



Energía que Avanza

EMPRESA DE ENERGÍA DEL PUTUMAYO S.A. E.S.P

CARTILLA DE SEGURIDAD ELÉCTRICA



En cumplimiento del Reglamento Técnico de Instalaciones Eléctricas (RETIE)
Resolución 40117 del 2 de abril de 2024



Energía que Avanza

CONTÁCTANOS

✉ correspondencia@energiaputumayo.com

(608) 4201300
3233196544



FALLAS EN EL
SERVICIO

(608) 4201306



PQRS POR
FACTURACIÓN

115



CALL
CENTER



WWW.ENERGIAPUTUMAYO.COM



Energía que Avanza



Cartilla de Seguridad Eléctrica

**PREVENCIÓN DEL RIESGO
EN EL USO DE LA ENERGÍA ELÉCTRICA**



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
• RETIE (Reglamento Técnico de Instalaciones Eléctricas)	2
• Riesgo eléctrico	3
• Requisitos técnicos esenciales	4
• Tableros eléctricos	5
• Seguridad en redes de distribución eléctrica	6
• Zona de servidumbre	7
• No se acerque a las redes de distribución	8
• Así es tu servicio de energía eléctrica	9
• Tipos de generación de energía eléctrica	9
• Infraestructura eléctrica	10
• Nunca instale antenas cerca de redes eléctricas	11
• No podes árboles cerca de redes eléctricas	11
• No se suba a los postes de energía eléctrica	12
• Personal no autorizado no debe trabajar en las redes	12
• Anormalidades en las redes eléctricas	13
• En caso de incendio	13
• Seguridad en el hogar cuando falte la energía eléctrica	14
• Revise el estado de sus electrodomésticos	14
• Evite conectar más de un electrodoméstico solo a un tomacorriente	15
• No permita que los niños manipulen electrodomésticos	15
• Deshabilitar los elementos de protección principal antes de hacer trabajos o reparaciones eléctricas	16
• ¿Qué hacer cuando ocurra un corto circuito?	17
• Puesta a tierra	18
• Primeros auxilios en accidente eléctrico	19
• Síntomas más frecuentes causados por electrocución	20
• Posición de recuperación procedimiento	21
• Respiración boca a boca	22
• Masaje cardiaco	23
• Uso Racional de La Energía Eléctrica	24
• ¿A cuántos bombillos de 100w equivale tener encendidos tus electrodomésticos durante una hora?	29

INTRODUCCIÓN

Apreciado usuario.

Para la EMPRESA DE ENERGÍA DEL PUTUMAYO S.A. E.S.P., su bienestar es importante.

Con el fin de guiarlo, ha elaborado esta cartilla, que le dará una visión general de los temas más importantes para tener en cuenta en sus instalaciones eléctricas.

Para disminuir el riesgo eléctrico es necesario que cumplan con ciertas características. Los materiales de las instalaciones eléctricas, máquinas y herramientas deben cumplir los requisitos establecidos.

Los trabajos eléctricos serán autorizados por la EMPRESA DE ENERGÍA DEL PUTUMAYO S.A. E.S.P. y su ejecución será realizada por personal calificado (eléctricamente).

Es decir personas con la formación y experiencia apropiada para permitirle percibir los riesgos y evitar los peligros que puede crear la electricidad.

Las instalaciones eléctricas deben ser proyectadas e instaladas acorde a la reglamentación para la ejecución de instalaciones eléctricas en inmuebles.

Al realizar cualquier proyecto de construcción nuevo, remodelación o ampliación, se recomienda dar aplicación a las normas técnicas y de seguridad vigentes para su desarrollo e implementarlas en sus instalaciones eléctricas, garantizando la seguridad de su familia y entorno, con el fin de disminuir el riesgo de sufrir accidentes relacionados con la energía eléctrica.

Se dará unos tips de la manera de prestar los primeros auxilios y ayudas que deben darse a una persona que sufra un accidente eléctrico; además de algunas recomendaciones para el uso racional de los electrodomésticos, que le ayudarán en el ahorro de consumo de energía eléctrica.

RETIE • Reglamento Técnico de Instalaciones Eléctricas •

El RETIE (Reglamento técnico de instalaciones eléctricas) es un documento técnico legal para Colombia, expedido por el ministerio de minas y energía, que muestra los principales parámetros a tener en cuenta para que una instalación eléctrica sea lo más segura posible y es de obligatorio cumplimiento.



OBJETO DEL RETIE

- a.** Establecer las medidas tendientes a garantizar la seguridad de las personas, de la vida animal, vegetal y preservación del medio ambiente, previniendo, minimizando o eliminando riesgos de origen eléctrico, sin perjuicio del cumplimiento de las reglamentaciones civiles, mecánicas y fabricación de equipos.
- b.** Establecer responsabilidades de diseñadores, constructores, operadores y de organismos de conformidad.
- c.** Establecer claramente las responsabilidades que deben cumplir los propietarios, usuarios y fabricantes de las instalaciones eléctricas.

