

Consejos Para Trabajadores de Emergencia y de

Respuestas a Emergencias

Reacciones Normales a Desastres

- Todos los que responden a un desastre son tocados por el desastre.
- Reacciones normales a un desastre incluyen tristeza, pena, y enojo.
- Tal vez no se quiera ir del sitio del desastre hasta que todo lo que se puede hacer, se ha hecho.
- Es posible que trate de imponer dedicación y obligación en vez de fatiga nerviosa o fatiga
- Puede negar la necesidad de descanso o tiempo de recuperación

Muestras que Puede Necesitar Ayuda Controlando su Fatiga Nerviosa

- Dificultad comunicando sus pensamientos
- Dificultad recordando instrucciones
- Dificultad manteniendo balance
- Discuta mas que lo normal
- Dificultad tomando decisiones
- Duración de atención limitada
- Toma riesgos sin necesidad
- Tremores/dolor de cabeza/nausea
- Visión de túnel/sonidos amortiguados
- Síntomas de la gripe o resfrió
- Desorientación o confusión
- Dificultad en concentra
- Pierde la objetividad
- Frustrado fácilmente
- Dificultad en solucionar problemas
- Dificultad en relajar después del trabajo
- Negarse a tomar ordenes
- Negarse a partir de la escena
- Uso aumentado de las drogas/alcohol
- Ser más torpe que lo común

Maneras de Manejar su Fatiga Nerviosa

- No trabaje mas de 12 horas al día
- Trabaje en rotaciones de fatiga nerviosa alta y baja
- Trabaje en rotaciones de escena y puestos de rutina
- Use programas de asistencia consejera disponible por su organización

- Tome suficiente agua y coma frutas y comidas altas en granos cuando este en la escena del desastre
- Tome descansos cuando este en la escena del desastre
- Hable de sus emociones y de lo que ha visto y hecho
- Hable frecuentemente con su familia y con amigos
- Participe en conmemorativos, rituales, y uso de símbolos como manera de expresar emociones
- Haga sé socio con alguien para vigilar sus niveles de fatiga nerviosa