



PROTEJAȚI-VĂ DE CANICULĂ



CEI DRAGI NE AȘTEAPTĂ ACASĂ!

Specialiștii Serviciului de Prevenire și Protecție IASISTING vă dau câteva sfaturi de urmat în caz de caniculă!

Sfaturi generale:

- Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11-18;
- Dacă aveți aer condiționat, reglați aparatul astfel încât temperatura să fie cu 5 grade mai mică decât temperatura ambientală;
- Nu folosiți ventilatoarele dacă temperatura aerului depășește 32 grade Celsius;
- Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise;
- Pe parcursul zilei faceți dușuri călduțe, fără a vă șterge de apă;
- Beți zilnic între 1,5-2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă la fiecare 15-20 de minute;
- NU consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea organismului de a lupta împotriva căldurii;
- Evitați băuturile cu conținut ridicat de cofeină sau de zahăr deoarece acestea sunt diuretice;
- Consumați fructe și legume proaspete cu un conținut ridicat de apă (pepene roșu, galben, roșii, castraveți);
- Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit etc.);
- Aveți grijă de persoanele dependente de voi (copii, vârstnici, persoane cu dizabilități) oferindu-le, în mod regulat lichide, chiar dacă nu vi le solicită.

Manifestări ale organismului în caz de caniculă:

- Stare de rău general;
- Oboseală;
- Șoc caloric ce se manifestă prin febră, tegumente uscate, pierderea cunoștinței;
- Șoc hipovolemic care se manifestă prin tegumente reci și palide, hipotensiune arterială;
- Crampe musculare la nivelul membrelor superioare și inferioare;
- Tulburări de ritm cardiac sau în cazuri grave infarct miocardic acut;
- Insomnii neobișnuite care pot fi cauzate de scăderea melatoninei din creier determinând apatie sau stare de nervozitate;
- Expunerea prelungită la radiațiile solare asociată cu transpirația poate conduce la apariția pe piele a unor bubițe roșii, cunoscute sub denumirea de dermatită actinică;
- Creșterea hormonilor tiroidieni datorită creșterii temperaturii ambientale accentuând starea de iritabilitate și agitație.

Sfaturi pentru a limita creșterea temperaturii în locuințe:

- Închideți ferestrele expuse la soare, trageți jaluzelele și/sau draperiile;
- Țineți ferestrele închise pe toată perioada cât temperatura exterioară este superioară celei din locuință;
- Deschideți ferestrele seara târziu, noaptea și dimineața devreme, provocând curenți de aer, pe perioada cât temperatura exterioară este inferioară celei din locuință;
- Stingeti sau scădeți intensitatea luminii artificiale;
- Închideți orice aparat electro-casnic de care nu aveți nevoie.

Nu uitați, sănătatea și siguranța dumneavoastră sunt pe primul loc!

Pentru o gamă diversificată de produse și servicii din domeniul SSM - SU, specialiștii din cadrul Grupului de firme Iasisting vă stau la dispoziție.

Iași, Str. Mitropolit Varlaam, nr. 46-48, cod poștal 700198

☎ 0232 237 515 ☎ 0332 411 779

✉ office@iasisting.ro

🌐 www.iasisting.ro



#think work be **Safe**

Siguranță
la un click distanță