regalo.

*Tenga en mente que puede conseguir comida y agua que no expira por 5 años o que está hecha para condiciones extremas.

Prepárese para un terremoto en el trabajo o en su hogar al asegurar los muebles y electrodomésticos pesados a la pared con correas poniéndoles cierres a los gabinetes, y asegurando televisiones, y otros objetos pesados que pudieran caer y causar lesiones graves. Asegure libreros, ventanas, computadoras, calentador de agua, luces, vasijas, cosas que se puedan quebrar, pinturas, equipo de oficina, gabinetes y ductos de aire. Tal vez sea mejor reemplazar algunos objetos con algo más seguro y de esa forma reducir o eliminar el peligro.

Véase <http://www.daretoprepare.org/> para más información.

DESARROLLE UN PLAN PARA CONTINUAR TRABAJANDO DESPUÉS UN DESASTRE

Piense en maneras de continuar con su negocio después de un desastre. Antes del desastre corrige las debilidades que tenga su edificio. Piense en como llegaran al trabajo sus empleados. Haga un plan para hacer copia de seguridad para su sistema de computadoras. Aprenda acerca de los sistemas de seguridad que ya están en funcionamiento. ¿Tiene su edificio sistema de aspersión? ¿Tiene detector de humo o de calor? ¿Tiene generador de respaldo? ¿Cómo han afectado desastres pasados a su edificio y sus alrededores? Si eres contratista tal vez puedas ayudar en el trabajo de recobro y restauración si prepara de antemano.

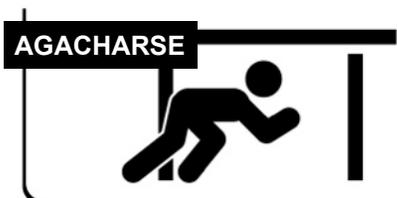
PROVEE ENTRENAMIENTO PARA SUS EMPLEADOS

El mes de septiembre es el mes nacional de preparación, pero no tiene que esperar para entrenar a sus empleados. Todos los trabajadores necesitan el siguiente entrenamiento sea que trabajen en la construcción o no:

PLAN DE EMERGENCIA

Un tema que también querrá abarcar es la preparación para terremotos. El Pacífico Noroeste está situado sobre una falla principal. Todos los empleados necesitan entrenamiento sobre

las técnicas correctas para cuando hay un terremoto incluido "Agacharse/Taparse/ Sujetarse". El sitio de internet www.shakeout.org/ tiene planes para un simulacro anual en la cual pueden participar las organizaciones.



AGACHARSE

AGACHESE O CAIGA al piso



TAPARSE

Póngase debajo de un escritorio fuerte o, si no es posible, junto a una pared fuerte, cubre su cuello y cabeza con los brazos. Evite las ventanas, cosas colgantes, espejos o muebles altos.



SUJETESE

Si esta debajo de un escritorio o mesa agárrase del mueble y muévase con él hasta que deja de temblar.

PRIMEROS AUXILIOS/RCP

Escoja de antemano y entrene a empleados que proveerán primeros auxilios en caso de emergencia. La ley requiere que una persona entrenada este presente para dar primeros auxilios en la oficina y en cada sitio de trabajo y que tenga disponible un botiquín de primeros auxilios.

EXTINTORES DE FUEGO Y SEGURIDAD

Todos los empleados deben ser entrenados en qué hacer si ocurre un incendio en el lugar de trabajo y seguridad básica.

<http://www.fireextinguisher.com> es un buen sitio para encontrar entrenamiento gratis. ¡Acuérdese de llevar a revisar los extintores anualmente!

ENTRENAMIENTO PARA TRABAJADORES EN SITIO DE DESASTRE

Para los trabajadores de construcción o servicios públicos que entraran a un sitio de desastre a trabajar necesitan recibir entrenamiento para trabajadores en sitios de desastre de antemano

SOBRELLEVAR EL DESASTRE

Mantenga la calma durante el desastre. Entrene a los trabajadores que alguien tiene que tomar la delantera en caso de emergencia aun cuando no está presente el patrono. Cuando hay una advertencia de mal tiempo, inundación o algún otro desastre



TOMALO EN SERIO Y INMEDIATAMENTE INSTITUYE SU PLAN DE EMERGENCIA.