RETIE

**Reglamento Técnico de Instalaciones
Eléctricas**

RIESGO ELÉCTRICO

Riesgo originado por la presencia de energía eléctrica. Quedan incluidos los riesgos de:

- a.** Choque eléctrico por contacto con elementos bajo tensión (contacto directo), o por contacto con masas puestas accidentalmente bajo tensión (contacto indirecto).
- b.** El paso de corrientes a través del cuerpo de un ser humano provocada por descargas disruptivas (Rotura o interrupción brusca).
- c.** Quemaduras por descarga eléctrica, o por un arco voltaico.
- d.** Caídas o golpes como consecuencia de choque o arco eléctrico.
- e.** Incendios o explosiones originados por la electricidad.

El riesgo es la combinación de la probabilidad ocurrencia de lesión o daño a la salud de las personas o daño a bienes o al medio ambiente y la severidad de la lesión o daño. En esta guía se detallan las buenas prácticas para Instalaciones de Baja Tensión (B.T.), que corresponden a tensiones entre fases hasta 1 kV.

CHOQUE ELÉCTRICO

Es el efecto fisiológico resultante del paso de una corriente eléctrica a través del cuerpo de un ser humano.

CAUSAS DE POSIBLES RIESGOS DE ORIGEN ELÉCTRICO

El primer paso de seguridad ante un eventual riesgo de accidente, daño o incendio de origen eléctrico, es identificar las causas que podrían generarlo; entre las más usuales y que podemos evitar encontramos:

- Equipos, electrodomésticos o conexiones defectuosas
- Insuficiente capacidad para la carga de la instalación eléctrica
- Violación de distancias de seguridad
- Materiales combustibles o explosivos en lugares donde se pueda presentar un arco eléctrico; presencia de lluvia, tormentas eléctricas y contaminación



REQUISITOS TÉCNICOS ESENCIALES

INSTALACIÓN ELÉCTRICA

Es el conjunto de componentes y equipos, mediante los que se genera, convierte, transforma, transporta, distribuye o utiliza la energía eléctrica.

Todos los elementos y partes de la instalación eléctrica, productos eléctricos y electrónicos deben contar con una certificación que acredite el cumplimiento de los requisitos esenciales de seguridad eléctrica. Es decir, que se fabrican de modo que permitan una conexión segura y adecuada.

- 1.** Las instalaciones eléctricas deben ser certificadas, tanto por la persona calificada que las construye, como por un organismo de inspección acreditado por la Superintendencia de Industria y Comercio • SIC • Si la instalación no es diseñada, dirigida y construida por personas calificadas, no tendrá el dictamen de conformidad con el RETIE y por lo tanto la Empresa de Energía del Putumayo S.A. E.S.P. no prestará el servicio de energía eléctrica.
- 2.** Las personas, calificadas por ley, para realizar las instalaciones eléctricas son:

- a.** Los ingenieros electricistas, electromecánicos, de distribución y redes eléctricas o electrónicos en los temas de electrónica de potencia, control o compatibilidad electromagnética.
- b.** Los tecnólogos en electricidad y electromecánica.
- c.** Los técnicos electricistas.

Todos deben contar con matrícula profesional, certificado de inscripción profesional o certificado de matrícula vigente; teniendo en cuenta lo dispuesto en las leyes y normas reglamentarias que regula el ejercicio de cada una de estas profesiones, en especial lo referido a sus competencias.



TABLEROS ELÉCTRICOS

Los Tableros eléctricos se pueden clasificar según su ubicación en la instalación eléctrica:

- **Tablero Principal:** Es el que toma energía de la empresa distribuidora de energía eléctrica y de él se alimenta a los tableros secundarios.
- **Tableros seccionales:** Está conectado al tablero principal y alimenta a los diferentes circuitos del establecimiento.



- Los tableros, el circuito terminal y/o seccional deberá estar siempre protegido contra los contactos directos e indirectos, contra los cortocircuitos y las sobrecargas. El personal calificado que realizará la instalación definirá la cantidad de interruptores de protección, separación de circuitos, la barra de tierra de los tableros, etc.

LOS TABLEROS DEBEN POSEER:

- Tapa del gabinete como barrera de protección.
- Contratapa como barrera a los contactos directos y debidamente identificado el circuito al que corresponda.
- Debe tener dispositivos protección: Interruptor diferencial y el interruptor termo magnético.
- Conductor de puesta a tierra.



SEGURIDAD EN REDES DE DISTRIBUCIÓN ELÉCTRICA

En toda situación que cualquier persona considere de alto riesgo eléctrico se debe informar lo antes posible a la EMPRESA DE ENERGÍA DEL PUTUMAYO S.A. E.S.P. para realizar el desplazamiento por parte de personal técnico calificado y atender la situación; en ningún caso, los Usuarios deberán manipular o intervenir las instalaciones eléctricas durante o después del suceso generador del daño.

La EMPRESA DE ENERGÍA DEL PUTUMAYO S.A. E.S.P. atenderá el evento y adoptará las medidas preventivas y correctivas necesarias.

Tenga en cuenta la distancia a que están las redes de distribución de energía, antes de comenzar a construir, ampliar o pintar la fachada de la vivienda o local.

