

MEDIDAS PREVENTIVAS EN CENTROS DE TRABAJO FRONTE A TREMORES

MEDIDAS ESTRUTURAIS E DE INFRAESTRUTURA

- Revisar periodicamente a seguridade estrutural do edificio (cumprimento de normativas sísmicas).
- Asegurar andeis, archivadores, lámpadas e equipos pesados a muros ou chans.
- Evitar almacenar obxectos pesados en estantes altos.
- Sinalizar claramente roteiros de evacuación e mantelos sempre libres de obstáculos.
- Instalar sistemas de iluminación de emerxencia e alarmas sísmicas se están dispoñibles.

ORGANIZACIÓN E PLANIFICACIÓN

- Elaborar un Plan de Emerxencia e Autoprotección específico para sismos.
- Designar un Comité de Emerxencias ou brigada interna con roles definidos (evacuación, primeiros auxilios, comunicación).
- Establecer puntos de reunión seguros no exterior do centro de traballo.
- Manter actualizada unha lista de contactos de emerxencia (bombeiros, protección civil, hospitais).
- Realizar simulacros periódicos para adestrar a todo o persoal.

PREPARACIÓN E RECURSOS

- Dispoñer de caixas de primeiros auxilios en lugares accesibles.
- Contar con extintores e capacitar ao persoal no seu uso.
- Ter un kit de emerxencia con auga, lanternas, radio a pilas, chifres (silbatos) e ferramentas básicas.
- Capacitar aos traballadores/as en primeiros auxilios e autoprotección.

MEDIDAS DURANTE O SISMO

- Promover a regra “Agáchate, cúbrete e agárrate” baixo escritorios ou mesas resistentes.
- Evitar o uso de ascensores.
- Afastarse de xanelas, cristais e obxectos que poidan caer.
- Manter a calma e seguir as instrucións do persoal de emerxencia.

MEDIDAS POSTERIORES

- Revisar se hai persoas feridas e aplicar primeiros auxilios.
- Non reingresar ao edificio ata que sexa declarado seguro polas autoridades.
- Verificar instalacións de gas, auga e electricidade antes de renovar actividades.
- Rexistrar incidentes e actualizar o plan de emerxencia segundo o aprendido.