DESPUÉS DEL DESASTRE

Después del desastre busque a lesionados y daños pero no envíe a personas que no han sido entrenadas a lugares o situaciones peligrosas. Seguridad y vida son la prioridad después de un terremoto o cualquier otro desastre. Después de un accidente de construcción o un desastre **MUCHOS DE LOS QUE MUEREN SON RESCATADORES.** No agregue su nombre a la lista de muertos por tratar de rescatar a alguien de un edificio derrumbado, agua con corriente, o un derrame químico. Estas situaciones requieren entrenamiento y equipo especial. Ayude a los que puede de acuerdo con su entrenamiento. Enseguida revise su edificio por daños u otros peligros. Busque los siguientes peligros:

- Incendio
- Daño a los servicios públicos
- Fugas de gas
- Derrame químico
- Daño estructural obvio

Decide si es seguro quedarse en su edificio. Apague la electricidad, el agua y gas, si acaso lo puede hacer de manera segura. Tome fotos de los edificios, daños, y las personas envueltas si es posible.

LOS CONTRATISTAS QUE RESPONDEN A LOS DESASTRES

Hemos aprendido muchas lecciones de la respuesta al ataque terrorista del 11 de septiembre de 2001, el huracán Katrina, y diversos desastres desde entonces. Primeramente la respuesta a un desastre envuelve más que solo Bomberos, Policía, Técnicos de Materiales peligrosos, y Servicios Médicos de Emergencia. Frecuentemente trabajando hombro a hombro se encuentran trabajadores de servicios públicos y de construcción. Aunque estos trabajadores no tienen entrenamiento extensivo en situaciones de emergencia su experiencia en el uso de equipo pesado, construcción de edificios, ingeniería, construcción de redes eléctricas y mantenimiento son necesarios para rescatar a las víctimas, estabilizar la escena, y restaurar los servicios públicos y el orden.

Frecuentemente se necesita la ayuda de los trabajadores en sitios de desastre inmediatamente después de un desastre porque sencillamente



Primeros Respondedores:

- Manejo de Emergencia
- Policía
- Bomberos
- Servicios de Emergencias Médicas
- Técnicos de Materiales Peligrosos
- Trabajadores en sitios de desastres (Construcción/ Servicios Públicos)
- Trabajadores especializados

no hay suficiente personal de Servicios de Emergencia para responder a la cantidad de emergencias. Eso significa que después de un desastre no hay tiempo para entrenar trabajadores para trabajar en sitios de desastre. Algunos contratistas sin pensar en cómo se les pagara ofrecen su equipo y personal para ayudar a su comunidad en un desastre.

BUENOS MOTIVOS

Lo que no saben algunos contratistas y algunos municipios es que aunque tengan buenos motivos no pueden enviar a sus trabajadores a trabajar en un sitio de desastre sin el entrenamiento apropiado y equipo de protección personal. OSHA y el Departamento de Labores e Industrias requiere que los empleadores provean un lugar de

trabajo “seguro y sano”, un análisis de peligro y entrenamiento para hacer frente a los peligros que encontrarán en el sitio de trabajo. Es la responsabilidad del antes del desastre.

MALOS RESULTADOS

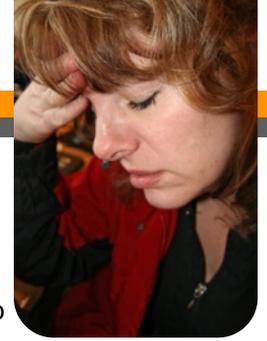
Los peligros comunes a los desastres, incluidos peligros a la salud a largo plazo y peligros para la salud mental no son desconocidos. Muchos sitios de desastre se parecen a cierto grado a sitios de construcción o demolición en lo que tiene que ver con peligros. Las lesiones menores son comunes en sitios de desastre, sin embargo lo que le cuesta más a los trabajadores y a los empleadores son los problemas crónicos que se desarrollan por exposición a el polvo, moho, sustancias químicas tóxicas, y otras sustancias tóxicas. Es difícil proteger a los trabajadores de estos peligros porque frecuentemente el trabajador está distraído por los problemas inmediatos creados por el desastre. Miles de los trabajadores que respondieron al ataque del 11 de septiembre 2001 en Nueva York no usaron Equipo de Protección Personal y ahora problemas de salud y han reclamado sus beneficios de

