



Consideraciones de seguridad para participantes en
operaciones de auxilio tras el paso de un huracán:

Protección personal y ayuda a los demás





Índice

Introducción	2	Trench foot.....	20
Peligros:		Enfermedades transmitidas	
Agotamiento por el calor	3	por la sangre	21
Quemaduras solares.....	4	Manipulación de cuerpos.....	21
Escombros y superficies		Enfermedades transmitidas	
de trabajo inestables	4	por los alimentos	22
Ruido.....	5	Enfermedades transmitidas	
Polvo	6	por el agua	23
Lugares encerrados	7	Enfermedades transmitidas	
Sustancias químicas.....	8	por insectos.....	24
Plomo.....	10	Enfermedades transmitidas	
Agua estancada.....	11	por animales.....	25
Cables eléctricos	12	Culebras.....	26
Monóxido de carbono	13	Estrés traumático	27
Quemadura de escombros.....	14	Otras medidas protectoras	31
Sierras eléctricas.....	15	Derechos de los trabajadores	32
Lesiones en los ojos	16	Reconocimientos	33
Materiales filosos.....	17	¿Por qué se elaboró este folleto? ..	34
Equipo pesado	18	Notas.....	35
Moho.....	19		



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Protéjase

Si tiene alguna duda, ¡hable con su supervisor!

- Las lesiones físicas fueron diagnosticadas con mucha frecuencia después del Huracán Andrew
- Al caminar encima o al manipular escombros cubiertos de agua, se pueden ocasionar heridas, rasguños, moretones, torceduras, etc.
- Mantenga al día su vacuna antitetánica
- Si fuera posible, considere usar zapatos con punta o partes de acero
- Si va a cuidar pacientes o si de alguna manera tiene que estar en contacto con los fluidos corporales de los damnificados, vacúnese contra la Hepatitis B
- Si toma medicinas, sepa bien cuáles son. Si le tiene alergia a algo, sepa bien a qué. Y conozca su tipo de sangre



Peligro: El agotamiento por el calor y la insolación pueden ser fatales

- Tome bastante agua.
- Conozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.
- Manténgase alerta por usted mismo y por sus compañeros, recurra al compañerismo.
- Bloquee la luz solar directa o cualquier otra fuente de calor.
- Use ventiladores o aire acondicionado y descanse regularmente.
- Póngase ropa ligera, de colores claros y que le quede holgada.
- Evite el alcohol, las bebidas con cafeína o las comidas pesadas.
- Consiga ayuda médica si sus signos vitales se alteran, si sufre confusión, si suda en exceso o si se siente demasiado cansado.
- Protéjase bajo la sombra. Los bomberos deben desabrocharse los botones y quitarse el equipo.





NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Quemaduras solares

- Evite sobreexponer la piel y los ojos a la luz solar y al viento.
- Use loción antisolar y protección labial.
- Use gafas protectoras.
- Limite la exposición.

Las quemaduras solares no le permiten a la persona actuar con prontitud y aumentan la probabilidad de cáncer de la piel.

Peligro: Escombros y superficies de trabajo inestables

- No camine en ninguna superficie a menos que esté seguro de que es estable.
- Use otras formas de llegar a la superficie de trabajo, como los camiones-volquetes.
- Arme andamios en superficies estables y fíjelos a estructuras estables.
- Póngase el equipo protector que le suministren, incluyendo los zapatos protectores con suelas antideslizantes.
- Use protección contra caídas con líneas salvavidas (cables de vida) amarrados a puntos de sujeción adecuados, incluyendo camiones-volquete, siempre que sea posible.





Peligro: Demasiado ruido

- Use protección para los oídos siempre que utilice equipo ruidoso.
- Ejemplos: sierras, equipo para remover tierra, herramientas Hurst.
- Esto evitará la pérdida auditiva temporal que pudiera impedirle escuchar gritos, gemidos y otros sonidos producidos por víctimas enterradas bajo los escombros.





NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Inhalación de polvo que contenga asbesto, óxido de silicio y otras toxinas

- Protéjase de la inhalación del polvo y utilice un respirador aprobado por NIOSH.
- Si tiene alguna duda sobre los respiradores, consulte con su supervisor.
- Un respirador N-95 o uno más grande es aceptable para la mayoría de las actividades, incluyendo el polvo con contenido de óxido de silicio y de cemento Portland.
- Si hay asbesto, use un respirador con mascarilla elastomérica con filtro N,R, o serie P-100.
- Si los contaminantes en el aire le provocan irritación en los ojos, se deberán utilizar los respiradores de cara completa con cartuchos P-100 de combinación de vapores orgánicos/gas ácido, OV/AG.
- Asegúrese de que el respirador le quede bien y verifíquelo haciendo una prueba de sello negativo y positivo cada vez que lo vaya a usar. Lávelo por lo menos una vez al día.
- Las mascarillas quirúrgicas no se deben utilizar ya que no brindan protección adecuada.
- Cambie los filtros si se le dificulta la respiración o si está usando cartuchos orgánicos y detecta un olor peculiar.



Respirador N-95



Respirador de media cara con cartuchos P-100/OV/AG



Peligro: Lugares encerrados

Antes de entrar a un lugar encerrado, tiene que hacer lo siguiente. Su supervisor deberá:

- Asegurarse de que usted y el ayudante estén capacitados.
- Ventilar y hacer pruebas del aire para evitar condiciones peligrosas.
- Bloquear y etiquetar todo el equipo eléctrico dentro del lugar.
- Suministrar equipo de protección personal (PPE) adecuado, que puede incluir también un aparato personal de autorespiración (SCBA).
- Poner barreras para el tráfico exterior de vehículos y peatones.
- Proveer escaleras o equipos similares para la entrada y la salida seguras del lugar.
- Proveer buen equipo de comunicación y sistemas de alarma.
- Tener a mano equipo de rescate y personas capacitadas para hacer rescates.





NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Sustancias químicas liberadas por Katrina

- Tanque de cloro encontrado en el centro de la ciudad de Gulfport
- 78,000 barriles de petróleo quedaron sueltos en dos derrames
- Las cuadrillas de rescate han encontrado diesel, gasolina, aceite para motores, cloro, oxígeno líquido, desechos médicos y corrosivos
- 22,000 instalaciones regionales tienen tanques de combustible subterráneos
- Productos industriales y caseros en todo tamaño y cantidad





Peligro: Exposición potencial a sustancias químicas

Síntomas: irritación de los ojos, nariz, garganta, vías respiratorias y de la piel; síntomas similares al catarro; dificultad para respirar, fatiga, pérdida de la coordinación, dificultades con la memoria, falta de sueño, confusión mental. Los efectos crónicos dependen de la extensión y la duración de la exposición.

- **Al combatir incendios:** Use el aparato personal de autorespiración (SCBA) con la máscara de cara completa en demanda por presión o en algún otro modo de presión positiva.
- **Entrada a una concentración desconocida:** Use el equipo SCBA.
- **Operaciones de rescate con vapores presentes:** Use una máscara de gas con cartucho para vapores orgánicos (OVC) o cualquier respirador mecánico con cartucho químico que tenga un cartucho para vapores orgánicos.
- **Ambientes llenos de polvo y olores fuertes:** Use una combinación de filtros para material particulado y cartuchos para vapores orgánicos. Los respiradores con cartuchos N-95 impregnados de carbón reducen los olores.