- Para su acometida recuerde usar materiales eléctricos certificados y de buena calidad.
- Las deficiencias o sobrecargas en las instalaciones eléctricas, el incumplimiento del RETIE, la manipulación o intervención en las mismas por personal no calificado ni elementos de protección personal indicados pueden causarle quemaduras, pérdida de algún miembro, paro cardíaco o la muerte.

- Asegurese de guardar distancia de las líneas e instalaciones eléctricas cuando realice mantenimiento a su vivienda.
- Asegurese que los niños en sus juegos, no interfieran con líneas e instalaciones eléctricas.
- Por ningún motivo intente retirar cometas, globos o cualquier otro objeto de las redes de energía.



ZONA DE SERVIDUMBRE

ZONA DE SERVIDUMBRES es el espacio de seguridad de la línea eléctrica que debe estar libre de construcciones, arborización y de la presencia de personas

- No se debe construir edificios en zonas de servidumbre debido al riesgo para personas, animales e incluso para la obra.
- Las líneas de transmisión no podrán ser construidas sobre edificaciones o campos deportivos que tengan asociados algún tipo de construcción.

altas y andamios, cerca a redes aéreas desnudas de Media Tensión .

- Evita cualquier contacto con puntos energizados por el riesgo eléctrico que representa, o cualquier contacto que ocasione la rotura de los cables.
- Evita cualquier contacto con las redes aéreas abiertas, en zonas rurales, por estar en cable desnudo.
- Aunque algunos cables parezcan estar aislados, nunca debes tocar un cable aéreo.

REDES AÉREAS

Antes de empezar actividades de obras en un sitio de trabajo revise la ubicación de las redes aéreas e identifique si corresponden a redes de baja, media o alta tensión

- Conoce las distancias de seguridad a las cuales puedes acercarte y comprueba el nivel de tensión de las redes y su proximidad.
- Debes ser muy cuidadoso cuando uses grúas, máquinas

www.energiaputumayo.com

Una distancia segura | tu vida asegura

No construyas escenarios deportivos cerca de redes eléctricas, evita accidentes y sanciones

Verifica siempre con la Empresa de Energía del Putumayo el cumplimiento de las distancias de seguridad

NO SE ACERQUE A LAS REDES DE DISTRIBUCIÓN

¡ Respete las distancias de seguridad entre las viviendas y redes eléctricas, asesórese antes de construir !

- En las obras de construcción o en las actividades de aseo, se debe tener especial cuidado con los andamios, escaleras y varillas.
- Trabajos como el revoque, la pega de adobes, la pintura en fachadas, la limpieza de vidrios y ventanas, tienen sus riesgos.
- Trabajar cerca de las líneas de energía eléctrica puede causar accidentes lamentables, por lo que se tiene que guardar una distancia prudencial.
- Construir debajo o muy cerca de las líneas de energía eléctrica es poner en peligro la vida propia y de los demás. Hay que respetar los

senderos y servidumbres por donde pasan las redes de energía eléctrica.

- Según el Reglamento Técnico de Instalaciones Eléctricas RETIE y teniendo en cuenta que frente al riesgo eléctrico, la técnica más efectiva de prevención siempre será guardar una distancia respecto a las partes energizadas, puesto que el aire es un excelente aislante.

Tenga en cuenta que se puede generar un arco eléctrico aún sin haber hecho contacto con las redes.

Los trabajos en las redes de distribución de energía eléctrica, solo deben ser realizados por personal capacitado y autorizado por la Empresa de Energía del Putumayo S.A. E.S.P.

¿Pensando en remodelar o construir tu casa?



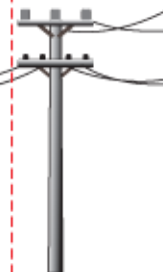
Evita que esté debajo de líneas eléctricas



RECUERDA

¡ La **distancia horizontal mínima**, es de 2.3 metros !

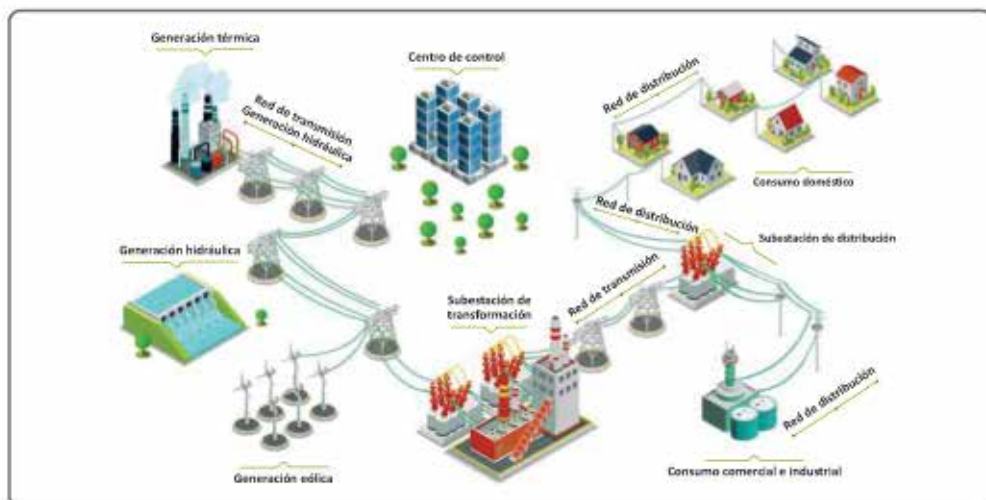
En instalaciones eléctricas de **media tensión**



