


SIGURANȚA
pe timp de iarnă


CEI DRAGI NE AȘTEAPTĂ ACASĂ!

Specialiștii Serviciului de Prevenire și Protecție IASISTING vă îndeamnă la respectarea unor reguli de supraviețuire pe timp de iarnă!

- **Nu consumați băuturi alcoolice.** Alcoolul nu vă încălzește, ci scade temperatura corpului, deoarece previne reacția naturală a organismului la frig (tremuratură). Simțim căldură când consumăm alcool pentru că acesta determină vasele de sânge să se dilate, dar acest efect este doar temporar;
- **Nu beți fierbinte.** Băuturile fierbinți vă răcoresc, nu vă încălzesc. Când beți fierbinte corpul începe să transpire pentru a se răci. O băutură rece poate să vă încălzească deoarece determină vasele de sânge să se contracte;
- Beți multe lichide și mâncați suficient de bine ca să mențineți energia corpului la nivel ridicat și să evitați deshidratarea;
- Când ieșiți afară, purtați mai multe rânduri de haine subțiri decât o haină groasă. Prima haină trebuie să fie rezistentă la frig și apă, apoi e bine să aveți mai multe rânduri de haine mai subțiri care să creeze între ele un strat de aer care să țină de cald;
- Prin cap și picioare se pierde cea mai multă căldură, prin urmare aceste zone trebuie să fie protejate cel mai bine;
- Când este extrem de rece, acoperiți-vă zonele expuse cât mai bine pentru a evita degerăturile;
- Albul este cea mai bună culoare pentru frig. Funcția albului de a reflecta căldura este valabilă și în cazul căldurii interioare, motiv pentru care va menține căldura organismului, în timp ce îmbrăcămintea neagră va permite mai ușor pierderea de căldură prin haine;
- Folosiți încălțăminte cu talpă antiderapantă (poliuretan, cauciuc) și/sau prevăzută cu zimți/crampoane, sau puteți lipi pe tălpi benzi antiderapante autoadezive;
- Nu petreceți foarte mult timp în spații închise, neaerisite, întrucât astfel germenii virusurilor se înmulțesc și se transmit mai ușor;
- Pentru a preveni înghețarea conductelor, porniți robinetul la debit mic. Nu vor îngheța la fel de repede.
- În încăperile în care temperatura ajunge până la nivel de îngheț opriți alimentarea cu apă și goliți instalația ca să nu înghețe țevile;
- Închideți camerele în care nu este absolut necesară încălzirea;
- Să aveți o sursă de încălzire de rezervă;
- Să aveți lumânări, chibrituri, lanterne, baterii de rezervă;
- Dacă este pană de curent, opriți sau decuplați aparatele pentru a preveni o supraîncărcare a circuitului, atunci când curentul electric revine. Lăsați o lumină aprinsă de control;
- Asigurați-vă că aveți apă din belșug în casă.

Rămâneți calm. O furtună de zăpadă sau un viscol de cod galben, portocaliu sau roșu, nu pune viețile în pericol dacă există un adăpost decent deasupra capului.



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