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Plomo

Todavía se puede encontrar plomo en muchos productos, como en la pintura de estructuras exteriores de metal y en los contramarcos de casas viejas. La EPA ha determinado que las aguas de la inundación contienen niveles de plomo que sobrepasan los límites establecidos para el agua potable. La exposición al plomo es una amenaza para la salud. Las siguientes labores pueden exponer a la persona al plomo:

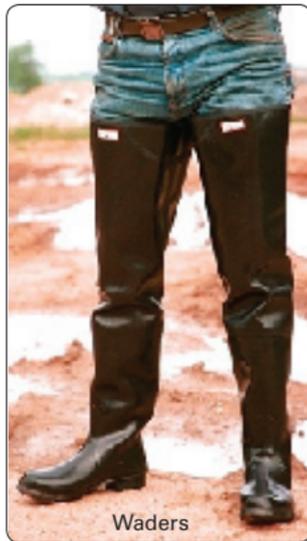
- Demolición de estructuras
- Corte con soplete
- Soldadura
- Uso de pistolas térmicas, lijadoras, raspadoras o escarbadoras para quitar pintura que contenga plomo
- Limpieza de estructuras de acero con chorro abrasivo
- Beber agua de la inundación o caminar en ella sin protección.

A medida que se han ido secando las aguas residuales, el polvo que se suelta con el paso de los vehículos y las actividades de demolición, puede contener plomo. Protéjase del polvo con un respirador N-95. Pregúntele a su supervisor si tiene que tomar precauciones adicionales.



Peligro: Agua estancada

- La Agencia de Protección Ambiental (EPA) ha encontrado que el agua estancada de la inundación en Nueva Orleans contiene niveles peligrosos de bacterias y sustancias químicas.
- La EPA aconseja evitar el contacto humano con el agua.
- Los trabajadores deben usar botas de goma altas (botas de pescador) y guantes impermeables si tienen que tocar el agua estancada.
- Si su ropa entra en contacto con el agua estancada, lávela con agua caliente y detergente y aparte del resto de su ropa no contaminada.
- **Si su piel toca el agua estancada, lávese bien con agua y jabón.**
- Si tiene alguna herida o llaga que pueda quedar expuesta al agua estancada, manténgala lo más limpia que pueda lavándola con agua y jabón y aplicando un antibiótico en ungüento para prevenir una infección.
- **Asegúrese de que el agua estancada no entre en contacto con su boca.**





NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Cables de alto voltaje, cables eléctricos caídos, cables eléctricos diversos

- Mientras no se corte la corriente eléctrica y no se compruebe de que ésta ha sido cortada, haga de cuenta que todos los cables y alambres tienen corriente.
- Verificar que la corriente eléctrica del cable está cortada, no es suficiente para garantizar su seguridad. Los cables en ambos extremos, del lado de la fuente y del lado del suministro, tienen que estar conectados a tierra. La conexión a tierra es necesaria para protegerse contra el peligro de corriente proveniente de una segunda fuente eléctrica, como un generador portátil.
- Use interruptores con polo a tierra (ground fault circuit interrupters, GFCI).





Peligro: Monóxido de carbono liberado por generadores de gasolina o propano, por equipo pesado y herramientas

Síntomas: dolores de cabeza, mareos, somnolencia o náuseas que se convierten en vómitos; pérdida del conocimiento y desmayo, coma o muerte ocasionados por una exposición prolongada o alta.

- Use sensores de alerta al monóxido de carbono (CO) si emplea o trabaja cerca de fuentes de combustión.
- Si comienza a sentir algún síntoma, apague el motor de inmediato.
- No use generadores de gasolina ni herramientas portátiles que operen con combustible en lugares encerrados ni en áreas con poca ventilación.
- No trabaje en áreas expuestas a los gases del escape (el envenenamiento con CO ocurre aun al aire libre si los motores generan concentraciones altas de CO y los trabajadores están en el área donde se liberan los gases). Si aparecen síntomas de exposición, apague el motor.



