**Защити себя!**

Сейчас довольно сложно найти профессию, которая не будет влиять на ваше здоровье. Если вы трудитесь на нервной работе, и подвержены постоянному стрессу, то лучшей защитой будет расслабление и медитация. Но что делать, если ваша профессия непосредственно вредит здоровью? Для того что бы спасти уши, глаза, лёгкие и уберечь вас от несчастных случаев, созданы **средства индивидуальной защиты**.

В народе не зря говорят: «Без него как без рук». Эта часть нашего тела весьма важна, ведь без рук невозможно будет совершать практически все операции. Для защиты этих конечностей производятся специальные **рабочие перчатки**. Данное изделие делиться на две категории. Первая предназначена для строительных работ, вторая же – для сварочных. Материалом, из которого изготовлены эти **СИЗ**, может быть как хлопчатобумажная ткань, так и спилок.

При работе на стройке, просто немыслимо находиться там, без защиты головы. Ведь каждую секунду рабочий, находящийся на строительной площадке, рискует получить травму. Точно такая же опасность существует и в заводских цехах. Самой простой и эффективный способ уберечь голову от травмы, является ношение **каски**. Важно чтобы это защитное средство было изготовлено из прочного негорючего и диэлектрического материала.

Не стоит забывать и о таком важном органе чувств как зрение. Потеряв его, мы потеряем способность воспринимать мир. Чтобы этого не случилось, по технике безопасности, при проведении, различного рода, работ, предписывается носить **защитные очки**. Этот элемент экипировки убережет ваши глаза от возможных травм. Также данное средство защиты не позволит портиться вашему зрению из-за воздействия строительной пыли.

Многие работники, на шумном производстве пренебрегают ношением противошумных наушников. Такая халатность, по отношению к своему организму, через несколько лет сказывается на возможности хорошо слышать. В некоторых случаях это ведет к полной глухоте. Поэтому ношение данного элемента экипировки строго обязательно.

Также важным являются и органы дыхания. Стоит отметить, что в современном мире и так идёт постоянная атака на наши легкие, посредством плохой экологической обстановки, выхлопных газов и табачного дыма. Так что очень важно защищать наши органы дыхания при работе в условиях угрожающих их безопасности. Для этой цели предназначены различные **респираторы**, которые могут быть как одноразовыми, так и для многократного использования.

Все, представленные выше, элементы защитной экипировки вы сможете найти на сайте **ekp32.ru**.

<http://www.niros.ru/other/83812-zaschiti-sebya.html>