



## Truenos y Relámpagos

### ¿Qué son los truenos y relámpagos?

Un trueno es una tormenta que incluye rayos y truenos. El rayo es el destello de luz, que es producido por una carga eléctrica entre las nubes o entre una nube y la tierra. El trueno es el sonido retumbante que se escucha después del relámpago. Se trata de un cambio en el aire tras la carga eléctrica de un rayo.

Truenos y relámpagos pueden ser muy peligrosos. Algunos truenos golpean sin advertencia, mientras que otros pueden verse cuando se acercan. Es importante reconocer las señales de peligro de tormenta (nubes oscuras y amenazantes y rayos o truenos distantes) y prepararse para refugiarse.

### ¿Por qué son peligrosos los truenos y relámpagos?

Las tormentas pueden producir fuertes lluvias. Esto puede causar inundaciones causando condiciones peligrosas para conducir, deslizamientos de tierra, árboles caídos, apagones de electricidad y más. El relámpago es impredecible, golpea en cualquier momento y en cualquier lugar, a veces resultando en daños a la propiedad y lesiones o muerte a personas y animales. Un relámpago puede golpear aunque las lluvias torrenciales estén ocurriendo a millas de distancia de la tormenta real.

### ¡Conozca sus términos!

*Aviso de Tormenta Severa* le dice *cuando y donde* las tormentas son probables. Esté atento a la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA) y los medios de comunicación locales para obtener más información.

*Advertencia de Tormenta Severa* significa clima severo está ocurriendo o es inminente. Tome medidas inmediatas para proteger la vida y la propiedad.

### Medidas de protección para personas y animales:

- Antes de una tormenta o cualquier ataque de emergencia, prepare un botiquín de suministros para desastres. Lea más para obtener una lista del contenido del botiquín de desastres. Elimine los árboles muertos o podridos y las ramas alrededor de su casa. Asegure los objetos exteriores que podrían volarse o causar daños. Coloque tormenteras y asegure las puertas exteriores. Si no hay contraventanas, cierre las persianas, ventanas de colores o cortinas. Traiga sus mascotas adentro. Asegure bien los otros animales o colóquelos debajo de un refugio apropiado.
- Si se encuentra atrapado al aire libre, evite pararrayos naturales, tales como árboles altos y aislados en zonas abiertas, colinas, campos abiertos, la playa o un barco en el agua, los cobertizos aislados y otras estructuras pequeñas en áreas abiertas, y cualquier cosa de metal como los tractores, equipos agrícolas, motocicletas, carros de golf y bicicletas. Busque las zonas bajas, como en un lugar densamente poblado de árboles pequeños o de un barranco o valle. Cierre totalmente los vehículos de metal (automóviles, camiones, autobuses, etc.) si ofrecen cierta protección contra los rayos y deben ser utilizados cuando no hay una estructura sólida y cerrada disponible.

- Si usted siente que su pelo se pone de punta, esto significa que un relámpago está a punto de atacar. Rápidamente arrodílese cerca del suelo sobre las puntas de los pies. Coloque las manos sobre sus orejas. Coloque su cabeza entre las rodillas. Trate de convertirse lo más pequeño posible formando como una bola con su cuerpo. No se acueste en el suelo.

#### **Botiquín de suministro de desastre:**

- Agua (un galón por persona por día durante al menos tres días)
- Alimentos no perecederos y productos dietéticos especiales (lo suficiente para tres días por lo menos)
- Linterna y baterías portátiles, radio de pilas y baterías extras
- Botiquín de primeros auxilios y manual
- Botiquín de pequeñas herramientas manuales y eléctricas
- Medicamentos esenciales (más necesarios)
- Dinero en efectivo y tarjetas de crédito
- Cambios ropa y zapatos adicionales
- Suministros de higiene personal

#### **Recomendaciones para la seguridad después de la tormenta:**

- Manténgase sintonizado a su radio de baterías para las actualizaciones de emergencia.
- Permanezca en el interior durante 30 minutos después de escuchar el último trueno.
- Si una persona ha sido atacado por un rayo, llame al 911 inmediatamente. Controle la respiración de la persona y el pulso. Si fuera necesario, administre respiración de boca a boca o CPR. Si la persona está respirando y tiene pulso, busque otras señales de lesión, como quemaduras y pérdida de la audición y la vista.
- Evite las aguas en movimiento o zonas inundadas.
- Reporte sobre las líneas eléctricas caídas o apagones. Manténgase alejado de cables caídos.
- Si la electricidad está apagada por más de 4 horas o la temperatura de los alimentos es de 40 grados o más durante dos horas o más, disponga de todos los alimentos refrigerados. Los alimentos congelados pueden ser consumidos, cocinados o nuevamente congelado si todavía tienen cristales de hielo en ellos. En caso de duda, tírelo a la basura.
- Reporte cualquier daño a su agente de seguros.
- Informe a las autoridades locales de todas las cuestiones de salud y seguridad en su área.
- Si la limpieza es necesaria, mantenga un ritmo. No se exceda. Beba agua suficiente, aliméntese bien, descanse, y lávese bien las manos con agua y jabón al manipular los residuos. Use botas resistentes de trabajo y guantes.

Para obtener más información llame al Departamento de Salud Pública del Condado de Guilford o visite nuestro sitio Web en [www.guilfordcountync.gov](http://www.guilfordcountync.gov) o visite la Agencia del Manejo de Emergencia Federal en [www.fema.gov](http://www.fema.gov) o la Cruz Roja Americana en [www.redcross.org](http://www.redcross.org)

Los servicios de intérprete son gratuitos y están disponibles por petición.