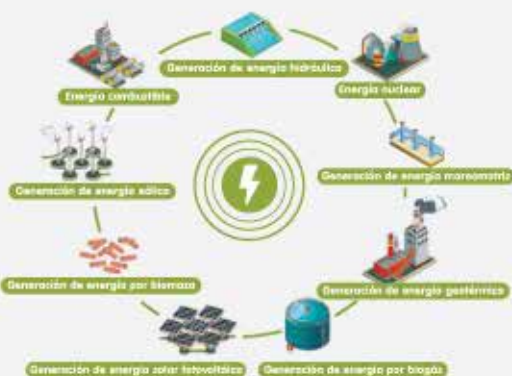
Así es tu servicio de energía eléctrica

Sistema eléctrico

El sistema de energía eléctrica se compone de los procesos de: **Generación, transmisión, transformación, distribución, uso final y comercialización de la energía eléctrica.**



Tipos de generación de energía eléctrica



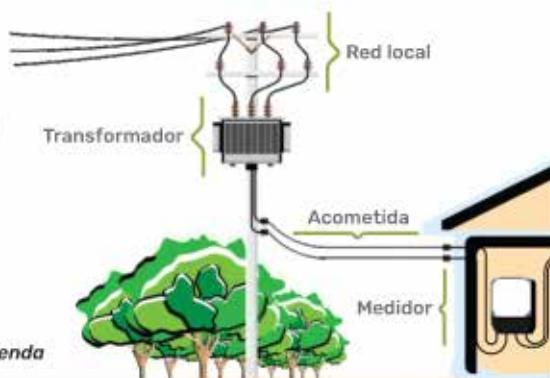
Infraestructura eléctrica

Acometida

La acometida está compuesta por los cables que van desde las redes de energía de la empresa prestadora del servicio, hasta la protección principal y **medidor de cada vivienda, comercio o industria** donde se usará el servicio de energía eléctrica.

**Acometida para una vivienda*

Acometida eléctrica



Red interna

La red interna es toda la instalación eléctrica ubicada en el interior de tu vivienda, empresa o industria. Incluye el tablero general de protecciones, los cables, los tomacorrientes, suiches y plafones.



NUNCA INSTALE ANTENAS CERCA DE REDES ELÉCTRICAS



El contacto de antenas con las redes eléctricas, además de ocasionar daños irreparables en los equipos conectados, pueden llevarlo a usted o a su familia a recibir descargas eléctricas con el riesgo de muerte.

NO PODE ÁRBOLES CERCA DE REDES ELÉCTRICAS

Si observa que las ramas de un árbol interfieren con las redes de conducción de energía eléctrica, informe a la línea de atención al cliente de cada sede.

La poda de estos árboles la hace directamente la EMPRESA DE ENERGÍA DEL PUTUMAYO S.A E.S.P.

Las podas por contacto con redes eléctricas solo deben realizarla el personal calificado de la Empresa.

**No las manipules
por ti mismo.**

**¡EXPONES TÚ
VIDA!**



NO SE SUBA A LOS POSTES DE ENERGÍA ELÉCTRICA

Es muy riesgoso intentar retirar objetos de los cables de conducción de energía eléctrica, como cometas, globos, etc.

No instale en los postes de energía alambres para colgar ropa, no acerque varillas, tubos, palos u otros elementos; pueden transmitir corriente generando descargas eléctricas y ser electrocutado.

CABLES CAÍDOS SOBRE LA CALLE

Cuando encuentre cables de energía caídos sobre la calle, no los toque, ni

intente moverlos, ni deje que otra persona lo haga; llame inmediatamente a la Empresa de Energía del Putumayo S.A. E.S.P. a la línea de servicio al cliente en las diferentes sedes, ellos están capacitados para atender cada caso.

PERSONAL NO AUTORIZADO NO DEBE TRABAJAR EN LAS REDES

El manejo y cuidado de las redes de transmisión de energía eléctrica únicamente lo realiza el personal o personas autorizadas por la Empresa de Energía del Putumayo S.A. E.S.P.

El manejo de las redes por personas extrañas, puede ocasionar daños y es peligroso para la vida.

Si observa personas extrañas manipulando las redes de energía eléctrica, informe inmediatamente a la línea de atención al cliente, en las sedes de la Empresa de Energía del Putumayo S.A. E.S.P.



ANORMALIDADES EN LAS REDES ELÉCTRICAS



A la Empresa de Energía del Putumayo S.A. E.S.P. le interesa conocer sus inquietudes con respecto a aquellos lugares donde se presentan riesgos con las líneas de energía eléctrica, por la proximidad con árboles, edificaciones o al suelo.

Marque a la línea de atención al cliente de la Empresa de Energía del Putumayo S.A. E.S.P. en cada municipio, con gusto le contestamos.