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Quemadura de escombros dejados por el huracán

Si participa en la quemadura autorizada de escombros:

- Trate de mantenerse de espaldas al humo, o si no:
- Póngase un respirador N-95
- Evite quemar entre las horas de 9:00 am y 6:00 pm para reducir los problemas de contaminación
- Queme solamente cuando el viento sople en dirección opuesta a las carreteras y zonas pobladas

NO vaya a quemar:

- Llantas, madera pintada con pintura que contenga plomo, madera impermeabilizada, plástico, productos químicos --ya sean caseiros o industriales-- y sus envases, tierra contaminada, baterías (pilas), electrodomésticos, pintura o cubos de pintura, desechos peligrosos o industriales





Peligro: Sierras eléctricas – Operación

- **Opere, ajuste y dele mantenimiento a la sierra conforme a las indicaciones del fabricante** que encontrará en el manual provisto con la sierra eléctrica.
- **Afile correctamente y lubrique la cuchilla con el lubricante especial** (“bar and chain oil”). Además, el operador deberá revisar y ajustar periódicamente la tensión de la cuchilla para asegurar un buen corte.
- **Elija el tamaño correcto de sierra según el trabajo**, e incluya características de seguridad como el freno para la cadena, protectores manuales delanteros y traseros, interruptor para parar, trinquete para la cadena y el parachispas.
- **Póngase el equipo de protección adecuado como casco**, gafas protectoras, protección para los oídos, guantes para trabajos pesados, protección para las piernas contra cortaduras que cubran desde la cintura hasta el empeine del pie y botas que cubran el tobillo.
- **Evite el contacto con los cables eléctricos** hasta que se haya verificado que no tienen energía.
- **Siempre corte al nivel de la cintura** o más abajo para asegurarse de mantener el control seguro de la sierra eléctrica.
- **Las personas alrededor o los compañeros de trabajo deben permanecer a una distancia mínima de dos árboles (al menos 150 pies) de cualquiera** que esté cortando un árbol o por lo menos a unos 30 pies de cualquiera que esté operando una sierra eléctrica para quitar ramas o cortar un árbol caído.



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Lesiones en los ojos

Como mínimo deberá usar gafas de seguridad con protectores a los lados. Se recomienda una tira retenedora.

- Considere usar gafas de seguridad para protegerse contra las partículas finas de polvo, o para ponerse encima de sus anteojos de ver.
- La luz producida por el soplete para soldar puede causar quemaduras severas en los ojos y en el tejido circundante. Todo trabajador que use un soplete para cortar tiene que usar una protección especial en los ojos para protegerse de la luz.
- Use solamente anteojos protectores que tengan la marca ANSI Z87 en los lentes o los marcos.



Gafas no para ver



Gafas para ver





Peligro: Manipulación de una variedad de materiales filosos y dentados

- Asegúrese de que su vacuna antitetánica esté al día (se la haya puesto en los últimos 10 años).
- Póngase equipo de protección personal como cascos, zapatos protectores, anteojos y guantes especiales para trabajar.
- Si se lastima o se hiere, lávese de inmediato con agua y jabón. Póngase un antibiótico en unguento para prevenir la infección. Consulte a un médico para saber si necesita más tratamiento (como una vacuna antitetánica). Si la herida se le pone roja, se inflama o comienza a supurar, consiga atención médica de inmediato.





NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Equipo pesado como grúas, camiones-volquete, minicargadoras skid-steer

- Manténgase alerta de las actividades a su alrededor, especialmente del radio de acción de las grúas.
- No trabaje debajo ni en áreas donde se esté utilizando grúas ni equipo pesado para levantar objetos.
- No camine detrás de ningún equipo ya que los operadores podrían no verlo.
- No se suba ni se monte en cargas que vayan a elevarse o moverse.

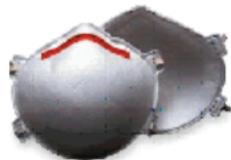




Peligro: Moho

Después de un huracán y una inundación, el agua se convierte en el entorno perfecto para que el moho florezca en casas y otros edificios. La exposición al moho puede provocar estornudos y una severa irritación nasal, en los ojos y la piel.

