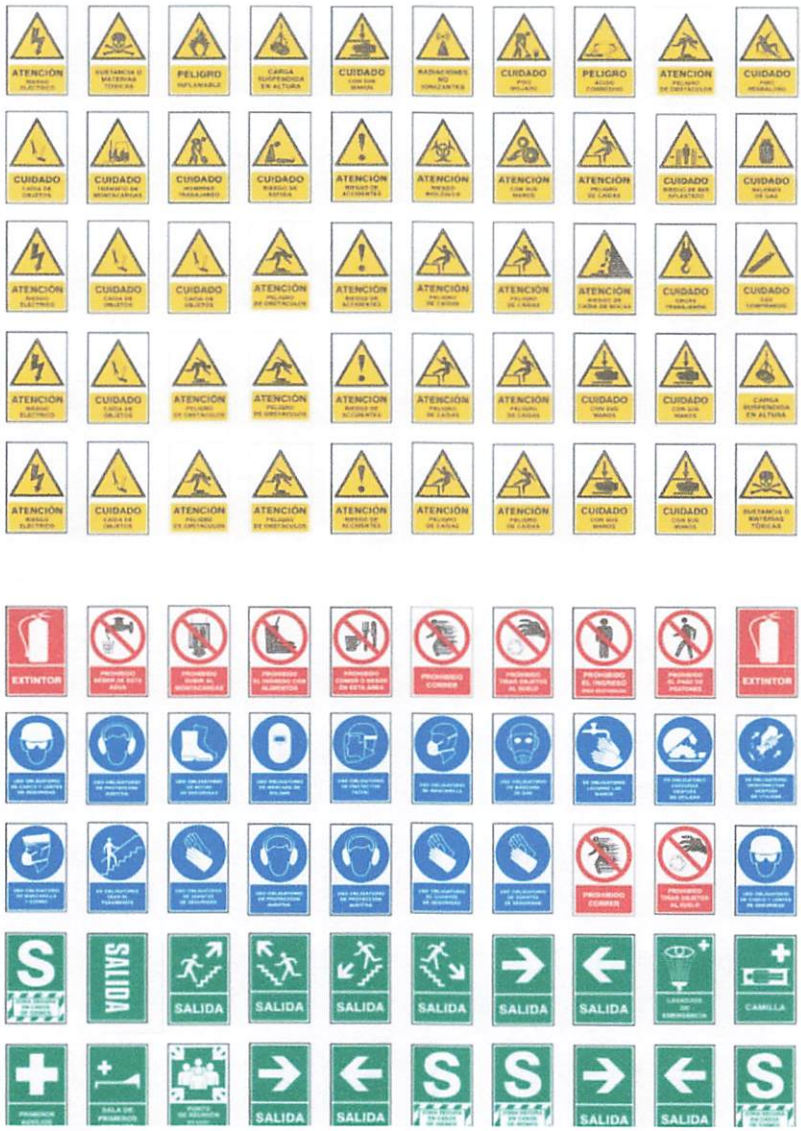

PLAN DE EMERGENCIAS SISTAP

CONSEJO DE COORDINACION ZONA ESPECIAL DESARROLLO FRONTERIZO

PLAN DE EMERGENCIA DEL CONSEJO DE COORDINACION ZONA ESPECIAL DESARROLLO FRONTERIZO.

El plan de emergencias es muy importante porque, además de ser una manera de estandarizar la reacción que deben tener las personas que se encuentran en el momento de la emergencia en nuestras instalaciones, ofrece confianza a los servidores públicos y minimiza la posibilidad de que aparezcan algunos riesgos. Este sería el principal motivo por lo que realizar un plan de emergencias.

El plan de emergencias, contempla varias actividades básicas que se deben realizar para que pueda ser implantado y no quedar en el olvido. Las acciones que se pueden realizar son el establecimiento de fichas de intervención, generar diferentes manuales con instrucciones para los trabajadores y personas que visitan nuestras instalaciones, elaborar planes de formación para los implicados y la actualización de manera periódica la formación, tener actualizado el plan de simulacros anuales y realizar sesiones informativas a los empleados para que sepan cómo actuar en caso de emergencia.

PROCEDIMIENTO EN CASO DE MOVIMIENTO SISMICO

Antes del Sismo

- Realizar mantenimiento adecuado a las instalaciones
- Asegure los objetos que pueden caer.
- Conozca los mecanismos de suspensión de suministro de energía y agua.
- Realizar simulacros, cuanto menos 1 vez al año.

Durante el Sismo

- Conserve la calma
- Busque refugio bajo un escritorio, o cerca de una columna.
- No se acerque a las ventanas
- Aléjese de bibliotecas y elementos que puedan caer
- No salga corriendo
- Si el terremoto lo sorprende en un pasillo, arrodíllese junto a un muro interior alejado de ventanas, incline la cabeza sobre las rodillas con el cuerpo doblado, codos y antebrazos protegen los costados de la cabeza y las manos se entrelazan en la nuca.
- No intente salir hasta que el terremoto haya cesado.
- Espere instrucciones del personal de la Brigada ϖ Permanezca en la oficina