EN CASO DE INCENDIO

En caso de incendio en una instalación o de algún artefacto eléctrico bajo la tensión, por ejemplo: enchufes, electrodomésticos, etc., nunca se apague con agua. Para apagar el fuego sólo utilice extintores de tipo A, B o C. Esta indicación se encuentra en la etiqueta de identificación del extintor.



SEGURIDAD EN EL HOGAR CUANDO FALTE LA ENERGÍA ELÉCTRICA

La falta de energía eléctrica puede ser causada por una interrupción programada por la empresa, o en otras circunstancias debido a situaciones imprevistas, ocasionadas por daños en los sistemas de transformación.

En cualquier circunstancia llame a la línea de atención al cliente de la Empresa de Energía del Putumayo S.A. E.S.P. en cada municipio



REVISE EL ESTADO DE SUS ELECTRODOMÉSTICOS



En su casa pueden suceder accidentes causados por fallas o electrodomésticos dañados.

No se confíe, antes de conectar un electrodoméstico es necesario verificar su estado; revise el estado del cable de conexión, el enchufe y el tomacorriente.

Ponga mucha atención a la conexión de los electrodomésticos dentro del hogar. Atienda siempre las indicaciones y recomendaciones del fabricante.

EVITE CONECTAR MÁS DE UN ELECTRODOMÉSTICO A UN SOLO TOMACORRIENTE

- No conecte varios aparatos o equipos eléctricos al mismo tomacorriente.
- Muchos de los incendios en las viviendas son causados por cortocircuitos.
- Si se conectan muchos electrodomésticos a un mismo tomacorriente, los cables de las instalaciones sufren recalentamiento por sobrecarga, causando cortocircuitos.
- Además, evite el uso de extensiones o derivaciones improvisadas.



NO PERMITA QUE LOS NIÑOS MANIPULEN ELECTRODOMÉSTICOS

Los niños nunca deben conectar los electrodomésticos

- No permita que los niños conecten los electrodomésticos, ni manipulen los tomacorrientes.
- No deje que los niños toquen los artefactos eléctricos conectados, ni los cables, ni pongan los dedos en el tomacorriente.
- En caso de que usted no pueda vigilar constantemente al niño, y para evitar accidentes eléctricos existen protectores de seguridad que cubren los tomacorriente en varias partes del hogar.



DESHABILITAR LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PRINCIPAL ANTES DE HACER TRABAJOS O REPARACIONES ELÉCTRICAS

Cuando se vaya a reparar un equipo eléctrico, un electrodoméstico o se vaya a reparar una instalación eléctrica interna; no olvide desconectar los "BREAKERS".

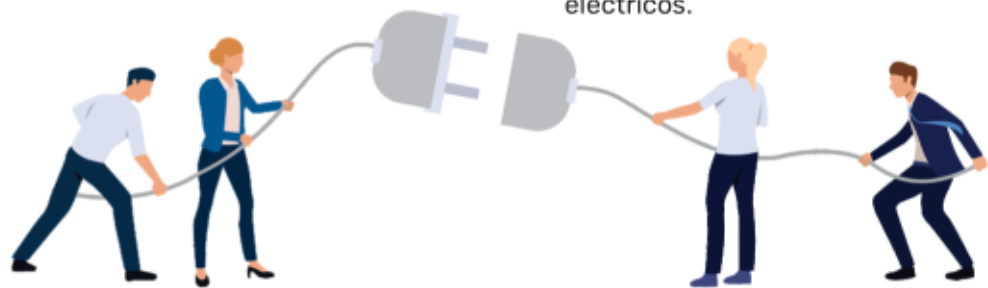
Busque siempre asesoría o llame un experto en instalaciones eléctricas domiciliarias.

Cuando haga reparaciones en su hogar, debe tener en cuenta:

- Al limpiar o reparar cualquier electrodoméstico (Televisor, nevera, cafetera, tostadora, etc.) primero debe desconectarlo.
- No utilice cuchillos, ni destornilladores para desenchufar

los electrodomésticos; use sólo herramientas apropiadas, preferiblemente con aislamiento.

- No toque la parte metálica de los artefactos eléctricos, con las manos mojadas o sin calzado.
- Cuando tenga que cambiar una bombilla, tómelala por el bulbo, nunca por la parte de metal.
- Cuando use la ducha eléctrica, si usted está mojado no toque la llave que regula la temperatura del agua y mucho menos el tomacorriente, si se requiere manipularla, asegúrese de apagarla y de estar seco.
- Cuando esté en la bañera o en la ducha, no utilice artefactos eléctricos.



¿QUÉ HACER CUANDO OCURRA UN CORTO CIRCUITO?

1. NO ENTRES EN PÁNICO

Es probable que el miedo y la ansiedad te ataquen, pero la calma podrá ser una de tus principales y mejores herramientas.

2. CHEQUEA EL CUADRO ELÉCTRICO GENERAL

Si crees haber sufrido un corto circuito, lo primero que deberás hacer es dirigirte al cuadro eléctrico y desconectar el interruptor para evitar que la situación empeore.

