**Objetivo:** Comprender las acciones necesarias para preparar el lugar de trabajo para un sismo y garantizar que todos los empleados sepan qué hacer durante un sismo.



Según el Servicio Geológico de los EE. UU. (USGS, por sus siglas en inglés), los sismos pueden ocurrir en todos los estados, siendo los de mayor riesgo los de la costa oeste, Alaska, Hawái y las regiones central y sudeste de los Estados Unidos.

Afortunadamente, hay maneras de preparar su lugar de trabajo para cuando ocurra un sismo.

El mapa del Servicio Geológico de los EE. UU. (USGS, por sus siglas en inglés) indica la magnitud de los posibles sismos, resaltando en color más oscuro las áreas con sismos más fuertes.

**Preparación en el lugar de trabajo:**

* El Plan de acción de emergencia de su organización debería incluir lo siguiente:
* Instrucciones a seguir durante y después del evento
* Procedimientos de evacuación
* Tareas médicas y de rescate para empleados designados
* El plan debe considerar el tipo de suelo y de edificación dado que estos factores son más susceptibles de colapsar y sufrir daños.
* El lugar de trabajo debe contar con equipos de suministros de emergencia en todas sus áreas, con artículos como linternas o bastones luminosos, botiquines de primeros auxilios y manuales, mantas, agua en botella, máscaras faciales contra polvo y extintores de incendios.
* Asegúrese de completar la capacitación necesaria:
* Todos deben recibir capacitación sobre los procedimientos de respuesta ante sismos, lugares seguros designados, planes de evacuación y la ubicación de los equipos de suministros de emergencia.
* Los empleados designados pueden recibir capacitación en primeros auxilios y en el uso de extintores de incendios.

**Durante un sismo:**

* Ante la primera señal de un sismo, diríjase a un lugar seguro, idealmente una mesa o escritorio firme.
* **Tírese, cúbrase y sujétese:** Tírese al piso, cúbrase debajo de una estructura segura y sujétese de algo firme, como ser las patas de una mesa o escritorio.
* Si no hay mesas o escritorios cerca para refugiarse, apóyese contra una pared interior lejos de ventanas, estructuras colgantes y muebles altos.
* Asegúrese de cubrirse la cabeza y el cuello.
* Si se encuentra afuera cuando ocurre un sismo, permanezca afuera y aléjese de edificios, árboles u objetos elevados (como ser, líneas eléctricas o luminarias).

**Después de que ocurra un sismo:**

* **No salga del refugio hasta que el temblor haya parado completamente.**
* Al salir de su refugio:
* Esté atento a las réplicas.
* Tenga cuidado con los incendios provocados por roturas de cañerías de gas o líneas eléctricas, y electrodomésticos.
* Si necesita salir de un edificio, hágalo por las escaleras.

**Réplicas:**

* Las réplicas son eventos después del sismo. Son más pequeñas que el sismo, pero todavía pueden provocar daños a las estructuras debilitadas.
* Las réplicas son difíciles de predecir y pueden ocurrir minutos o varias horas después, incluso días, meses o años desde el sismo principal.

**Evacuaciones:**

* Si le indican que debe evacuar, hágalo inmediatamente: no permanezca en estructuras debilitadas.
* Evacue según las instrucciones del personal de respuesta ante emergencias, o si puede llegar a otra ubicación segura antes de que ocurra cualquier evento previsible.
* Siga todo plan y rutas de evacuación establecidas como parte del Plan de acción ante emergencias.

Organization:Date: Este formulario deja constancia de que la capacitación que se ha detallado aquí se presentó a los participantes enumerados. Al firmar el presente formulario, cada participante reconoce haber recibido la capacitación.

Organización: Fecha:

Instructor: Firma del instructor:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha:

Nombre: Firma: Fecha: