

# ¿ESTÁ PREPARADO?



## Cómo prepararse para una emergencia en el trabajo

La mayoría de los lugares de trabajo implementan planes de emergencia en caso de que se produzca un incendio u otro desastre. Pero es una buena idea tener su propio plan en caso de que deba abandonar rápidamente el lugar de trabajo o alejarse de él.

A continuación, se presentan algunos consejos para ayudarle a prepararse para una emergencia en el trabajo.



### Antes de una emergencia

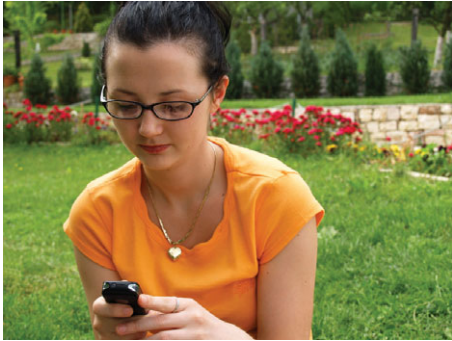
**En su edificio:** Es bueno que conozca la forma más rápida de abandonar el edificio. Conozca las rutas de evacuación hasta su hogar, si las hubiera en su pueblo o ciudad. Además, averigüe dónde están ubicados los extinguidores de incendio.

**En su escritorio o área de trabajo:** En su propio espacio de trabajo, almacene un *calzado para caminar* cómodo o en el lugar en el que guarda sus artículos personales en el trabajo. También se recomienda que tenga algunos *refrigerios* y *agua embotellada* en el escritorio en caso de que esté varado en el lugar de trabajo durante un período prologado.

Otros elementos que puede tener en el trabajo:

- Abrigo
- Dinero adicional
- Mapa del pueblo/la ciudad
- Pequeña linterna
- Radio a pilas
- Medicamentos esenciales
- Anteojos o lentes de contacto de repuesto

## Elabore un plan de contacto



Asegúrese de contar con una persona que viva fuera del estado que pueda actuar como contacto entre usted y sus familiares en caso de que se produzca una emergencia. Si las líneas de teléfono no funcionan, es posible que sea difícil para usted ponerse en contacto con sus seres queridos. Si bien es posible que no pueda realizar una llamada dentro de su ciudad, probablemente pueda llamar fuera del estado. Si las líneas de teléfono celular están ocupadas, intente enviar un mensaje de texto.

## Durante una emergencia

Escuche las instrucciones del supervisor del edificio o de los capitanes de piso de su propio edificio, y preste atención a los informes oficiales en la radio o el televisor. Es posible que tenga que evacuar el edificio, pero probablemente tenga que permanecer en él (dependerá del tipo de emergencia).

**Abandono del lugar de trabajo:** Si tiene que evacuar el edificio, lleve solo los artículos esenciales con usted y deje todo lo demás en caso de que tenga que caminar por un tiempo prolongado.

**Refugio en el lugar de trabajo:** Si tiene que permanecer en el edificio, sepa cuáles son los lugares seguros para esperar. En general, aléjese de ventanas y de estanterías sueltas. Esté atento a los compañeros de trabajo con necesidades especiales, e intente asistirlos si fuera posible.



800 I Street, NW • Washington, DC • 20001-3710  
202-777-APHA • www.aphagetready.org • getready@apha.org



**SNOHOMISH**  
HEALTH DISTRICT  
[WWW.SNOHD.ORG](http://WWW.SNOHD.ORG)