3. DESCONECTA TODOS LOS ARTEFACTOS ELÉCTRICOS

Muchos expertos aseguran que es recomendable quitar la conexión de todos los artefactos.

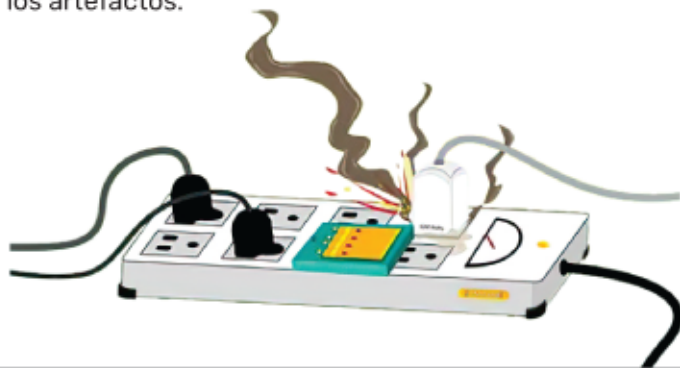
4. ALEJA LOS ARTEFACTOS ELÉCTRICOS DE FUENTES DE AGUA

El agua es un conductor de electricidad, el cual ha sido el causante de múltiples siniestros a lo largo de la historia humana.

5. CONTACTA CON UN ELECTRICISTA PROFESIONAL

Los cortos circuitos no ocurren de forma furtiva. En realidad, todos tienen una causa previa que desencadena en este accidente eléctrico.

Observar no es lo mismo que manipular: evita tocar fusibles, pues existe un riesgo de descarga eléctrica.



PUESTA A TIERRA

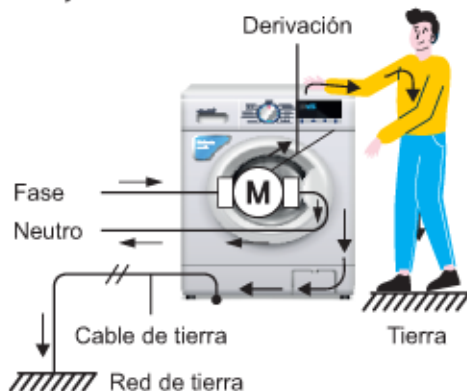
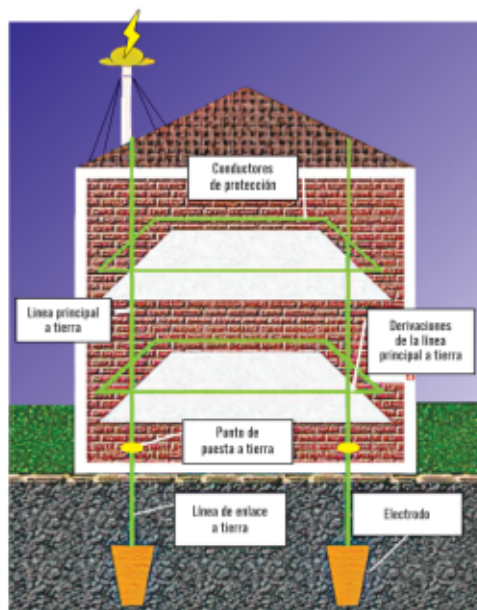
Toda instalación eléctrica cubierta por RETIE, excepto donde indique lo contrario, debe tener el sistema de puesta a tierra, que conduce la corriente de fallas ocasionadas por sobrecorrientes, sobrecarga y cortocircuitos. Generadas por maniobras en la red o sobretensiones por descargas atmosféricas

Su principal objetivo es evitar las sobretensiones peligrosas, tanto para las personas como para los funcionamiento de equipos eléctricos.

Sus componentes son:

- **EL ELECTRODO.** Varilla, tubo, fleje, cable o plaza de cobre.
- **EL CONDUCTOR DEL ELECTRODO.** No debe ser de aluminio.
- **EL CONDUCTOR DE LOS EQUIPOS.** Tomas con polo a tierra.

Revise la conexión a tierra de cada equipo que se encuentre en el lugar de trabajo. Si no se cuenta con un sistema de conexión a tierra o bien este no es el más adecuado, informe al técnico; esto traerá seguridad al equipo y a las personas que los manejan.



PRIMEROS AUXILIOS EN ACCIDENTE ELÉCTRICO

Si una persona sufre un accidente eléctrico, es de suma importancia que le sean prestados los primeros auxilios con prontitud. Antes de realizar cualquier acción, acuda al personal de seguridad responsable o a personas que puedan asistirlo.

TENGA EN CUENTA

- No se exponga a la electricidad sin la protección adecuada.
- Después de una descarga eléctrica es frecuente que se presente un estado de muerte aparente, que puede ser debido a una pérdida de conocimiento, o a un paro respiratorio o a un paro cardíaco.

EN EL LUGAR DEL ACCIDENTE

- Verifique que su compañero no continúe en contacto eléctrico.
- Si sospecha contacto eléctrico busque la fuente y suspenda la energía con un elemento aislante.