- Evite inhalar el polvo (esporas micóticas) generado por los materiales húmedos del edificio.
- Como mínimo, use un respirador desechable N-95 aprobado por NIOSH para trabajar con materiales húmedos o mohosos. Para trabajos de larga duración, es posible que tenga que utilizar protección adicional.
- Póngase guantes largos que le lleguen hasta el antebrazo. Si utiliza un desinfectante, un biocida como cloro o una solución limpiadora fuerte, debe elegir guantes hechos de goma natural, neopreno, nitrilo, poliuretano o PVC. Evite tocar el moho o cosas mohosas si tiene las manos desprotegidas.
- Póngase gafas que no tengan agujeros de ventilación.
- Considere desechar todos los materiales dañados por el agua. Los artículos que tengan moho visible deberán desecharse. **Si tiene alguna duda, tírelo.**
- Después de trabajar con materiales contaminados con moho, lávese bien, incluyendo el pelo, el cuero cabelludo y las uñas.



Respirador N-95



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Trench foot (immersion foot)

- Lo que en inglés se conoce como trench foot o immersion foot, es un síndrome que ocurre cuando los pies han estado mojados por largos periodos de tiempo y puede ser muy doloroso.
- Los síntomas van desde una sensación de hormigueo y/o picazón, hasta dolor, inflamación, piel fría y con manchas, adormecimiento y sensación de agujones o pesadez en el pie, que también puede ponerse rojizo, seco y doloroso al entrar en calor. Pueden aparecer ampollas, y después, la piel y los tejidos pueden morir y desprenderse.
- Para evitar el trench foot, siempre que sea posible eleve los pies y deje que se sequen al aire y cámbiense los zapatos y calcetines mojados por unos secos. Para tratar el síndrome:
 - Límpiense y séquese los pies a conciencia.
 - Póngase calcetines limpios y secos todos los días.
 - Trate la parte afectada poniéndose compresas tibias o remojándolos en agua calentita (102° a 110° F) por unos 5 minutos.
 - No se ponga calcetines para dormir ni descansar.
 - Consiga ayuda médica tan pronto como pueda.



Peligro: Enfermedades transmitidas por la sangre

- Use guantes impermeables para manipular restos humanos.
- Si los guantes resultan perforados o rotos, cámbielos.
- Si tiene heridas o perforaciones en la piel, no manipule restos humanos.
- Use gafas o una protección en la cara y una mascarilla para manipular restos humanos o recuperar cadáveres. Asegúrese de taparse la nariz y la boca.
- Transporte los restos humanos en recipientes cerrados, a prueba de fugas y etiquetados.

Peligro: Manipulación de los cuerpos de las víctimas

- La gente que no manipule cadáveres directamente, aunque esté cerca de ellos, no corre riesgo de contraer una enfermedad infecciosa.
- Los restos humanos podrían acarrear virus transmitidos por la sangre, como el virus de la hepatitis y el virus VIH del sida, además de bacterias que pueden ocasionar enfermedades diarreicas como la shigella y la salmonela.
- Para la persona expuesta a fluidos corporales y sanguíneos:
 - Use guantes cuando toque los cuerpos o los fluidos corporales
 - Use protección en los ojos, batas y máscaras si se cree que habrá grandes cantidades o salpicaduras de sangre
 - Lávese las manos con frecuencia
 - Use bolsas para los cuerpos para evitar el riesgo de contaminación



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Enfermedades transmitidas por los alimentos

Identifique y deseche los alimentos que pudieran no ser seguros para comer

- Deseche los alimentos que pudieran haber entrado en contacto con el agua de la inundación o del temporal.
- Deseche los alimentos que tengan un olor, color o textura inusual.
- Deseche los perecederos (carne, aves, pescado, huevos, productos lácteos y sobras) que hayan estado a una temperatura de 40 grados Fahrenheit (F) por 2 horas o más.
- Los recipientes de alimentos que tengan tapas de rosca, tapas a presión, tapas endentadas (como las bebidas gaseosas), tapas abatibles, y los alimentos enlatados en casa deben desecharse si hubieran estado en contacto con el agua inundada porque no se pueden desinfectar.