Los empleadores deben reconocer que Tensión de Incidente Traumático fue el problema de salud más común para los trabajadores que respondieron al desastre del 11 de septiembre de 2001. Nadie es inmune. Un programa de Manejo de Incidente de Tensión Traumático debe ser parte de cualquier entrenamiento para Trabajadores en Sitio de Desastre.

incapacidad. Muchos de estos problemas se podrían haber evitado con el uso de respiradores. Tristemente estas personas hombres y mujeres jóvenes que respondieron el 11 de septiembre hoy se encuentran demasiados enfermos para trabajar o aun jugar con sus familias. Tal vez no se podría haber evitado el desastre pero las lesiones y las enfermedades de los trabajadores sí eran evitables.

TENSIÓN DE INCIDENTE TRAUMÁTICO

Menos mencionado pero más común después del 11 de septiembre, es la cantidad de los que sufren de Tensión de Incidente Traumático después de trabajar en el sitio. Aproximadamente el 20% de los trabajadores mostraron síntomas de la Tensión de Incidente Traumático en el año 2007, seis años después del incidente. Cualquiera que trabaje en un sitio donde hay gran pérdida de vidas, por cualquier causa, debe tener un programa de Manejo de Incidente de Tensión Traumático como parte de su plan de respuesta



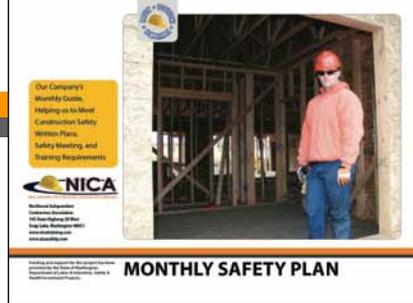
¿QUE ENTRENAMIENTO DEBEN DE PROVEER LOS EMPLEADORES A SUS TRABAJADORES EN SITIOS DE DESASTRE?

ENTRENAMIENTO DE SEGURIDAD BÁSICA EN LA CONSTRUCCIÓN

Es probable que usted ya provea algún tipo de entrenamiento básico de construcción para sus trabajadores. La base del entrenamiento para trabajador en sitio de desastre es la misma que la seguridad en la construcción. Estos cursos incluyen:

- Prevención de Accidentes
- Seguridad en los Vehículos Motorizados
- Seguridad al usar Equipo
- Uso del extintor de fuego
- Seguridad en el uso de Escaleras
- Maneras apropiadas de levantar y cargar
- Protección contra caídas
- Equipo de Protección Personal
- Herramientas y Electricidad
- Excavación
- Comunicación de Peligros
- Protección Respiratoria
- Seguridad al soldar
- Reconocer los peligros de espacios confinados
- Seguridad al trabajar con montacargas
- Seguridad en la demolición

Se tocan estos temas en el curso OSHA10, aunque no al grado



necesario para trabajar en un sitio de desastre, se necesita entrenamiento adicional.

El curso OSHA10 se debe tomar antes de tomar el curso OSHA7600 para los trabajadores en sitios de desastre.

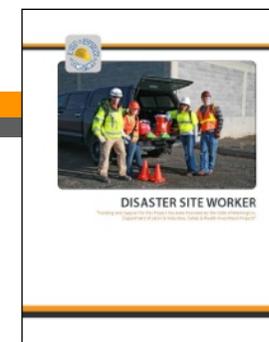
No se sienta abrumado por la lista. Si usted trabaja en la construcción o por un servicio público, ya deberá haber recibido esa instrucción. El Departamento de Labores e Industrias del Estado de Washington tiene muchas herramientas para ayudarle a proveer el entrenamiento apropiado para sus empleados en su propia oficina. El sitio de internet es www.lni.wa.gov donde encontrara ayudas para llevar acabo cursos de entrenamiento para sus empleados. Por medio de un subsidio de parte del proyecto de Inversión en Salud y Seguridad el sitio www.nicasafety.com tiene un plan de seguridad mensual que cubre estos temas para los contratistas.

