

# ESP ENFOQUE

## Esté protegido en el trabajo



Los terroristas utilizan nuestros miedos naturales para promover sus objetivos políticos y sociales. Por eso, una parte importante de su estrategia es crear un ambiente violento y aterrador que afecte a la mayor cantidad posible de personas. Esto hace más probable que un ataque terrorista ocurra en un lugar público, una empresa o

una instalación de transporte que en su casa o su barrio.

Tal ataque podría llevarse a cabo de varias maneras: Una bomba, la liberación de una sustancia tóxica, el sabotaje de una infraestructura de la comunidad o un ataque a los sistemas de computación de una empresa. El objetivo de esta hoja FOCUS es ayudar a quitarle el terror al terrorismo informando a propietarios de empresas, gerentes y empleados sobre las maneras en que pueden participar activamente para prepararse contra los efectos del terrorismo.

### ACTÚE

#### Quítele el "terror" al terrorismo

Al reverso de esta hoja destaca cosas importantes que usted puede hacer para estar bien preparado ante una emergencia, incluyendo la posibilidad de un ataque terrorista. También detalla lo que deberá hacer durante un ataque tal y nos recuerda el impacto potencial que el mundo a veces violento en que vivimos tiene sobre la salud mental, con la amenaza del terrorismo presente en nuestras mentes. No espere: Comience inmediatamente a hacer todo lo que pueda para estar seguro en el trabajo.

### LO QUE PUEDE HACER AHORA

#### Conozca los planes para evacuaciones de emergencia de su empresa

Refresque lo que sabe respecto a cómo su empresa notificará una emergencia a los empleados usando un aviso público o un sistema de alarma. Tómese el tiempo para seguir su ruta de evacuación, tomando nota de los carteles de salida, las puertas y las escaleras, y aprenda quién está designado para hacer la búsqueda de último minuto de su área de trabajo. Asegúrese de saber en dónde deberá reunirse y quién es responsable de dar cuenta de los empleados y visitantes.

Si tiene que evacuar, asegúrese de tomar sus llaves e identificación en caso de que tenga que irse sin volver a entrar. Si su lote de estacionamiento tiene puertas eléctricas, asegúrese de saber cómo evitar el sistema para poder salir. Bajo ciertas circunstancias alguien podría necesitar desconectar los servicios o aislar partes de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado del edificio antes de que usted salga.

Por si un incidente ocurre después de horas, asegúrese de conocer los procedimientos que usa su empresa para avisar a los empleados si deben presentarse a trabajar o si deben presentarse en un lugar alternativo.

#### Conozca los planes de seguridad de su empresa

La mayoría de las empresas que operan en edificios altos han desarrollado planes de seguridad para controlar el acceso a sus instalaciones. Aproveche esta oportunidad para revisar los procedimientos de su empresa respecto a insignias de identificación, registros de entrada, acceso nocturno, controles claves y procedimientos para traer visitantes. Algunos lugares

### CONSULTE ESTOS SITIOS DE INTERNET



[www.oes.ca.gov](http://www.oes.ca.gov) (Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador)

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org) (Programa de Supervivencia en Emergencias)

[www.apa.org](http://www.apa.org) (Asociación Psicológica Americana)

# A G O S T O

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)

Este folleto es cortesía de



de trabajo pueden limitar el uso de cámaras.

Aprenda los procedimientos que usa su empresa para manejar el correo y los paquetes que llegan, y para observar los lotes de estacionamiento y las áreas de recepción de mercaderías.

## **Esté personalmente preparado**

Parte de estar protegido y ser capaz de concentrarse en el trabajo es tener la tranquilidad de que los miembros de la familia están seguros. Desarrolle un plan de emergencia familiar que incluya una manera de comunicarse con los miembros de su familia después de un incidente. Elija a un miembro de su familia o amigo que viva fuera del área local, para que facilite la comunicación de cada persona con los demás, y un lugar de encuentro familiar distinto a su casa. Lleve fotos de los miembros de su familia que pueda mostrar a las autoridades en caso de que queden separados. Prepare un equipo de emergencia personal portátil para guardar en su escritorio y en su vehículo.