Guarde los alimentos de manera que queden protegidos -

- Mientras no haya electricidad, mantenga cerradas las puertas de la refrigeradora y del congelador lo más que se pueda.
- Añada hielo en bloque o hielo seco a la refrigeradora si se prevé que la electricidad va a estar cortada por más de 4 horas. Póngase guantes gruesos para manipular el hielo.



Peligro: Enfermedades transmitidas por el agua

En casos de desastres, cuando los sistemas de agua potable y de aguas negras se ven afectados y el personal de higiene no puede atender las necesidades, se pueden producir brotes de enfermedades contagiosas.

- Las autoridades locales avisarán si el agua del grifo se puede beber sin riesgos o si sirve para cocinar o bañarse.
- Si el agua no es segura, siga las indicaciones dictadas para usar agua embotellada o para hervir o desinfectar el agua para cocinar, limpiar o bañarse.
- **Lávese las manos con frecuencia.**
- Debido a que hay algunas enfermedades que pueden transmitirse al entrar en contacto con agua estancada y contaminada, es importante seguir las indicaciones que se describen en la diapositiva “Peligro: Agua estancada”
- **Consiga atención médica de inmediato** si le aparece **CUALQUIERA** de los siguientes síntomas:
 - fiebre alta
 - náuseas
 - vómitos
 - diarrea
 - ictericia
 - síntomas similares al catarro o gripe



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Enfermedades transmitidas por insectos

- **Los zancudos o mosquitos** – Pueden portar enfermedades como la del virus del Nilo occidental, o West Nile, o la enfermedad del dengue. Use mosquiteros en el alojamiento, y póngase pantalones largos, calcetines y camisa manga larga. Úntese repelente contra insectos que tenga DEET o Picaridin (asegúrese de seguir las indicaciones y precauciones de la etiqueta).
- **Las hormigas bravas (fire ants)**- Las inundaciones tienden a destruir los hormigueros y las hormigas se ven forzadas a buscar un nuevo lugar para vivir (en interiores o exteriores). Cuando se alteran, se ponen muy agresivas y pican. Los piquetes son dolorosos y pueden causar ampollas y reacciones alérgicas graves si la persona es muy sensible. Para evitar que le piquen, manténgase pendiente de ellas, y si las ve, aléjese. Póngase pantalones largos, calcetines y camisa manga larga para protegerse la piel. Si le pican, trate el piquete con remedios que pueda comprar sin necesidad de receta médica, para aliviar el dolor y prevenir una infección. **Si el piquete provoca un dolor de pecho agudo, náuseas, sudor profuso, pérdida del aliento, inflamación grave o dificultad para hablar, lleve de inmediato a la persona a un centro de atención médica.**



Peligro: Enfermedades transmitidas por animales

El agua crecida de la inundación desplazó animales salvajes y domésticos. Es posible que vea animales que en circunstancias normales no vería. Los animales vivos y muertos pueden propagar enfermedades como la fiebre por mordedura de rata y la rabia.

- **Evite los animales extraviados o salvajes.** Llame a las autoridades locales para que se ocupen de ellos. Deseche los animales muertos según lo indicado en las pautas de la localidad. Póngase ropa protectora adecuada cuando manipule cadáveres.
- **Evite el contacto con ratas o lugares contaminados por ratas.** Además de la fiebre por mordedura de rata, el contacto con los roedores, los excrementos de los roedores y los roedores muertos pueden causar enfermedades infecciosas. Si no puede evitar el contacto con las ratas, póngase guantes protectores y acostumbre a lavarse las manos con frecuencia.
- **Si un animal muerde o araña a una persona, llévela de inmediato a que la atienda un médico, incluso si se trata de un animal doméstico.**



