

LANA ETA TEMPERATURA BAXUAK LANGILEENDAKO NEURRIAK.



Arreta handiz betetzea temperatura baxuei aurre egiteko prebentzio neurriak (hotzagatiko estres termikoa).



Lana antolatzea:

- ✓ Ahal dela jarduera fisiko arineko zereginak saihestea hotz handieneko orduetan.
- ✓ Ahal dela bakarka lanik ez egitea.
- ✓ Klimatizatutako lekuetan atseden hartzea.



Hotzetik babestea:

- ✓ Babes-arropa egokia erabiltzea: haize-babesak kanpoaldean, txanoak, eskularruak, arropa lasaiko hainbat geruza janztea ...
- ✓ Gorputz-adarrak babestea, hoztu ez daitezen.
- ✓ Arropa hezea edo bustia aldatzea, beroaren galera saihesteko.



Egoki hidratatu eta elikatzea:

- ✓ Likido beroak edatea, bero-energiaren galerak berreskuratzen laguntzeko.
- ✓ Elikagai koipetsuak hartzea, hotzarekiko erresistentzia areagotzen baitute.
- ✓ Ahal dela kafeina gehiegi ez hartzea, diuretikoa delako eta beroa galtzen laguntzen duelako.

Hipotermiari eta izozteari aurrea hartzea:



- ✓ Jarduera GELDITZEA dardarak sentitzen baditugu, eskuak baldarturik baditugu, larruazala hozmintzen eta/edo sorgortzen bazaigu, edo nekatuta edo nahastuta bagaude.
- ✓ Giro hotzetik aldendu eta egoeraren berri ematea lankide bati edo nagusi bati.



- ✓ **112ra** deitzea sintomek bere horretan badiraute.