## **Este alerta**

Para poder ganar acceso al local de la empresa, los terroristas podrían tratar de pasar los controles de seguridad, utilizando identificación o uniformes robados o falsificados. Proteja las insignias de identificación, los uniformes y el papel con membrete de la empresa como protege las llaves y las contraseñas.

Esté atento a posibles indicadores de vigilancia terrorista. Los expertos dicen que las operaciones terroristas frecuentemente se planean cuidadosamente y están respaldadas por información recabada por adelantado en escena. Esté atento a cualquiera que muestre un interés inusual en sus medidas de seguridad o cámaras. Esté atento a personas que parezcan estar observando sus instalaciones. Esté atento a cualquier vigilancia móvil que pase por su sitio repetidamente o sin una razón aparente. Mantenga un registro cuidadoso de los visitantes, procedimientos de seguridad computarizados, control de bolsos, seguridad del perímetro y otros procedimientos de control de acceso. Esté atento a la existencia de paquetes, portafolios u otros artículos abandonados que parezcan estar fuera de lugar.

## **LO QUE PUEDE HACER DURANTE UN ATAQUE**

Los terroristas cuentan con el factor sorpresa, el miedo y la confusión para aumentar el impacto de sus actos. Si usted se da cuenta de que está ocurriendo un ataque, haga acopio de todas su fuerzas para detenerse un momento y pensar. Mire a su alrededor para ver lo que está ocurriendo y qué pasos inmediatos deberá tomar para protegerse a sí mismo y a otros.

- Si están cayendo escombros, échese al suelo, protéjase debajo de un mueble fuerte, cúbrase la nuca con los brazos y agárrese como lo haría en un terremoto.
- Si hay humo, agáchese cerca del suelo, cúbrase la boca y la nariz con una tela y muévase cuidadosamente hacia la salida marcada más cercana.
- Si es necesario evacuar el lugar, trate de hacerlo calmadamente. Sólo use las salidas y las escaleras que estén marcadas. Nunca use los ascensores. Ayude a otras personas que se estén moviendo más lentamente o que

puedan estar desorientadas.

Si no ha sido afectado directamente por el ataque, mantenga la calma, dé esperanzas a los demás y reconforte a los niños. Encienda la radio o la televisión y espere escuchar instrucciones oficiales. Siga las instrucciones de las autoridades.

## **LO QUE PUEDE HACER DESPUÉS DE UN ATAQUE**

Sea conciente del impacto psicológico que puede infligir el terrorismo, incluso cuando le ocurre a personas a quienes no conoce personalmente.

Si los empleados experimentan efectos de trauma, los empleadores podrían observar síntomas como los siguientes:

- Pensamientos o conversaciones recurrentes sobre el incidente.
- Tener miedo a todo, no salir de la casa, aislarse.
- Dejar de hacer las funciones usuales, no mantener las rutinas cotidianas.
- La culpa del sobreviviente: “¿Por qué sobreviví? Debería haber hecho más.”
- Un tremendo sentimiento de pérdida.
- Reticencia a expresar sentimientos, perder el sentido de control sobre la vida.

Los empleadores pueden apoyar a los empleados que experimentan tal trauma en varias maneras. Por ejemplo:

- Reúna grupos pequeños con un consejero del Programa de Asistencia para Empleados u otro profesional de salud mental para que las personas puedan compartir lo que sienten.
- Haga un esfuerzo por reestablecer rutinas.
- Limite la exposición a la cobertura de los medios de comunicación.

Recuerde, cada uno de nosotros tiene el poder y el conocimiento para quitar el terror al terrorismo convirtiéndonos en propietarios, gerentes o empleados informados y preparados. Comience ya mismo a tomar un papel activo para prepararse a usted y a sus compañeros de trabajo contra los efectos del terrorismo en el trabajo.



Esta hoja es parte del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP). El ESP es una campaña de toma de conciencia diseñada para incrementar la preparación en el hogar, el barrio, la empresa y la escuela para las emergencias. El ESP fue creado por el Condado de Los Angeles. La Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California (OES), los representantes de los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Angeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Ventura, Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California y la Cruz Roja Americana asisten en el desarrollo de los materiales y la coordinación de la campaña.