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Peligro: Culebras

- **Manténgase alerta de las culebras** que nadan en el agua en búsqueda de terrenos más altos y que se esconden debajo de los escombros u otros objetos. Si ve una culebra, retroceda lentamente y no la toque.
- **Si usted o alguien resulta mordido por una culebra:**
 - Recuerde el color y la forma de la culebra que lo mordió ya que eso puede ayudar a tratar la mordedura.
 - Mantenga quieta y tranquila a la persona mordida. Esto puede contribuir a retardar la propagación del veneno, en caso de que la culebra fuera venenosa.
 - Consiga atención médica lo más pronto posible. Llame al 911 o a los servicios de emergencia disponibles.
 - Dé primeros auxilios cuando no se pueda llevar de inmediato a la persona al hospital.
 - » Acueste o sienta a la persona manteniendo la mordedura debajo del nivel del corazón. Dígale que tiene que mantenerse tranquila y sin moverse.
 - » Tape la mordedura con una venda limpia y seca.



Poisonous Water Moccasin



Peligro: Estrés traumático

- Vaya paso a paso y descanse con frecuencia.
- Cuídense los unos a los otros. Sus compañeros podrían no advertir un peligro que esté cerca o detrás.
- Esté consciente de los que le rodean. Las personas que están exhaustas, tienen demasiado estrés, o están distraídas momentáneamente pueden ponerse en riesgo y poner en riesgo a los demás.
- Mantenga un horario lo más normal que pueda: comer y dormir con regularidad es vital.
- Asegúrese de beber muchos líquidos como agua y jugos.
- Trate de comer una variedad de alimentos y aumentar su consumo de carbohidratos complejos (por ejemplo, pan y muffins integrales, barras de granola).
- Siempre que pueda, descanse lejos del lugar de trabajo. Coma y beba en el área más limpia que pueda.





NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Estrés traumático *(continuación)*

- Reconozca y acepte que hay cosas que no se pueden cambiar (la jerarquía de mando, la estructura organizativa, la espera, los fallos del equipo, etc.)
- Hable con la gente cuando USTED quiera. Usted es el que decide cuándo quiere discutir su experiencia. Hablar sobre un evento puede significar volver a vivirlo. Usted tiene que decidir con qué se siente cómodo.
- Si su empleador le brinda ayuda de salud mental, ¡aprovéchela!
- Permítase sentirse mal: su situación no es nada fácil.
- Los pensamientos, sueños o recuerdos repetidos son normales, no trate de luchar contra ellos. Con el tiempo, se le pasarán.
- Comuníquese con sus seres queridos lo más que pueda.



Estrés traumático *(continuación)*

Qué hacer en su casa:

- Busque apoyo —la gente tiene buena disposición para ayudar.
- Acuda a su familia y al apoyo espiritual y comunitario.
- Considere escribir un diario.
- No tome decisiones permanentes ni grandes.
- Tome todas las decisiones que pueda diariamente para sentir que tiene control sobre su vida.
- Dedique tiempo a compartir con otros, o solo, haciendo cosas que le interesen, para recrearse y renovar sus energías.
- Tenga en cuenta que podría sentir un miedo particular por su familia. Esto es normal y le va a pasar con el tiempo.
- Recuerde que “volver a la normalidad” lleva tiempo. Regrese a la rutina poco a poco. Deje que otros en la casa y en el trabajo le ayuden a llevar la carga por un tiempo.



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Estrés traumático *(continuación)*

Qué hacer en su casa:

- Tenga en cuenta que la recuperación no es un camino recto, sino más bien es cuestión de dar dos pasos adelante y uno atrás, pero siempre se avanza.
- Valore el sentido del humor en usted mismo y en los demás. Es bueno reírse de nuevo.
- Su familia vivirá el desastre junto con usted. Todos necesitan apoyarse mutuamente. Esta es una época de paciencia, comprensión y comunicación.
- Evite el uso excesivo de drogas o alcohol. Evite complicar la situación con un problema de abuso de estupefacientes.
- Descanse bastante y haga ejercicios normalmente. Coma sus comidas bien balanceadas como siempre.



