

CHECKLIST DE AUTOPROTECCIÓN SÍSMICA EN CENTROS DE TRABAJO

ANTES DO SISMO (PREVENCIÓN)

- Revisar que o edificio cumpra coas normas de seguridade sísmica.
- Asegurar andeis, archivadores e equipos pesados a muros ou chans.
- Manter libres os roteiros de evacuación e sinalizalos claramente.
- Designar brigadas internas (evacuación, primeiros auxilios, comunicación).
- Establecer puntos de reunión seguros no exterior.
- Realizar simulacros periódicos con todo o persoal.
- Dispoñer de caixas de primeiros auxilios, extintores e kits de emerxencia accesibles.

DURANTE O SISMO (ACTUACIÓN INMEDIATA)

- Manter a calma e seguir as instrucións da brigada.
- Aplicar a regra “Agáchate, cúbrete e agárrate” baixo mesas resistentes.
- Afastarse de xanelas, cristais e obxectos que poidan caer.
- Non usar ascensores.
- Evacuar só cando o movemento termine e sexa seguro.

DEPOIS DO SISMO (RESPOSTA E RECUPERACIÓN)

- Reunirse no punto de encontro establecido.
- Pasar lista para verificar que todo o persoal estea a salvo.
- Atender feridos con primeiros auxilios básicos.
- Non reingresar ao edificio ata autorización oficial.
- Revisar instalacións de gas, auga e electricidade antes de renovar actividades.
- Rexistrar incidentes e actualizar o plan de emerxencia co aprendido.