CPWR CHARLA INFORMATIVA
THE CENTER FOR CONSTRUCTION RESEARCH AND TRAINING

Relámpagos

- Si escucha truenos, ingresa a un edificio o refugio cerrado. No permanezca al aire libre, en un techo, un porche cubierto o un refugio abierto.
- Si no puede encontrar un edificio, ingrese a un vehiculo con las ventanas cerradas. No toque las puertas u otro metal en el interior.
- Evite objetos que conducen electricidad, como los andamios, equipos pesados, o tuberías, postes de luz, herramientas eléctricas enchufables, árboles y agua.

CPWR CHARLA INFORMATIVA
THE CENTER FOR CONSTRUCTION RESEARCH AND TRAINING

Relámpagos

Los trabajadores de la construccion que laboran en espacios abiertos, en techos, o otros lugares altos corren el mayor riesgo de ser alcanzados por un relámpago. Los trabajadores que son alcanzados por un rayo pueden morir o sufrir quemaduras, daños en el sistema nervioso y otros problemas de salud.

La historia de Tom

Tom estaba reparando un techo en una estructura de tres pisos. Podía escuchar truenos, pero pensó que podría completar el trabajo antes de que llegara la tormenta. La tormenta estaba más cerca de lo que Tom se dio cuenta. Antes de que pudiera salir del techo, fue alcanzado por un rayo y asesinado.

- **¿Cómo se pudo evitar esta fatalidad?**
- **¿Usted o alguien que conoce ha sido alcanzado por un rayo mientras estaba en el trabajo? ¿Que pasó?**

Recuerde esto:

- Entre a un edificio cerrado y no utilize herramientas eléctricas o máquinas enchufables. Si no puede encontrar un edificio, suba a un automóvil o camión con las ventanas cerradas. No toque las puertas u otro metal en el interior. Permanezca adentro durante al menos 30 minutos después de escuchar el último sonido del trueno.
- No sea el objeto más alto en un área. No se destaque al aire libre, o en un techo, debajo de un árbol u otro refugio abierto.
- Manténgase alejado de agua y objetos de metal (tubos, postes de luz, marcos de puertas, cercas metálicas, torres de comunicación) en interiores o exteriores.
- Siga el Plan de Acción de Emergencia (EAP) de su empleador. Su empleador debe tener un plan escrito que incluya procedimientos de seguridad contra los relámpagos.
- Si está afuera y no tiene adónde ir, póngase de cuclillas con los pies juntos y solo deje que sus pies toquen el suelo. No se acueste en el suelo. Los relámpagos viajan por el suelo. Mientras más contacto tenga, mayor será su riesgo de lesiones o muerte. Cubra sus oídos con las manos para protegerse del ruido.

Una víctima no permanece electrificada. Puedes tocarlo de inmediato. Si un compañero de trabajo ha sido alcanzado por un rayo:

1. Llame 911
2. Mueva a la víctima a un área protegida.
3. Si la víctima no tiene pulso, realice RCP (reanmación cardiopulmonar). i hay un desfibrilador portátil, siga las instrucciones.

¿Cómo podemos estar seguros hoy?

¿Qué haremos en el lugar de trabajo para evitar lesionarnos por un relámpago?

1. _____
   _____
2. _____
   _____

NORMA OSHA: 1926.35

© 2018, CPWR-El Centro para la Investigación y Capacitación en la Construcción. Todos los derechos reservados. CPWR es el brazo de investigación y entrenamiento de NABTU. La producción de este documento fue respaldada por el acuerdo cooperativo OH 009762 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH). Los contenidos son responsabilidad exclusiva de los autores y no representan necesariamente las opiniones oficiales de NIOSH.

Gracias a la Sociedad Americana de Ingenieros en Seguridad por su apoyo y contribución en la traducción al español de las charlas informativas.

CPWR
THE CENTER FOR CONSTRUCTION RESEARCH AND TRAINING