

**ÇANKAYA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ MERKEZİ**

**Adres:** Gazi Mah. Silahtar Cad. No:134 Yenimahalle/ANKARA • **Tel:** (+90) 312 211 16 80 (pbx) • **Faks:** (+90) 312 211 16 83 • www.www.cankayasaglik.com.tr

**İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI**

**(TOOLBOX TALKS)**

No: 299 Sayfa No: 1/1

**SOĞUKTA ÇALIŞMAK**

Soğuğa maruz kalınması **hipodermi** ve **soğuk ısırmasına** yol açabilir.

**Hipodermi,** donma olarak bilinir. Vücut, ısı kaybettiğinde ve vücut ısısı, normalin (genelde 36.6°C) altına düştüğünde görülür.

**Soğuk ısırması,** vücudun belli bir bölgesindeki cilt sıvısı ve dokuların donmasıyla oluşan bir rahatsızlıktır. En sık donan bölgeler eller, ayaklar, kulaklar ve özellikle burun uçlarıdır.

**Hipodermi** ve **soğuk ısırması,** yılın diğer mevsimlerindeki soğuk havalarda da görülebileceği gibi sıvılaştırılmış gazlar veya derin donduruculara vs. temas edildiğinde de ortaya çıkar.

Hipoderminin belirtileri şöyle sıralanabilir:

* . Üşüme hissi, kontrol dışı titremeler,
* . Dişlerin zangırdaması ve/veya koordinasyon kaybı,
* . Kafa karışıklığı, saçmalama, kayıtsızlık, tutarsızlık,
* . Zafiyet geçirme, güçsüz hissetme, yavaş yürüme ve sürekli tökezleme,
* . Uyuşukluk ve duyarsızlık.

Sizde bu belirtilerden biri varsa, derhal kapalı bir yere girip ısınmalısınız. En kısa sürede **doktora başvurmalısınız.**

**Soğuk ısırmasının** belirtileri:

* . Cilt kızarır, lekeli beyaz, gri veya sarı bir görünüm alır.
* . Sıklıkla, cildin renk değiştiren bölgelerinde uyuşukluk hissedilir.
* . İleri safhalarda, cilt önce beyazlaşır, sararır, sonra kararır ve su toplar. Bu alanlar tamamen uyuşur.

Ciddi yaralanma ve hatta ölümlerden korunmak için **soğuk ısırması** derhal tedavi edilmelidir.

**SOĞUKTA ÇALIŞIRKEN:**

* . Sıcaklık değişikliklerinden etkilenmemek için kat kat giyinin.
* . Şapka, eldiven, yüz maskesi ve bot kullanın.
* . Metal yüzeylere engelleyin. Örneğin, çıplak el ile metal yüzeylere dokunmanız soğuk ısırmasına neden olabilir.
* . Vücut ısısının %70'i baş ve boyundan, %10'u ise bileklerden kaybedilir. O halde buraları mümkün olduğunca korumakta fayda vardır.
* . Islanmamaya bakın ve ıslandığınızda elbiselerinizi değiştirmeye dikkat edin.
* . Bol bol sıcak sıvı için. Soğuk su kesinlikle içmeyin.