Lightning Safety at Work and Home Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los **RAYOS** son un grave peligro tanto dentro como fuera del trabajo. Sólo en Estados Unidos se producen una media de 25 millones de rayos al año. Las personas deben identificar y planificar la posibilidad de que caigan rayos antes de comenzar una actividad laboral o cualquier actividad de ocio durante la temporada de tormentas. Tenga un plan de cuándo dejará de trabajar y dónde irá si se producen rayos durante ese día. La mejor práctica para evitar ser alcanzado por un rayo es refugiarse en un lugar cerrado antes de que la tormenta esté en su área inmediata.

CUÁL ES EL PELIGRO

Riesgos de los rayos

Aunque las probabilidades de ser alcanzado por un rayo en un año determinado son inferiores a 1 entre un millón, algunos factores pueden suponer un riesgo mayor. Los rayos suelen alcanzar a las personas que trabajan en el exterior o realizan actividades recreativas al aire libre. Las diferencias regionales y estacionales también pueden afectar al riesgo de sufrir un rayo.

LAS SIGUIENTES OCUPACIONES TIENEN EL MAYOR RIESGO DE SUFRIR UN RAYO:

- Construcción y mantenimiento de edificios
- Agricultura y trabajos en el campo
- Tala de árboles
- Manipulación o almacenamiento de explosivos
- Manejo de equipos pesados
- Instalación de tuberías o fontanería
- Reparación de campos de telecomunicaciones
- Reparación de campo de servicios eléctricos

COMO PROTEGERSE

TOME PRECAUCIONES CUANDO VEA UN RAYO

- Si la previsión meteorológica anuncia tormentas eléctricas, posponga su viaje o actividad.
- Recuerde: Cuando el trueno ruge, entre a casa. Busque un refugio seguro y cerrado.
- No olvide la regla del 30-30. Cuando veas un RAYO, empieza a contar hasta 30. Si oyes un trueno antes de llegar a 30, entre a casa. Suspenda sus actividades durante al menos 30 minutos después del último trueno.
- Si no hay ningún refugio disponible, agáchese, con la menor parte del cuerpo en contacto con el suelo. Los RAYOS provocan corrientes eléctricas a lo largo de la superficie del suelo que pueden ser mortales a más de 30 metros de distancia.
- Aléjese de los suelos o paredes de hormigón. Los RAYOS pueden atravesar los cables o barras metálicas de las paredes o el suelo de hormigón. Aunque debería trasladarse a una estructura que no sea de hormigón si es posible, estar en el interior no le protege automáticamente de los rayos. De hecho, aproximadamente un tercio de las lesiones por rayos se producen en interiores.

CONSEJOS DE SEGURIDAD EN EXTERIORES

- **Esté atento:** Compruebe la previsión meteorológica antes de participar en actividades al aire libre. Si el pronóstico anuncia tormentas eléctricas, posponga su viaje o actividad, o asegúrese de que dispone de un refugio seguro adecuado.
- **Entre a casa:** Recuerde la frase: “Cuando el trueno ruge, entre a casa”. Busque un refugio seguro y cerrado cuando oiga un trueno. Los refugios seguros son las casas, las oficinas, los centros comerciales y los vehículos de techo duro con las ventanas subidas.
- **Busque inmediatamente un refugio, aunque se encuentre al aire libre:** Si se encuentra en una zona abierta, actúe

rápidamente para encontrar un refugio adecuado. La acción más importante es alejarse del peligro. Agacharse o quedarse en el suelo puede reducir las posibilidades de ser golpeado, pero no le aleja del peligro.

Si se ve atrapado en el exterior sin un refugio seguro cerca, las siguientes acciones reducen su riesgo:

- Salga inmediatamente de zonas elevadas como colinas, crestas de montañas o picos.
- No se acueste nunca en el suelo. Agáchese en una posición similar a la de una pelota, con la cabeza metida y las manos sobre las orejas, de modo que esté agachado y con un contacto mínimo con el suelo.
- Nunca se refugie bajo un árbol aislado.
- Nunca utilice un acantilado o un saliente rocoso como refugio.
- Salga inmediatamente y aléjese de estanques, lagos y otras masas de agua.
- Aléjese de los objetos conductores de electricidad (vallas de alambre de espino, líneas eléctricas, molinos de viento, etc.).
- Sepárense si están en grupo durante una tormenta eléctrica, sepárense unos de otros. Esto reducirá el número de lesiones si los rayos caen al suelo.

NO

No permanezca en vehículos, estructuras y espacios abiertos: Durante una tormenta eléctrica, evite los vehículos abiertos como los descapotables, las motocicletas y los carros de golf. Asegúrese de evitar estructuras abiertas como porches, cenadores, banquillos de béisbol y estadios deportivos. Y aléjese de espacios abiertos como campos de golf, parques, zonas de juego, estanques, lagos, piscinas y playas.

No permanezca cerca de estructuras altas: NO se acueste en suelos de hormigón durante una tormenta eléctrica. Asimismo, evite apoyarse en paredes de hormigón. Los rayos pueden atravesar los cables o barras metálicas de las paredes o el suelo de hormigón.

CONSEJOS DE SEGURIDAD EN INTERIORES

Aunque su casa sea un refugio seguro durante una tormenta de rayos, puede estar en riesgo. Alrededor de un tercio de las lesiones por rayos se producen en el interior. Estos son algunos consejos para mantenerse a salvo.

- **Evite el agua:** NO se bañe, ni se duche, ni lave los platos, ni tenga ningún otro tipo de contacto con el agua durante una tormenta, ya que los rayos pueden atravesar las tuberías de un edificio.
- **Evite los equipos electrónicos:** NO utilice sus ordenadores, portátiles, sistemas de juego, lavadoras, secadoras, estufas o cualquier cosa conectada a una toma de corriente. Los RAYOS pueden atravesar los sistemas eléctricos, los sistemas de recepción de radio y televisión, y cualquier cable o barra metálica en las paredes o el suelo de hormigón. Equipe su casa con protectores de sobretensión para proteger sus aparatos.
- **Evite los teléfonos con cable:** Los teléfonos con cable NO son seguros durante una tormenta eléctrica. No los utilice. Sin embargo, es seguro utilizar teléfonos inalámbricos o celulares durante una tormenta.
- **Evite las ventanas, las puertas, los porches y el hormigón:** NO se acueste en suelos de hormigón durante una tormenta. Asimismo, evite apoyarse en paredes de hormigón. Los RAYOS pueden atravesar los cables o barras metálicas de las paredes o el suelo de hormigón.

CONCLUSIÓN

Deben tomarse precauciones para evitar la exposición de los trabajadores a los rayos. Los empresarios deben reconocer que los rayos son un riesgo laboral. Los supervisores y los trabajadores de los lugares de trabajo al aire libre deben tomarse en serio la seguridad frente a los rayos.