

# RECOMENDACIONES FRENTE A LAS TORMENTAS ELÉCTRICAS

Ficha nº 14  
Noviembre 2008

Fichas de seguridad y  
salud para trabajadores  
del sector Agrícola y  
Ganadero

Programa desarrollado por:



Dirección técnica:



Financiado:



▶ No eche a correr, menos si tiene la ropa mojada, ya que crearía una turbulencia de aire y una zona de convección que puede atraer el rayo.

▶ Evite los lugares altos, los terrenos abiertos y despejados. No se refugie debajo de un árbol, especialmente si está solitario (un árbol solitario por su humedad y verticalidad aumenta la intensidad del campo eléctrico.) Evite las zonas encharcadas.



▶ Aléjese de objetos y elementos metálicos (vallas, alambradas, tuberías, líneas telefónicas, instalaciones eléctricas, maquinaria, etc).

▶ La proximidad con grandes objetos metálicos es peligrosa incluso cuando no se está en contacto con ellos, ya que la onda de choque producida por el rayo calienta el aire a muy altas temperaturas lo que puede producir lesiones en los pulmones.



▶ Los vehículos totalmente cerrados, ofrecen una buena protección ante la presencia de rayos. Aunque caiga un rayo en el vehículo este se cargará solo por el exterior mientras que el interior quedará intacto.



▶ Sepárese unos metros tanto de otras personas como de rebaños o mamíferos.

▶ Apague el teléfono móvil, ya que sus radiaciones electromagnéticas pueden atraer los rayos.



▶ Si siente que el cabello se le pone de punta (lo cual indica que el rayo está a punto de caer), póngase en cuclillas bajo en el suelo sobre las plantas delanteras de los pies. Coloque las manos sobre las orejas y la cabeza entre las rodillas. Hágase lo más pequeño posible y reduzca al mínimo su contacto con el suelo. NO se acueste plano sobre el suelo.

# توصيات لمواجهة العواصف الكهربائية

بطاقة رقم 14  
نوفمبر 2008

بطاقات سلامة  
وصحة العاملين في  
قطاعي الزراعة  
وتربية المواشي

برنامج قام بتطويره



ASOCIACION  
DE EMPRESARIOS  
DE LA RIBERA

الإدارة التقنية

Prevención  
Navarra

ممول

INSL Instituto Navarro  
de Salud Laboral  
Nafarroako Lan Osasunaren Institutua



◀ لا تشرع في الجري  
ولا سيما إذا كانت  
ملابسك مبتلة إذ أن  
ذلك يثير اضطرابات  
هوائية ومنطقة تجذب  
الصواعق

◀ تجنب الأماكن المرتفعة  
والمساحات المفتوحة  
والرحبة. لا تلجأ تحت  
شجرة وخصوصا إذا  
كانت الشجرة منعزلة  
(إن الشجرات المنعزلة  
نظرا للرطوبة والعمودية  
تكثر من شدة المجال  
الكهربائي). تجنب المناطق المغمورة بالمياه

◀ ابتعد عن المواد والعناصر المعدنية (حواجز  
وسياجات وأبواب هاتفية ومنشآت كهربائية وآلات  
وإلى آخره). إن القرب من العناصر الكهربائية  
الضخمة خطير حتى ولو لم تتم ملامستها إذ أن  
أمواج الصدمة الناتجة عن الصاعقة تسخن الهواء  
إلى حرارة مرتفعة جدا مما قد يسفر عن إصابة في  
الرئة.



◀ إن السيارات والعربات المغلقة بشكل كامل توفر  
حماية جيدة من الصواعق إذ أن وقوعها لا تؤثر إلا  
على خارج السيارة في حين أن الداخل يبقى دون  
أي إصابة.



◀ ابتعد بعض الأمتار عن الأشخاص الآخرين وأقطع  
المواشي والثدييات



◀ أغلق الهاتف المحمول لأن الأشعة المغناطيسية  
قد تجذب الصواعق



◀ إذا أحسست أن الشعر يصبح منتصبا مما  
يدل على أن الصاعق على وشك الوقوع اجلس  
القرفصاء قريبا من الأرض على رؤوس الأقدام. ضع  
اليدين على الأذنين والرأس بين الركبتين. قلل  
مظهرك وحجمك بقدر الإمكان وقلل ملامسة الأرض  
إلى الحد الأدنى. لا تستلق على مستوى الأرض