



5-minute safety talk

Cuando Ocurre un Desastre - ¿Qué Necesita Hacer para Sobrevivir?

Responder automáticamente a una alarma de desastre, sin pánico o miedo, puede salvar su vida. Reaccionar automáticamente puede ahorrar tiempo, el cual es crucial en una emergencia sin importar dónde se encuentre.

Planificación

Donde sea que se encuentre, asegúrese de tener un plan para emergencias. Siempre cerciórese de conocer la ubicación de las salidas, refugios o de lo que le resulte necesario durante un desastre, para estar preparado en caso que suceda y poder responder automáticamente. Por ejemplo, si se encuentra en un centro comercial, asegúrese de conocer la ubicación de las salidas y cómo llegar a ellas en forma fácil y rápida.

También puede preparar un plan de desastre con su familia, para que saber qué hacer cuando ocurre un desastre. Por ejemplo, puede preparar un plan que incluya cómo evacuar un edificio durante un incendio (ubicar las salidas, evitar los ascensores). Esto ayudará a mantener a su familia a salvo y a que usted mantenga la calma sabiendo que su familia está segura en caso de desastre o emergencia.

Entrenamiento

Si cuenta con un plan de acción, asegúrese de practicarlo para que los pasos se conviertan en rutina. Recuerde, practicar el plan puede

ahorrar tiempo valioso que ayudará a mantenerlo a salvo de daños.

Asegúrese de practicar su plan en el trabajo, en su hogar, en el centro comercial, etc. Puede revisar los pasos mentalmente o recorrerlos físicamente en el lugar.

También revise y practique el plan con su familia, para ayudar a que el plan se convierta en rutina para ellos. Cerciórese de saber:

- Cómo contactarse entre sí durante un desastre, si están separados
- Los procedimientos de respuesta ante emergencias y su rol individual en esos procedimientos
- Los procedimientos de evacuación y refugio
- Los procedimientos para el recuento de los miembros de su familia durante una evacuación

Realice ejercicios de práctica y repase los pasos durante la cena familiar. Puede realizar preguntas, como cuál es el orden correcto de pasos, qué sigue al paso X, por qué un paso es importante o por qué es importante hacer que la respuesta a un desastre sea rutina. Todas estas preguntas pueden ayudarle a usted y a su familia a mantenerse a salvo y en calma durante una emergencia.

Respuesta

Practique y prepárese continuamente para un desastre, de forma tal que usted y su familia se encuentren confiados en su respuesta.

También cerciórese de responder a cualquier notificación de emergencia como si se tratara de una emergencia real. Esto ayuda a reforzar y eliminar la necesidad de verificar si la amenaza es real. Esto, combinado con su respuesta automática, puede ahorrar tiempo y salvar su vida.

Finalmente, también asegúrese que su familia pueda responder en forma adecuada a cualquier notificación de emergencia para mantenerse a salvo de cualquier daño.

Una respuesta basada en planeamiento y práctica adecuados contribuye a la reducción del pánico en una situación de desastre. Disminuir el pánico puede ayudar a que usted y su familia mantengan la calma

Visit nsc.org/members
for more safety tips