La ley REQUIERE que los empleadores provean entrenamiento Básico de Seguridad en la Construcción y entrenamiento específico para Trabajadores en Sitios de Desastre antes de responder a un desastre.

ENTRENAMIENTO PARA TRABAJADORES EN SITIOS DE DESASTRE

El entrenamiento para trabajador en sitio de desastre incluye reconocimiento de los siguientes temas:

- **Introducción a respuestas a desastres**
- **Equipo de Protección Personal**
 - Trajes para protección de químicos
- **Sistema de Mando de Incidente**
- **Peligros a la Seguridad**
 - Estructuras inestables
 - Espacios confinados
 - Combustibles, inflamables y gases comprimidos
 - Peligros de electrocución
 - Entrenamiento para trabajar con equipo pesado
 - Moto sierras
 - Agua con corriente
- **Peligros a la Salud**
 - Exposición a químicos tóxicos
 - Trabajo caliente
 - Ruido
 - Enfermedades causados por calor o frio
 - Patógenos en la sangre, agua y otros lugares
 - Moho
 - Epidemia de Influenza
- **Terrorismo**
 - (CBRNE) Eventos de naturaleza química, biológica, radiológica, nuclear y explosiva
- **Manejo de Incidente de Tensión Traumática**
- **Protección Respiratoria**
- **Descontaminación**



Sus empleados pueden asistir a un curso de 15 horas de OSHA7600 "Trabajador en Sitio de Desastre" donde se consideran estos temas. Proveedores de Entrenamiento de Extensión enseñan los cursos de OSHA7600. Sin embargo es necesario el entrenamiento y su documentación no solo la tarjeta. Las empresas que desean proveer su propio entrenamiento pueden buscar a una persona competente que dé el entrenamiento y documentarlo para el Departamento de Labores e Industrias. Las empresas tendrán que conseguir un experto en materias para enseñar temas como por ejemplo Mando de Incidente, Terrorismo, Tensión de Incidente Traumático, y Descontaminación. Considere pedir ayuda a una organización especializada, por ejemplo el Departamento de Bomberos o el departamento de Manejo de Emergencias. Por medio de un subsidio de parte del proyecto de Inversión en Salud y Seguridad el sitio www.nicasafety.com tiene un currículo para Trabajadores en Sitios de Desastres que cubre estos temas para los contratistas.

HAZWOPER

Si su empresa tiene la intención de responder a un evento CBRNE, un derrame químico o de petróleo, cada empleado que responderá deberá tener entrenamiento HAZWOPER. Este curso enfatiza e conocimiento específico y las habilidades necesarias para limpiar seguramente sitios contaminados. Este curso incluye las regulaciones y el conocimiento técnico necesario para minimizar el riesgo a los trabajadores al usar controles de ingeniería, prácticas de trabajo y equipo de protección personal.

Este curso de 24-40 horas cubre planes de Respuesta de Emergencia específicas necesarias para trabajar en un sitio de un derrame químico actual o en potencial.

¡NO RESPONDA a un desastre que envuelve químicos tóxicos sin el ENTRENAMIENTO HAZWOPER y el equipo apropiado para sus empleados! Es asunto de vida o muerte.

Los empleados deben practicar como usar el equipo de seguridad y el equipo de protección personal que usaran en un desastre. Después del entrenamiento HAZWOPER los empleadores deben proveer 24 horas de entrenamiento adicional específico al tipo de trabajo que desempeñara cada empleado. El entrenamiento HAZWOPER lo debe proveer una organización cualificada de entrenamiento. El curso debe llenar los requisitos de el Estado de Washington WAC 296-824 y OSHA 29CFR 191.120 Y 29CFR 1926.65. Una vez que sus empleados han llegado al nivel de entrenamiento necesario estarán en la posición para responder al desastre



EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

Si usted decide trabajar en un sitio de desastre, es un requisito proveer entrenamiento y equipo de protección personal de acuerdo con el tipo de desastre sin costo a sus empleados.

