

# ADVERTENCIA DE PELIGRO

CPWR [●]  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION

# Relámpago



## ¿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 de la construcción 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.

Fuente: OSHA 29 CFR 1926.35  
Fuente: <http://elcosh.org/document/4154/d001459/osha-noaa-fact-sheet%3A-lightning-safety-when-working-outdoors.html>

## Si estás afuera y no tienes dónde ir ...

- 1. Póngase de cuclillas** con los pies juntos. Solo deja que tus pies tocan el suelo. No te sientas 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.



Fuente: <http://elcosh.org/document/4154/d001459/osha-noaa-fact-sheet%3A-lightning-safety-when-working-outdoors.html>

## 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, siga las instrucciones.
- ▶ Evite permanecer a la intemperie durante una tormenta para cuidar a la víctima. Mueva a la víctima a un área protegida.



Fuente: <http://elcosh.org/document/4154/d001459/osha-noaa-fact-sheet%3A-lightning-safety-when-working-outdoors.html>

## Si escuchas un trueno...

### 1 Entre a un edificio cerrado



- ▶ Si escucha incluso un trueno distante, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) dice que “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 Emergencia



Foto cortesía de Earl Dotter/SNC-LAVALIN/CPWR

Su empleador debe tener un Plan de Acción de Emergencia (EAP) \* que incluya procedimientos escritos de seguridad contra relámpagos. El EAP debe identificar las ubicaciones y los requisitos para refugios seguros, describir cuándo detener el trabajo al aire libre y cuándo es seguro reanudar el trabajo.

Fuente: OSHA 29 CFR 1926.35

## Para obtener más información, visite:

- ▶ Regulaciones: OSHA 29 CFR 1926.35 <https://tinyurl.com/OSHA-Lightning>
- ▶ CPWR Charlas Informativas: Protección de los Relámpagos <http://www.cpwr.com/publications/toolbox-talks>
- ▶ CPWR Soluciones de construcción: <http://www.cpwr.constructionsolutions.org/search.php?q=lightning>

Obtenga más de esta tarjeta de Advertencia de Peligro y tarjetas sobre otros temas:

llame **301-578-8500** o visite **www.cpwr.com**

## Si cree que está en peligro:

Contacte a su supervisor  
Contacte a su sindicato.

Llame OSHA  
**1-800-321-OSHA**

CPWR [●]  
THE CENTER FOR CONSTRUCTION  
RESEARCH AND TRAINING

8484 Georgia Avenue  
Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910  
301-578-8500  
[www.cpwr.com](http://www.cpwr.com)