



**Cruz Roja  
Americana**

**Prepárate**

# 10

## **Maneras que un empleado se puede preparar en el trabajo**

- 1. Haga planes para su familia – para que usted pueda regresar al trabajo confiado que su familia están seguros.**
- 2. Mantenga su información de contacto actualizada con el departamento de Recursos Humanos.**
- 3. Tenga un equipo de suministros para desastres en el trabajo (revisar del otro lado.)**
- 4. Asegure sus elementos en lugar del y las rutas de evacuación libres de obstáculos. ([www.earthquakecountry.info/roots-es/step1.html](http://www.earthquakecountry.info/roots-es/step1.html))**
- 5. Conozca las rutas de evacuación y puntos de reunión y participe en los ensayos.**
- 6. Forme parte en el equipo de seguridad de la empresa donde trabaja.**
- 7. Aprender RCP y Primeros Auxilios.**
- 8. Contribuya al Plan de Continuación de su compañía.**
- 9. Mantenga sus archivos actualizados y tenga copias disponibles.**
- 10. Ejercer sus niveles voluntariado.**

# Equipo de Suministros Personal para un Desastre



Cruz Roja  
Americana

Prepárate

Para el trabajo, por si queda atrapado por un par de horas, o quizás toda la noche, lo siguiente son suministros que se recomiendan. Para mas información visite: [www.redcross.org/cruz-roja/preparate](http://www.redcross.org/cruz-roja/preparate)

## Linterna con baterías nuevas

Haga uso de su linterna si se corta la luz. No use una vela para ver en casos de emergencia.

## Radio a base de baterías

Noticias sobre el desastre cambiarán continuamente. Seguramente estará preocupado sobre como la situación afectara a sus amigos y familia. Reportes de radio tendrán información sobre cuales áreas sean las más afectadas.

## Comida

Suficientes alimentos que le puedan durar un día (3 comidas) es sugerido. Elije comidas que no requieran refrigeración, preparación o cocinar y poco o nada de agua. Recomendamos lo siguiente:

- Latas de carne, frutas, y verduras.
- Jugos enlatados.
- Comidas ricas en energía (barras de granola, barras de energía etc.)

## Agua

Tenga por lo menos un galón de agua disponible, mas si tiene medicamentos que requieren agua o causan sed. Conserve el agua en recipientes de plástico. Evite utilizar recipientes que se rompen o son de fácil descomposición, como cartones de leche o botellas de vidrio.

## Medicamentos

Incluya sus medicamentos no recetados que comúnmente usa, incluya analgésicos etc. Si usa medicamentos recetadas, mantenga suficiente para tres días de uso en el trabajo. Consulte con su doctor sobre como estos medicamentos deben ser conservados, y discuta con su jefe sobre el mejor lugar de guardar sus medicamentos.

## Botiquín de Primeros Auxilios

Si su jefe no provee botiquines de primeros auxilios, asegúrese de tener lo siguiente:

- (20) venda adhesiva, varios tamaños
- (1) 5" x 9" apósitos esterilizados
- (1) venda de gasa rodilla
- (2) curitas triangulares
- (2) 3 x 3 gasa esterilizados
- (2) 4 x 4 gasa esterilizados
- (1) 3" vendajes cohesivos
- (2) toallitas germicidas o desinfectante de manos
- (6) toallitas antisépticas
- (2) pares de guantes sin látex de calidad médica
- Cinta adhesiva, 2" de ancho
- Ungüento antibacteriano
- Compresa fría
- Tijeras (personal)
- Pinzas
- Barrera de respiración de RCP, careta

## Herramientas y Suministros

- Manta térmica (mylar).
- Platos y vaso de papel, utensilios de plástico
- Abrelatas no eléctrico.
- Cosas higienes personales, cepillo de dientes, pasta dental, peine, cepillo, jabón, lentes de contacto, y productos femeninos.
- Bolsas de basura, ataduras (para uso sanitario personal).
- Incluye por lo menos un cambio de ropa y calzado, incluye una remera de manga larga y pantalones largos, también tenga zapatillas cerradas o botas.
- Si usted usa anteojos, mantenga un par extra en su equipo de suministros del trabajo.

## Información General

- Tú equipo de suministros debería estar basado sobre tus propias necesidades personales.
- No incluye velas, armas, químicos tóxicos, o drogas que no sean recetadas por un doctor.