Climate Adaptation on Site: Floods, Wildfire Smoke, Extreme Weather Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los fenómenos climáticos extremos se están presentando con mayor frecuencia y con mayor intensidad que antes. Las obras que eran perfectamente seguras en condiciones normales pueden volverse peligrosas en cuestión de minutos cuando llega una tormenta repentina, suben las aguas de una inundación o el humo de un incendio forestal cubre la zona. Los trabajadores deben saber cómo reconocer estos riesgos antes de que se agraven. El clima no espera a que un supervisor tome una decisión, y es posible que tengas que actuar por tu cuenta. Saber a qué estar atento y qué hacer puede salvarte la vida.

CUÁL ES EL PELIGRO

Los peligros relacionados con el clima son impredecibles y se desarrollan rápidamente. Pueden causar lesiones graves, afectar tu salud o ponerte en medio de una situación sin salida segura.

Inundaciones Repentinas

- El agua puede subir más rápido de lo que la mayoría de las personas espera, especialmente en zonas bajas o cerradas.
- El agua de una inundación en movimiento, incluso con una profundidad de tan solo seis pulgadas, puede derribar a una persona.
- Las inundaciones pueden ocultar los peligros eléctricos al cubrir equipos o cables con corriente.

Humo de Incendios Forestales

El humo de los incendios forestales contiene partículas finas y

gases tóxicos que dañan los pulmones, incluso cuando el incendio se encuentra a millas de distancia. La mala calidad del aire puede afectarte sin que te des cuenta. Es posible que no lo sientas en ese momento, pero el daño se acumula a lo largo de un turno. Los trabajadores con asma, afecciones cardíacas u otros problemas respiratorios corren mayor riesgo, pero cualquier persona puede verse afectada tras un día completo de exposición.

Riesgos Estructurales tras Fenómenos Meteorológicos

Después de un fenómeno meteorológico grave, las estructuras que parecían intactas pueden estar inestables. El suelo saturado puede provocar el desplazamiento de losas o el colapso de muros de excavación. Las estructuras o cimientos dañados por las inundaciones pueden no mostrar signos visibles de deterioro. Nunca asumas que es seguro volver a entrar a un sitio después de un fenómeno meteorológico severo sin una inspección adecuada.

Calor Extremo

- Se puede sufrir un golpe de calor en menos de una hora durante trabajos intensos a altas temperaturas
- La humedad hace que el calor se sienta mucho peor y reduce la capacidad del cuerpo para enfriarse
- Los medicamentos, el nivel de hidratación y el estado físico influyen en la rapidez con la que el calor te afecta

COMO PROTEGERSE

Protegerse de los Riesgos Climáticos Comienza Incluso antes de que cambie el clima. Planificar con anticipación, reconocer las señales y estar dispuesto a suspender el trabajo cuando sea necesario son aspectos fundamentales para trabajar de manera segura en un clima cambiante.

Revisa el Pronóstico Antes de cada Turno

El clima puede cambiar rápidamente, pero aún así puedes anticiparte. Revisa el pronóstico antes de tu turno y vuelve a hacerlo durante el día si las condiciones parecen inestables.

Averigua dónde está el refugio más cercano y cómo es el plan de emergencia climática de tu lugar de trabajo. Si no hay ningún plan publicado en ningún lado, pregúntale a tu supervisor ahora, antes de que las cosas se compliquen.

Concientización Sobre Inundaciones en el Lugar de Trabajo

- Conoce la elevación de tu área de trabajo y si se encuentra en una zona propensa a inundaciones
- Nunca entres ni trabajes en una zanja o excavación si hay probabilidad de lluvias intensas o si ya están cayendo
- Identifica tus rutas de salida de las áreas bajas antes de comenzar tu turno
- Si el agua comienza a subir inesperadamente, dirígete inmediatamente a un terreno más elevado y no esperes instrucciones

Protégete Contra el Humo de los Incendios Forestales

- Revisa el Índice de Calidad del Aire (AQI) de tu zona antes y durante tu turno
- Usa un respirador N95 cuando el AQI sea superior a 150. Una máscara antipolvo estándar no protegerá tus pulmones
- Toma descansos más frecuentes a la sombra o en un refugio cuando haya humo
- Conoce los síntomas: tos, dificultad para respirar, opresión en el pecho, dolor de cabeza, mareos

Combate el Calor

- Bebe agua con regularidad, incluso si no sientes sed. Trata de tomar aproximadamente una taza cada 15 a 20 minutos
- Toma descansos a la sombra o en áreas frescas, especialmente durante las horas más calurosas del día
- Presta atención a tus compañeros de trabajo. La confusión, la falta de sudoración o la piel enrojecida son señales de advertencia de un golpe de calor
- Adáptate gradualmente al trabajo en climas cálidos al inicio de una ola de calor. Tu cuerpo necesita tiempo para adaptarse

Protocolo Ante Rayos

Si escuchas truenos, te encuentras dentro del alcance de los rayos. Deja de trabajar de inmediato, aléjate de estructuras altas, equipos metálicos y terrenos abiertos, y refúgiate en un edificio sólido o en un vehículo con techo rígido. No te refugies debajo de árboles ni en cobertizos abiertos por los lados. Espera 30 minutos después del último trueno antes de regresar al trabajo al aire libre.

Cuando Cambie el Clima: Actúa Rápido

- Deja de trabajar y asegura los materiales sueltos antes de dirigirte a un refugio
- Verifica que todo el personal de tu equipo esté presente antes de entrar
- Comunícate con tu supervisor e informa sobre las condiciones actuales en el sitio
- No regreses al sitio hasta que recibas la autorización de alguien con autoridad para darla

Después de la Tormenta: Inspecciona Primero

No des por sentado que el sitio es seguro solo porque dejó de llover. Recorre el área con un supervisor antes de reanudar el trabajo. Si algo parece estar mal, detente y haz que una persona calificada lo revise antes de que alguien regrese al sitio.

CONCLUSIÓN

Las condiciones climáticas no van a estabilizarse, y las obras necesitan trabajadores que sepan cómo reaccionar. No es necesario ser un experto en el clima, pero sí hay que confiar en lo que ven tus ojos y en tu instinto.