El equipo de protección personal mínimo para un Trabajador en un Sitio de Desastre es:

- Casco
- Gafas protectoras
- Protección para los oídos
- Un chaleco o ropa de alta visibilidad
- Guantes
- Botas
- Un arnés contra caídas
- Una máscara para el polvo o un respirador de media cara

El equipo de protección personal mínimo para un Trabajador en Sitio de Desastre en condiciones mojadas es:

- Casco
- Gafas protectoras
- Protección para los oídos
- Un ropa para la lluvia de alta visibilidad
- Guantes
- Botas de Goma
- Botas de Goma que llegan hasta la cadera
- Un respirador de media cara
- Chaleco salva vidas

Equipo de protección personal y equipo adicional recomendado para el Trabajador en Sitio de Desastre:

- Ropa desechable clase C
- Respirador de cara completa
- Ducha para descontaminación

Estas son solo recomendaciones. Para determinar le tipo de PPE (Equipo de Protección Personal) necesario debe llevarse a cabo un Análisis de Peligros del Sitio de Desastre y así escoger el PPE apropiado basándose en su plan escrito para Equipo de Protección Personal.



EPIDEMIA DE INFLUENZA

A continuación se darán algunos consejos para protegerlo a usted y a su comunidad de una epidemia de influenza. Una epidemia de influenza sucede cuando un virus nuevo de influenza se esparce por todo el mundo. El virus será uno que pasa fácilmente de persona a persona especialmente por toser y estornudar. Siendo el caso que el virus es nuevo a los humanos todos estarán en peligro de contraerlo. Una epidemia de influenza sería una razón por la cual tuviera uno que refugiarse en su lugar por varias semanas. Considere una epidemia de influenza como parte de su plan de respuesta a una emergencia.

RECONOZCA LOS SÍNTOMAS

Todos tipos de influenza pueden causar:

- Fiebre o sentir escalofrío
- Toser y/o dolor de garganta
- Nariz congestionada o que gotea
- Dolor de cabeza o cuerpo
- Escalofrío
- Fatiga
- Vómito y diarrea esto ocurre más frecuentemente en los niños

**No todos los que tengan influenza tendrán fiebre.*



PROTÉJASE Y PROTEJA A OTROS

- Lávese las manos frecuentemente use agua y jabón. Si no hay agua y jabón disponible use un limpiador de manos a base de alcohol.
- Cúbrase la boca y nariz con un paño o con su brazo cuando tose o estornuda.
- Manténgase alejado de la gente cuando está enfermo.
- Evite los grupos grandes cuando sea posible y use una máscara si está entre mucha gente.



Considere usar un respirador si:

- Si usted no está enfermo y estará en contacto estrecho con personas que se sabe o sospecha que tienen influenza epidémica.
- Estas sugerencias aplican cuando usted tiene que cuidar a un enfermo en casa



Vea www.flu.gov para más información sobre preparación para epidemias de influenza.

PROTEJA SU EMPRESA

Cambie la política de su empresa para incluir preparación para una epidemia de influenza y anime a los empleados enfermos a quedarse en casa. Esto tal vez requiera un cambio de actitud para algunos que desaniman a los empleados de quedarse en casa aun cuando están enfermos. Este cambio de actitud podría salvar vidas.

No vaya a trabajar si está enfermo y mande a cualquier empleado enfermo para su casa.



ACUÉRDELE A OTROS DE LA VACUNA EN CONTRA DE LA INFLUENZA

El centro para el control de enfermedades recomienda una vacuna anual en contra de la influenza como el primer y más importante paso en protegerse de una epidemia de influenza. Para minimizar la cantidad de días que faltan al trabajo sus empleados, puede patrocinar un evento en su lugar de trabajo para recibir vacunas.

SI LE DA LA INFLUENZA TOME MEDICINAS ANTIVIRALES

Medicinas antivirales pueden hacer que dure menos la enfermedad y que sea menos severa. También pueden evitar complicaciones. Es muy importante que las medicinas antivirales se usen al principio de la enfermedad (dentro de los primeros dos días de cuando empiezan los síntomas) para tratar a los que están muy enfermos o a los que podrían sufrir complicaciones, por ejemplo los mayores y los niños.