Otras medidas protectoras

Artículos importantes para tener a mano:

- Repelente contra insectos que tenga Deet o Picaridin
- Equipo de protección personal (PPE) – Para obtener información sobre el equipo que necesita para su protección, contacte a la oficina de OSHA o de NIOSH de su localidad
- Chaleco salvavidas
- Tapones para los oídos
- Agua embotellada
- Loción antisolar
- Impermeable
- Cuchillo (no en el equipaje de mano)
- Jabón

Para mayor información, llame al 1-800-321-OSHA o vaya al sitio web www.osha.gov.



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Derechos de los trabajadores

¿Cuáles son las obligaciones de los empleadores?

- La ley de Salud y Seguridad Ocupacionales obliga a los empleadores a proveer un lugar de trabajo sano y seguro, libre de peligros reconocidos, además de respetar las normas establecidas por OSHA. Asimismo, el empleador está obligado a ofrecer capacitación, exámenes médicos y a archivar sus expedientes.

Para mayor información sobre OSHA, vaya a www.osha.gov o llame al número **1-800-321-OSHA (6742)**

¿Cuáles son las obligaciones de los empleados?

- Obedecer los reglamentos de salud y seguridad impuestos por el empleador y ponerse o usar todo el equipo obligatorio.
- Observar las prácticas laborales de seguridad dictadas por su empleador.
- Reportar cualquier condición peligrosa a un supervisor o a un comité de seguridad.
- Reportar cualquier condición peligrosa a OSHA, si los empleadores no las rectifican.



Reconocimientos

Esta presentación fue adaptada de

- Una guía de NIOSH titulada “Suggested Guidance for Supervisors at Disaster Rescue Sites.” En el siguiente sitio web se puede encontrar más información: <http://www.cdc.gov/niosh/emhaz2.html>
- El sitio web del CDC titulado “Hurricanes, what you should know” <http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/index.asp>
- Centro para la promoción de la salud y la medicina preventiva del Ejército de EE.UU., presentación en PowerPoint: <http://chppm-www.apgea.army.mil/news/PMMforKatrina.ppt>
- La traducción al español fue elaborada por el Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores, CPWR, para la Biblioteca Electrónica de Salud y Seguridad Ocupacionales en la Construcción, www.eLCOSH.org.



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

¿Por qué se elaboró este folleto?

Este folleto fue elaborado por la National Clearinghouse for Worker Safety and Health Training (Agencia Nacional de Divulgación de Información de Salud y Seguridad para la Capacitación de Trabajadores) de conformidad con un contrato firmado con el NIEHS Worker Education and Training Program (Programa de NIEHS para la Educación y Capacitación de Trabajadores, WETP) y su impresión estuvo a cargo del Operating Engineers National Hazmat Program (Programa Nacional de Materiales Peligrosos para Operadores de Equipos Pesados) gracias a una subvención del programa WETP. El aludido programa ha capacitado a más de un millón de personas dedicadas a labores de emergencia y trabajadores especializados en desechos peligrosos desde 1987 y lo ha hecho con el fin de que desempeñen su labor con seguridad. El programa WETP forma parte del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos), agencia de cooperación que funciona bajo el auspicio del Worker Safety and Health Support Annex del National Response Plan (Anexo orientado a la Seguridad de los Trabajadores y en Apoyo a la Salud del Plan de Seguridad Nacional). El anexo fue puesto en vigor el día 11 de septiembre de 2005. Como parte de un esfuerzo federal coordinado, el WETP elaboró este folleto y un informativo de orientación para personas que desempeñan labores de auxilio. Ambos se pueden encontrar en la dirección www.wetp.org.



Notas



NIEHS - Operaciones de auxilio tras el paso de un huracán

Notas
