

safety lately



Miesięczny biuletyn firmy A&A Elevated Facility Solutions

Świadomość i Zapobieganie Stresowi Cieplnemu dla Pracowników Sprzątających

Świadomość i Zapobieganie Stresowi Cieplnemu dla Pracowników Sprzątających

Wraz z nadejściem cieplejszych miesięcy ważne jest, aby rozpoznać i przygotować się na zagrożenia związane ze stresem cieplnym. Pracownicy sprzątający, zarówno na zewnątrz, jak i w gorących pomieszczeniach (np. kotłownie), są narażeni na większe ryzyko chorób związanych z upałem.

W tym miesiącu koncentrujemy się na tym, jak zachować chłód, bezpieczeństwo i zgodność z przepisami OSHA oraz wymogami certyfikacji CIMS.

W tym numerze:

➤ **CŚwiadomość i Zapobieganie
Stresowi Cieplnemu dla
Pracowników Sprzątających**

Czym Jest Stres Cieplny?

Porady Prewencyjne

➤ **Jak Utrzymać Masę Mięśniową Podczas
Utraty Wagi**

Dlaczego mięśnie są ważne?

Alergie Sezonowe i Odżywianie

CZYM JEST STRES CIEPLNY?

Stres cieplny występuje, gdy ciało nie jest w stanie skutecznie się ochłodzić z powodu długotrwałej ekspozycji na wysokie temperatury, szczególnie przy dużej wilgotności i wysiłku fizycznym. Gdy temperatura wewnętrzna ciała rośnie, organizm ma trudności z regulacją poprzez pocenie się i krążenie.

Kiedy mechanizmy te są przeciążone, mogą wystąpić różne dolegliwości cieplne—od łagodnego dyskomfortu po zagrożenie życia.

TYPOWE STANY TO:

- Wysypka ciepła
- Skurcze cieplne
- Wyczerpanie cieplne
- Udar cieplny (nagły przypadek medyczny)

OBJAWY:

- Zawroty głowy
- Ból głowy
- Zmęczenie
- Nudności lub wymioty
- Szybkie bicie serca
- Dezorientacja
- Gorąca, sucha skóra lub nadmierne pocenie się

PORADY PREWENCYJNE:

1. Pij wodę co 15–20 minut.
2. Rób przerwy w cieniu lub klimatyzowanym pomieszczeniu.
3. Noś lekką, przewiewną odzież.
4. Używaj wentylatorów lub popraw cyrkulację powietrza.
5. Zaplanuj cięższe prace na chłodniejsze pory dnia.
6. Pracuj w parach, aby obserwować objawy.

W NAGŁYM PRZYPADKU:

1. Wezwij pogotowie (911).
2. Przenieś osobę do chłodniejszego miejsca.
3. Zdejmij nadmiar odzieży.
4. Schładzaj skórę wodą i użyj wentylatora.
5. Nie podawaj płynów osobie nieprzytomnej.

Zgodność z OSHA i CIMS:

OSHA wymaga zapobiegania chorobom cieplnym zgodnie z ogólnym obowiązkiem zapewnienia bezpieczeństwa. Certyfikacja CIMS podkreśla dokumentację szkoleń i dbałość o zdrowie pracowników. Nadzorcy powinni:

- Przeprowadzać szkolenia nt. stresu cieplnego.
- Monitorować nawodnienie i przerwy.
- Prowadzić ewidencję szkoleń BHP.



**ZACHOWAJ CHŁÓD I BEZPIECZEŃSTWO TEGO
LATA!**

Jak Utrzymać Masę Mięśniową Podczas Utraty Wagi

Zachowanie masy mięśniowej jest kluczowe podczas utraty wagi, niezależnie od tego, czy chodzi o zmiany w diecie, aktywność fizyczną, czy leki odchudzające. Gdy ciało spożywa mniej kalorii (deficyt), może rozkładać mięśnie na energię, jeśli nie podejmiesz odpowiednich środków ostrożności.

DLACZEGO MIĘŚNIE SĄ WAŻNE?

Dobra masa mięśniowa chroni ciało, zwiększając siłę, poprawia gęstość kości, zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych i zwiększa metabolizm. Co więcej, mięśnie pomagają w długoterminowej utracie wagi i jej utrzymaniu.

JAK UTRZYMAĆ MIĘŚNIE PODCZAS UTRATY WAGI?

- Spożywaj zrównoważoną dietę, która obejmuje białko, pełnoziarniste produkty, owoce, rośliny strączkowe, orzechy/nasiona i warzywa. Zrównoważony talerz to 25% białka, 25% zbóż/warzyw skrobiowych i 50% warzyw/owoców bez skrobi.
- Białko chroni mięśnie i pomaga w ich tworzeniu, postaraj się spożywać 20-30 gramów białka przy każdym posiłku.

- Spożywaj 1-2 wysokobiałkowe przekąski dziennie. Starając się schudnąć, wybieraj przekąski o niskiej kaloryczności, ale wysokiej zawartości białka. Na przykład: twarożek z owocami, garść orzechów z suszonymi owocami, shake białkowy lub jajko na twardo z jedną kromką chleba pełnoziarnistego.
- Trening siłowy jest kluczowy (Używaj mięśni = Zachowuj mięśnie), kontynuuj wykorzystywanie mięśni poprzez trening siłowy, aby utrzymać siłę mięśniową podczas utraty wagi i po jej zakończeniu! Nie masz siłowni ani sprzętu? Żaden problem. Ćwiczenia oporowe wykorzystujące masę ciała, takie jak pompki, wykroki, deski i brzuszki, doskonale wykorzystują siłę mięśniową.

ALERGIE SEZONOWE I ODŻYWIANIE

Sezon alergii sezonowych rozpoczął się, oto dlaczego warto sięgnąć po produkty bogate w witaminę C! Witamina C pomaga spowolnić reakcję organizmu na czynniki wywołujące alergię sezonową, zmniejszając produkcję histaminy. Pomarańcze, kiwi, cytryny, papryka, truskawki, pomidory, brokuły i ziemniaki to doskonałe produkty bogate w witaminę C.