EMPRESA:

Dirección: _____

Teléfono: _____

Persona de Contacto de Respuesta a Emergencias: _____

Política de la empresa u organización: _____

Identifique las metas y los objetivos del plan de respuesta a emergencias: _____

Explice lo que cada miembro de su equipo de respuesta a emergencias debe hacer durante una emergencia (por ejemplo: evacuar los empleados y visitantes, proveer primeros auxilios, etc.): _____

Explice las regulaciones cubiertos por su plan (por ejemplo: OSHA, código de incendios, etc.) _____

PLAN DE EVACUACION

Tal vez sea necesario evacuar el edificio si hay un incendio o algún otro peligro en el edificio. El equipo de evacuación dirigirá la evacuación del edificio y contar a todos cuando lleguen afuera a un lugar seguro.

Capitán del Equipo de Evacuación: _____

Lugar del Mapa de Evacuación: _____

A los empleados se les dará una advertencia para que evacuen el edificio de la siguiente manera: _____

Los empleados se reunirán en el siguiente lugar para ser contados por el equipo de evacuación después de una evacuación: _____

Esta persona traerá la lista de empleados y de los visitantes al lugar de reunión para contar los evacuados: _____

Buscadores: _____

Ayudantes para los discapacitados: _____

Quienes guardaran el orden en el lugar de reunión: _____

REFUGIARSE EN SU LUGAR

Las siguientes son razones por las cuales tal vez sea necesario refugiarse en su lugar: tormentas, un derrame químico, si mira grandes cantidades de escombros en el aire, o si las autoridades dicen que el aire está contaminado.

Capitán del Equipo para Refugiarse en su Lugar: _____

Lugar donde se encuentra el mapa para refugiarse en su lugar: _____

Lugar en el edificio donde se refugiaran si hay una tormenta o derrame químico: _____

Persona que monitoreara los medio para información e instrucciones sobre la tormenta o el desastre: _____

Persona que dirigirá a los que se encuentran afuera hacia adentro: _____

PLAN DE ENCIERRO

En caso de que entre en el edificio una persona armada o peligrosa los empleados deben reportarse a un cuarto seguro.

Capitán del plan de encierro _____

Procedimiento para dejar el cuarto: _____

Procedure to leave room: _____

PLAN PARA EMERGENCIAS MÉDICAS

Si se reporta una emergencia médica llame al 911 y pida una ambulancia. Provéeles la siguiente información:

- Numero y lugar donde se encuentran las victimas
- Tipo de lesión o enfermedad
- Peligros envueltos
- Entrada más cerca (punto de acceso de emergencia)

Informe a los empleados entrenados (miembros del equipo de respuesta medica) para que respondan a el lugar donde se encuentra la víctima y que traiga el botiquín de primeros auxilios o el AED.

Personal entrenada para dar primeros auxilios, Resucitación Cardio Pulmonar o usar el AED _____

Lugar del botiquín de primeros auxilios y el Equipo de Precauciones Universales: _____

Lugares donde se encuentran los AED: _____

Procedimientos Médicos:

- Solo respondedores entrenados deberán proveer primeros auxilios.
- No mueve a la víctima al menos que se encuentra en un lugar peligroso.
- Controle el acceso a la escena
- Use precauciones universales para evitar contacto con fluidos corporales.
- Encuentres con la ambulancia en la entrada más cerca o punto de acceso de emergencia dirígelos hacia la víctima.

PLAN EN CASO DE UN INCENDIO

Si se reporta un incendio jale el alarma (si hay uno y si no está activado ya), para advertir a los ocupantes del edificio a evacuar. Luego llame al 911 para informar a los bomberos.

