



Relámpagos



¿Estoy en peligro?

Si oyes un trueno y no estás en un edificio cerrado, entonces la respuesta es **Sí**.

- ▶ Los relámpagos hieren o matan cientos de personas en los EE. UU. cada año. Los trabajadores que laboran en espacios abiertos, en techos, u otros lugares altos corren el riesgo de ser alcanzados por un rayo.
- ▶ Los relámpagos pueden paralizar tu corazón y matarte. También pueden causar quemaduras, daños al sistema nervioso y otros problemas de salud que quizás no notes hasta unos meses después de ser alcanzado por un rayo.

Si estás afuera y no tienes dónde ir ...

1. **Póngase de cuclillas** con los pies juntos. Solo deja que tus pies toquen el suelo. No te sientes ni te acuestes sobre el piso. Debido a que el rayo viaja a través del suelo, cuanto más contacto tenga con el suelo, mayor será su riesgo de lesiones o de muerte.
2. Cubra los oídos con sus manos para protegerse del ruido.

Use esta posición para reducir el riesgo de ser alcanzado por un rayo.



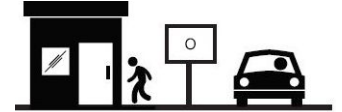
Si alguien es herido por un rayo ... Llame 911.

- ▶ Una víctima no permanece electrificada. Puedes tocarlo de inmediato.
- ▶ Si la víctima no tiene pulso, realice RCP (reanimación cardiopulmonar).
- ▶ Si hay un desfibrilador portátil, úselo y siga las instrucciones.
- ▶ Evite permanecer a la intemperie durante una tormenta para cuidar a la víctima. Mueva a la víctima a un área protegida.



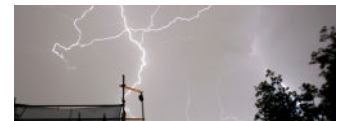
If you hear thunder...

1 Entre a un edificio cerrado



- Si escucha incluso un trueno distante, debe ir a un lugar seguro inmediatamente y permanecer en el refugio por lo menos 30 minutos después de escuchar el último sonido del trueno.
- Si no puede encontrar un edificio, ingrese en un automóvil o camioneta con las ventanas cerradas. **No toque** las puertas u otro metal en el interior.
- **NO** permanezca al aire libre, en un techo, un porche cubierto, o un refugio abierto, como una caseta de béisbol o un refugio para autobuses.

2 Evite objetos que conducen electricidad



- Objetos metálicos: andamios, equipos pesados o postes de luz.
- Herramientas eléctricas o teléfonos enchufables, incluso si están en el interior.
- Agua—charcos o tuberías.
- Árboles (si el árbol es golpeado, usted también puede serlo.)

3 Seguir el Plan de Acción de Seguridad



Siga las instrucciones de su Supervisor cuándo detener el trabajo al aire libre y cuándo es seguro reanudar el trabajo.



UNIVERSITY OF CENTRAL FLORIDA
ENVIRONMENTAL HEALTH & SAFETY