

ADVERTENCIA DE PELIGRO



Relámpago



¿Estoy en peligro?

Si escuchas truenos y no estás en un edificio cerrado, entonces la respuesta es **SÍ**.

Los rayos hieren o matan a cientos de personas en los EE. UU. cada año. Los trabajadores de la construcción que están al aire libre/en espacios abiertos o en techos, torres u otros lugares altos corren el riesgo de ser alcanzados.

Los rayos pueden paralizar tu corazón y matarte. También pueden causar quemaduras, daños en el sistema nervioso y otros problemas de salud que podrías no notar hasta meses después de un impacto de rayo.

Fuente: OSHA 29 CFR 1926.35, https://www.weather.gov/media/owlie/OSHA_FS-3863_Lightning_Safety_05-2016.pdf

Si estás al aire libre y no tienes a 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: https://www.weather.gov/media/owlie/OSHA_FS-3863_Lightning_Safety_05-2016.pdf

Si alguien es herido por un rayo ...

- ▶ **Llame 911.**
- ▶ Líéalos a un lugar resguardado. Alguien alcanzado por un rayo no permanece electrificado, así que puedes tocarlos de inmediato.
- ▶ Si la víctima no tiene pulso:
 - Realice RCP (reanimación cardiopulmonar)
 - Si hay un desbrilador portátil, siga las instrucciones.



Fuente: https://www.weather.gov/media/owlie/OSHA_FS-3863_Lightning_Safety_05-2016.pdf

Si escuchas truenos o ves relámpagos...

1 Entre a un edificio cerrado

Si escuchas un retumbo de trueno, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) recomienda trasladarse de inmediato a un lugar seguro y permanecer allí durante al menos 30 minutos después de escuchar el último sonido del trueno. Si no puedes encontrar un edificio, entra en un automóvil o camión con techo duro y las ventanas cerradas. No toques las puertas ni otros metales en el interior.

Según el Servicio Nacional de Meteorología, "No hay lugar seguro afuera cuando hay tormentas en la zona. Si escuchas truenos, es probable que te encuentres dentro del alcance de la tormenta".

Todavía estás en peligro en un porche cubierto o en un refugio abierto, como una caseta de béisbol o una parada de autobús.

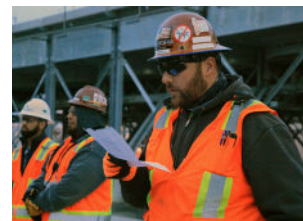
2 Evite objetos que conducen electricidad



- ▶ Objetos metálicos—cercas, andamios, equipos pesados o postes de luz.
- ▶ Herramientas eléctricas enchufables o teléfonos, incluso si están en interiores.
- ▶ Agua o artículos mojados—charcos, tuberías, cuerdas mojadas.
- ▶ Árboles—si el árbol es alcanzado, tú también puedes serlo.

3 Seguir el Plan de Acción de Emergencia

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 aprender más sobre la seguridad contra relámpagos:

- ▶ 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>

Infórmese más sobre los peligros en la construcción.

Para recibir copias de esta tarjeta de Advertencia de Peligro y tarjetas sobre otros temas:

Llame 301-578-8500 o visite cpwr.com/hazardalerts



8484 Georgia Avenue
Suite 1000
Silver Spring, MD 20910
301-578-8500
www.cpwr.com

**Si usted piensa que está en peligro:
Contacte a su supervisor. Contacte a su sindicato.
Llame a OSHA 1-800-321-6742**