



# PROTEGEIX-TE DEL FRED!



## EFFECTES DE L'EXPOSICIÓ AL FRED

- FA QUE LA MUSCULATURA S'ENTUMEIXI I QUE PERDEM SENSIBILITAT A LES MANS, LA QUAL COSA AUGMENTA LA POSSIBILITAT DE PATIR ACCIDENTS I LESIONS.
- POT PRODUIR CREMADES PER CONTACTE AMB SUPERFÍCIES MOLT FREDES, ESPECIALMENT SI SÓN METÀL·LIQUES.
- PROPICIA LES MALALTIES RESPIRATÒRIES I, EN CASOS EXTREMS, CAUSA HIPOTÈRMIA.

- Utilitza roba de protecció contra el fred. Si cal posa't gorra; una part de l'escalfor corporal es perd pel cap.
- En tocar superfícies molt fredes utilitza guants.
- Si la roba se t'humiteja, canvia-te-la.
- El vent contribueix a la pèrdua d'escalfor corporal; utilitza roba aïllant si cal.
- Si treballes en cambres frigorífiques o de congelació, respecta els temps de permanència establerts.
- Evita romandre molt temps sense moure't.

## I A MÉS...

- Les begudes calentes o els aliments rics en carbohidrats ajuden a entrar en calor. En canvi, l'alcohol ens dóna una falsa sensació d'escalfor; és un vasodilatador, per la qual cosa augmenta la pèrdua de temperatura corporal.
- Utilitzar cremes protectores o labials t'ajudarà a prevenir la sequedat de la pell exposada al fred.
- Algunes malalties i medicaments poden afectar la regulació tèrmica de l'organisme. Consulta-ho amb el metge.