SIGNOS DE PARO CARDIO RESPIRATORIO

- Ausencia de movimiento o respuesta.
- Ausencia de respiración.
- La electricidad a través del cuerpo puede causar un paro cardíaco, quemaduras y shock.



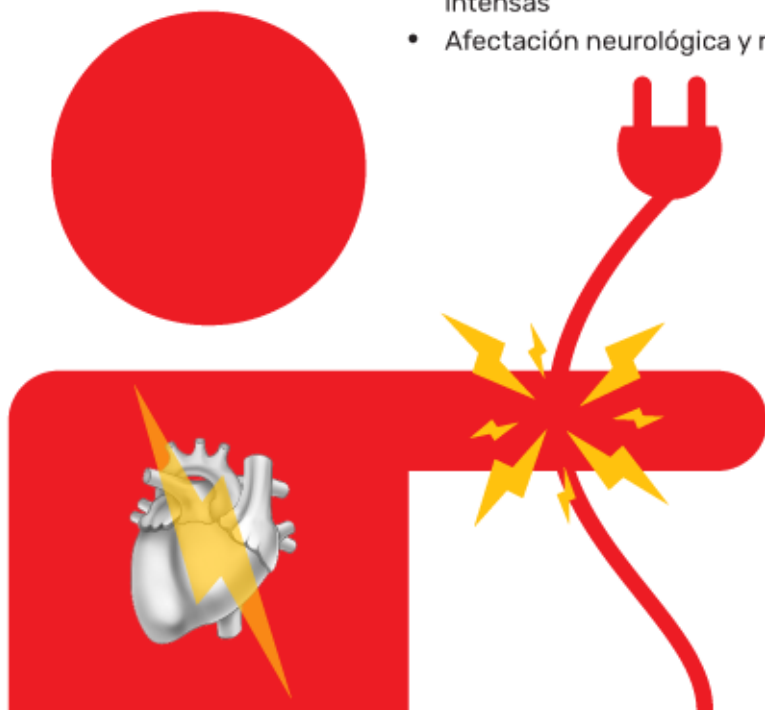
SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES CAUSADOS POR ELECTROCUCIÓN

A NIVEL LOCAL

- Quemaduras
- Destrucción muscular
- Trombosis vascular
- Gangrena

A NIVEL GENERAL

- Paro cardíaco
- asfixia
- Quemaduras internas
- Contracciones musculares intensas
- Afectación neurológica y renal



POSICIÓN DE RECUPERACIÓN PROCEDIMIENTO

La posición de recuperación, asegura que el accidentado mantenga despejadas las vías respiratorias, que la lengua no obstruya la garganta, que la cabeza y el cuello permanezcan en posición extendida de tal modo que permita el paso del aire y que cualquier vómito o fluido corporal drene naturalmente.

- Si la víctima esta inconsciente no le dé nada por la boca.
- Percátese que el accidentado descansa de lado, soportado por una pierna y el brazo; en caso que esté con golpes en la cabeza u oídos, mantenga al accidentado boca abajo.
- Cuando el accidentado tenga fracturas en la parte superior o inferior del cuerpo y esté

confinado en espacios pequeños o cuando no es posible usar las piernas como soporte, la posición de recuperación puede ser modificada; en tal caso una manta enrollada puede ser desplegada al frente del cuerpo, este método se puede utilizar para llevar al accidentado en una camilla.

- Ante un accidente eléctrico, llame siempre a urgencias.



RESPIRACIÓN BOCA A BOCA

PASO 1



Con un dedo saque rápidamente cualquier cosa que esté atorada en la boca o en la garganta, luego hale la lengua hacia adelante.

Si hay moco en la garganta, trate de sacarlo rápidamente.

PASO 2



Suavemente acueste a la persona boca arriba. Dóblele la cabeza hacia atrás con cuidado y hale su quijada hacia adelante.

PASO 3



Tape la nariz de la víctima con sus dedos, ábrale bien la boca y tápela completamente con la suya. Sople con fuerza dos veces hasta inflar los pulmones, deje que salga el aire y repita el procedimiento cada 5 segundos.

Continúe dándole respiración boca a boca hasta que la persona pueda respirar solo o hasta que no quede ninguna duda de que haya fallecido. Tenga en cuenta que a veces hay que seguir tratando por más de una hora.

Posterior a la finalización de la ayuda, asee su boca y manos para evitar el riesgo de contagio de algún tipo de enfermedad.

Recuerde poner a la víctima de lado una vez recupere la conciencia para evitar ahogo. Si sospecha traumas fuertes en la columna, tenga mucho cuidado y no mueva al paciente sin inmovilizarlo.

Una vez considere que la persona se encuentra estable, revise otras posibles lesiones, como quemaduras de mayor grado, fracturas y hemorragias, entre otros.

MASAJE CARDIACO

PASO 1

- Ubique la parte baja del esternón (hueso que se encuentra en la mitad del pecho) y cuente dos dedos hacia arriba a partir de este punto.
- Estire muy bien los brazos y póngalos en posición vertical para iniciar el masaje.
- Tenga en cuenta que no puede doblar ni inclinar los brazos durante el masaje.



