DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA

Diálogo semanal de segurança: a conversa que protege!

Choque térmico: variações abruptas de temperatura podem trazer riscos à saúde.

Durante o dia nossa rotina é marcada por variações térmicas, entramos e saímos de ambientes com grandes oscilações de temperaturas.

Quanto mais calor sentimos, mais buscamos nos refrescar perto de ar condicionado com baixas temperaturas. Essa variação de temperatura faz com que o organismo se adapte ao frio ou calor.

Se submeter a variações abruptas de temperatura pode trazer riscos à saúde. É importante saber que o organismo leva um período de ajuste à nova temperatura diferente da qual estava acostumado, o que exige grande esforço dos vasos sanguíneos e do coração.

Essas bruscas modificações de temperatura corporal podem causar danos como gripes, problemas respiratórios, dores musculares, além de fortes crises em pessoas que apresentem rinites alérgicas, bronquites, asma, sinusites e DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica).

Por essa razão é importante tomar alguns cuidados como regular a temperatura do ar-condicionado para que não fique tão diferenciado do externo, assim como usar um leve agasalho para evitar o choque brusco de temperatura.

Pequenos cuidados realizam a manutenção da saúde!

Até a próxima semana!