



Recuperación Del Personal En El Servicio

Procedimiento De Operación Estándar



- El Jefe de Seguridad de cada Compañía será el miembro designado para establecer el sistema de recuperación durante cada incidente y tendrá la responsabilidad de ejecutar los procedimientos estandarizados, además el Oficial a cargo podrá nombrar un Jefe de Recuperación si el incidente lo amerita.
- ¡EVITAR LOS SIGUIENTES ALIMENTOS Y BEBIDAS! : Excesos de Cafeína; bebidas con elevadas concentraciones de fructosa y azúcar; comidas con alto contenido de grasas o proteínas; Se recomienda no consumir bebidas alcohólicas si su turno de guardia nocturna o actividad física comienzan en las próximas 8 horas.
- Todos los bomberos que ingresen al área de recuperación, deben tener una evaluación fisiológica mínima que incluya: Frecuencia Cardíaca, Presión Sanguínea y Temperatura. La evaluación se realiza a lo menos 15 a 20 minutos desde que el bombero ingresó al área de recuperación. Si el bombero, luego de este lapso, no logra mantener sus parámetros en los rangos normales, debe ser derivado a la zona de atención médica.

- El bombero debe consumir 100-150 ml de agua por cada 20 minutos de trabajo en un incendio estructural, incendio forestal o en un rescate.
- En la zona de recuperación, la reposición de fluidos puede aumentarse incluso a 600 ml a 1 litro, durante un periodo de 20 minutos.
- El uso de 2 cilindros de ERA de 30 minutos o 1 de 45-60 minutos, o 40 minutos de trabajo intenso sin ERA, requieren 20 minutos de descanso en la zona de recuperación.
- El uso de 1 cilindro ERA de 30 minutos, o 20 minutos de trabajo intenso sin ERA, requieren de 10 minutos de descanso en la zona de recuperación.
- **Ningún miembro que se encuentre en la zona de recuperación puede ser reasignado a una función si no ha recibido la hidratación ni el tiempo de descanso correspondiente.** Tampoco lo podrá hacer si no ha sido evaluado médicamente cuando sus parámetros fisiológicos no se han normalizado.