PASO 2

- Abrir las vías aéreas y observar la respiración.
- Si no respira, dar dos respiraciones boca a boca.
- Si no se restablece la respiración, dar ciclos de 30 compresiones fuertes y rápidas (100 veces mínimo) y 2 respiraciones hasta que llegue ayuda especializada o la víctima se restablezca.



USO RACIONAL DE LA ENERGÍA ELÉCTRICA



ESTUFA ELÉCTRICA

- Si utiliza horno convencional, no abra con frecuencia la puerta porque cada vez que lo hace el horno pierde de 25°C a 50°C de calor.

LAVADORA

- Representa entre el 2% y el 5% de consumo de energía en el hogar.
- Para lavado de ropa aproveche al máximo la capacidad, sugerida por el fabricante, NO la sobrecargue, ni lave pocas cantidades.



LOS BOMBILLOS

- Utilice bombillas de bajo amperaje, ahorradoras de energía, preferiblemente led.
- Apague las luces al salir de casa y cuando no las esté ocupando.
- Aproveche al máximo la luz del día, abra ventanas y cortinas. La luz natural no contamina y lo mejor de todo: es gratis.

USO RACIONAL DE LA ENERGÍA ELÉCTRICA

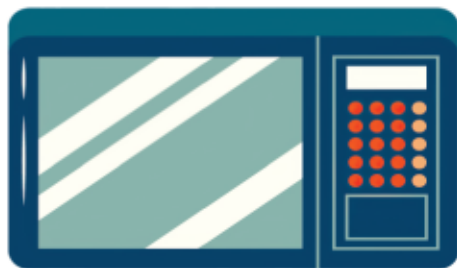
TELEVISOR Y EQUIPO DE SONIDO

- Si no está usando el televisor y/o el equipo de sonido, desconéctelos! aun apagados siguen consumiendo energía.



LA NEVERA

- La nevera debe abrirse solo cuando es necesario y cerrarla lo antes posible.
- Revisar con frecuencia los empaques de cierre y verificar que estén en buen estado.
- Ubique la nevera lejos de cualquier fuente de calor.



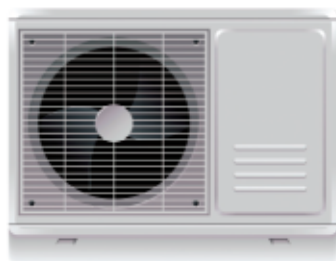
HORNO MICROONDAS

- Los hornos microondas utilizan casi el 50% menos de energía que los hornos convencionales. Son más eficaces para descongelar porciones pequeñas, y los alimentos se calientan más rápido.

USO RACIONAL DE LA ENERGÍA ELÉCTRICA

AIRE ACONDICIONADO

- Es muy importante tener en cuenta que un mal uso de este aparato puede suponer el aumento en la factura de energía.



CELULAR

- Después de cargado el celular, desconecta el cargador del tomacorriente, este sigue consumiendo energía mientras esté conectado.

COMPUTADOR

- Si dejas el computador por un momento, apaga el monitor, equivale a apagar un bombillo de 75w



PLANCHA

- Desenchufar la plancha si se deja de usar por algún momento.



*¿A cuántos bombillos de 100w
equivale tener encendidos tus
electrodomésticos durante una
hora?*



AIRE ACONDICIONADO
2.200 Wh.

Enciéndelo solo cuando sea necesario

22



12



**NO USES ESTUFA
ELÉCTRICA**

**UTILIZA ESTUFA
CONVENCIONAL A GAS**

**ESTUFA
ELÉCTRICA**

1.200 Wh.
por fogón



LAVADORA
750 Wh.



7.5

SECADOR
1.000 Wh.



10



Máquina de coser
100 Wh.



1

Computador portátil
250 Wh.



6



	<p>Equipo de sonido 150 Wh.</p> <p> 1.5</p>	<p>TELEVISOR 150 Wh.</p> <p> 1.5</p>	
--	--	---	--

	<p>LICUADORA 100 Wh.</p> <p> 1</p>	<p>NEVERA 250 Wh.</p> <p> 2.5</p>	
--	---	--	--

<p>Ventilador convencional 100 Wh.</p> <p> 1</p>		<p>Ventilador patón 300 Wh.</p> <p> 3</p>
---	--	--

<p>Ahorrando energía salvamos el planeta</p>	<p>10</p>	<p>PLANCHA 1.000 Wh. Dedica un solo día para planchar</p>	
---	------------------	---	--

TRÁMITES INTERNOS Y SOLICITUD DEL SERVICIO DE ENERGÍA ELÉCTRICA

Para conocer los trámites internos y de solicitud del servicio de energía de la Empresa de Energía del Putumayo S.A. E.S.P. te invitamos a visitar nuestras oficinas de atención al cliente o llamar al **CALL CENTER 115**



Energía que Avanza

LLAMADAS DE EMERGENCIA

— EMPRESA DE ENERGÍA	115
— POLICÍA NACIONAL	123
— GAULA POLICÍA	165
— GAULA MILITAR	147
— DEFENSA CIVIL	144
— BOMBEROS	119



SC-CER670154



AM-2001558



Vigilado
Superservicios