Después del movimiento sísmico

- Permanezca alerta en el sitio durante un minuto al menos, después del cese del terremoto; generalmente el fenómeno se repite y la construcción debilitada puede caer.
- Hágase notar si está atrapado, mediante una señal visible o sonora (un pito).
- Evite correr al salir, no lleve objetos grandes o pesados, en lo posible no pise escombros.
- Evite hacer daño a alguien al remover escombros con herramientas.
- Evite beber agua de la llave, puede haberse contaminado.
- Evite descargar los sanitarios.
- Corte la energía eléctrica hasta verificar que no hay corto circuitos.
- Verifique que no hay conatos de incendio.
- Evite infartos telefónicos, no llame si no es estrictamente necesario.
- Cumpla el proceso de evacuación al escuchar la señal.
- Busque refugio si la salida está obstruida, haga señales hacia la calle en demanda de ayuda.
- Acate instrucciones del personal de la brigada.
- No ingresar a las instalaciones hasta establecer condiciones y recibir reporte de jefe de brigadas.
- Si hubo lesionados, realizar reporte y seguimiento.
- Notificar si hay tuberías de gas natural, acueducto o alcantarillado rotas, cableados de energía eléctrica con riesgo de electrocución.
- Realizar reparaciones necesarias dentro de instalaciones.
- Esperar indicaciones para regresar a la oficina.

PROCEDIMIENTO EN CASO DE VIENTOS FUERTES

- Cierre y asegure puertas y ventanas, especialmente las exteriores.

- Abra una de las ventanas o puertas de su casa, del lado opuesto al que sopla el viento, para equilibrar presiones.

- Guarde todos los objetos que puedan ser llevados por el viento tales como toldos, adornos, aparentes, muebles-semifijos, etc., ya que pueden convertirse en armas destructivas durante los vientos fuertes.

- No se proteja del viento en zonas próximas a muros, cercas o árboles.

- No salga de su casa, vehículo o refugio durante los fuertes vientos, por el peligro de desprendimiento de cornisas u otros materiales.

- Si trabaja en un edificio de oficinas, diríjase al pasillo interior del piso más próximo para realizar la evacuación, en caso de ser necesario.

- Absténgase de subir escaleras sin las debidas protecciones.

- Evite viajar por carretera, porque estará en peligro de ser alcanzado por escombros desprendidos, arrastrados por el viento; encontrar carreteras inundadas, etc.

- Si se encuentra viajando no se quede dentro de su vehículo, refúgiese en lugar seguro.

- No toque cables ni postes del tendido eléctrico.

- Procure contar con una reserva de agua potable, así como de linterna y un equipo de radio con pilas de repuesto para ambos.

LLUVIAS Y TORRENCIALES.

- Mantenga la calma.
- Asegure su lugar de trabajo.
- Asegure las ventanas y objetos de peligros que puedas ser expulsados por los vientos.
- Reportarse ante su supervisor inmediato en caso de que se encuentre imposibilitada de salir de su hogar por torrenciales de agua.
- Si es posible, asista a su lugar de trabajo en cuanto la lluvia y los vientos no represente un peligro a su vida.

COVID-19

Qué hacer para mantenerse y mantener a los demás a salvo de la COVID-19

- Guarde al menos 1 metro de distancia entre usted y otras personas, a fin de reducir su riesgo de infección cuando otros tosen, estornudan o hablan. Mantenga una distancia aún mayor entre usted y otras personas en espacios interiores. Cuanto mayor distancia, mejor.
- Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas. Para que sean lo más eficaces posibles, es esencial utilizar, guardar, limpiar y eliminar las mascarillas correctamente.

Indicaciones básicas sobre la manera de ponerse la mascarilla:

- Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla, y también antes y después de quitársela y cada vez que la toque.
- Asegúrese de que le cubre la nariz, la boca y el mentón.
- Cuando se quite la mascarilla, guárdela en una bolsa de plástico limpia; si es de tela lávela cada día y si es una mascarilla médica, tírela a un cubo de basura.
- No utilice mascarillas con válvulas.

Qué debe hacer si se siente mal

- Conocer todos los síntomas de la COVID-19. Los síntomas más comunes de la COVID-19 son: fiebre, tos seca y cansancio. Otros síntomas menos frecuentes que pueden afectar a algunos pacientes son: pérdida del gusto o el olfato, dolores, dolor de cabeza, faringoamigdalitis, congestión nasal, ojos enrojecidos, diarrea o erupción cutánea.
- Permanecer en casa en autoaislamiento, aun cuando tenga síntomas leves tales como tos, dolor de cabeza y febrícula, hasta que se recupere.
- Póngase en contacto con RRHH y/o supervisor directo y comunicarle la situación para tomar las medidas de lugar.
- Realizarse prueba de COVID-19 antígeno o PCR
- De resultar negativo, reintegrarse de manera inmediata a las labores.
- De resultar positivo, llevar el tratamiento y realizarse la prueba antígeno 10 días después o PCR a los 15 días.
- Realizar teletrabajo si no presenta síntomas.

Que hacer en caso de emergencia de salud.

- Identificar el malestar y su gravedad.
- El compañero o el departamento al que corresponda el colaborador quebrantado deberá contactar a Recursos Humanos y Supervisora de Protocolo para indicar paso a seguir.
- Contemplar alergias y condiciones médicas para determinar si debe enviarse al centro medico mas cercano.
- En caso de que amerite atención medica especializada, la Supervisora de Protocolo deberá acudir con el colaborador al centro médico más cercano, hasta tanto llegue familiar.