Provee la siguiente información:

- Nombre de la empresa y dirección
- Tipo de incendio
- Lugar donde se encuentra el incendio (edificio, piso)
- Tipo de alarma (detector, tipo que se activa al jalar, regaderas)
- Lugar que se encuentra el alarma (edificio y piso)
- Nombre de la persona que reporto el incendio
- Número de teléfono
- Procedimientos:
- El equipo de evacuación dirigirá a los ocupantes del edificio por la ruta de a evacuación hacia las áreas designadas de reunión.
- Dirige a los ocupantes hacia las escaleras y salidas lejos del fuego.
- Prohíbe el uso de los elevadores.
- Los miembros del equipo de evacuación deben contar los empleados y visitantes en el lugar designado de reunión.
- Encuéntrese con el Comandante del Incidente (IC). Infórmale al IC si acaso todos se han reportado o no y si hay heridos.
- Infórmale acerca de la situación, la naturaleza del

incidente y cualquier acción que se ha tomado.

- Asigne a alguien para que verifique que los sistemas de protección de fuego estén trabajando normalmente y para que operen los servicios públicos y los sistemas de protección como dirige el departamento de bomberos.

Los empleados deben reunirse en el siguiente lugar para ser contados por el equipo de evacuación

PLAN PARA PRESERVAR LA PROPIEDAD

Tal vez tenga que preparar rápidamente para un desastre, por ejemplo tapar las ventanas, apagar el sistema de calentamiento y aire acondicionados, o mover los suministros.

Explique los preparativos para ciertos eventos predecibles como tormentas/ mal tiempo: _____

Explique cómo examinara los daños, recuperara bienes que no se han dañado y como limpiara el edificio después del incidente: _____

Anote cuales contratistas, equipo y materiales necesitara: _____

PLAN DE RESPUESTA A EMERGENCIAS

Identifique a los miembros de su Equipo de Respuesta a las Emergencias.

Capitán del Equipo de Respuesta a Emergencias: _____

Personal de instalaciones: _____

Seguridad: _____

Otros con entrenamiento en usar extintores de fuego y para limpiar derrames pequeños de materiales tóxicos: _____

NÚMEROS DE TELÉFONO

Departamento de Bomberos, Servicios o Emergencias Médicas, Policía: _____

Departamento de Manejo de Emergencias Local: _____

Hospital: _____

Departamento de Salud: _____

Agencia Estatal del Medio Ambiente: _____

Compañía de Alarma: _____

Contratista de Protección de Incendios: _____

SISTEMAS INFORMÁTICOS Y DE COMUNICACIÓN DE ADVERTENCIAS

Los siguientes sistemas se usaran para advertir a los empleados para que tomen acción (por ejemplo: evacuar, entrar en un refugio, refugiarse en su lugar, o tomar medidas de encierro) y proveerles información.

DISTRIBUCIÓN DEL PLAN Y ACCESO

Este plan de emergencia se debe distribuirse a todo el personal de la empresa. Una copia maestra se le debe dar al capitán del equipo de respuesta a emergencias.

Asegúrese de que existan copias múltiples disponibles para los equipos de respuesta a emergencias. Una copia de este plan se debe guardar en una unidad USB y en un sitio de internet que sea accesible a los miembros del equipo.

A continuación haga un croquis de su edificio y los lugares importantes en una emergencia: _____

RECURSOS:

- Departamento de Labores e Industrias del Estado de Washington (L&I) www.lni.wa.gov/Safety/ - Provee información acerca de peligros asociados con la construcción, demolición y respuesta a las emergencias.
- Departamento de Seguridad y Salud Ocupacional de los Estados Unidos OSHA www.osha.gov/ - Provee información acerca de peligros asociados con la construcción, demolición y respuesta a las emergencias.
- División de Manejo de Emergencias del Estado de Washington www.emd.wa.gov/ - Información para minimizar el impacto de las emergencias y los desastres en las personas, la propiedad, el medio ambiente y la economía del Estado de Washington.
- Agencia Federal de Manejo de Emergencias (FEMA) www.ready.gov/business/ - Sección para los negocios contiene información acerca de cómo crear un plan para su empresa, entrenamiento y sensibilización, información en formato descargable.
- Centro para Control de Enfermedades (CDC) www.cdc.gov - Sección de Preparación y Respuesta a las Emergencias. Obtener información acerca de amenazas a la salud específicas, como hacer planes para hacerles frente y como hacer un botiquín de suministros.
- Asociación de Contratistas Independientes del Noroeste (NICA) www.nicasafety.com – Planes de Seguridad y recursos para Trabajadores en Sitios de Desastre sin costo.

