

VALËT E NXEHTËSISË DHE PUNA



NDRYSHIMI I KLIMËS, ME RITJEN E TEMPERATURAVE, ËSHTË NJË TEMË E RËNDËSISHME PËR MBROJTJEN E SHËNDETIT DHE SIGURISË SË PUNONJËSVE. VALËT E NXEHTËSISË LIDHEN ME NJË RITJE TË RREZIKUT PËR AKSIDENTE NË PUNË.

TË GJITHA SEKTORËT MUND TË PREKEN, VEÇANËRISHT ATA QË PUNOJNË NË AMBIENTE TË HAPURA APO NË AMBIENTE TË MBYLLURA ME BURIME SHITESË NXEHTËSIE OSE KU JANË TË NEVOJSHME VESHJE QË KUFIZOJNË DJERSITJEN. EDHE AKTIVITETET FIZIKE TË RËNDA RRISIN TEMPERATURËN TRUPORE, DUKE RRRITUR RREZIKUN PËR ÇRREGULLIME TË LIDHURA ME NXEHTËSINË.

MBROJTJA E SHËNDETIT GJATË VALËVE TË NXEHTËSISË MUND TË ARRIHET DUKE MBAJTUR NJË HIDRATIM TË MIRË DHE DUKE NDJEKUR SJELLJE TË SHËNDETSHME USHQIMORE TË FRYMUARA NGA MODELI MEDITERANE. MJAFTON TË PËRDORIM DISA MASA TË THJESHTA PËR TË PËRMIRËSUAR SHËNDETIN DHE PËR TË BËRË AMBIENTIN E PUNËS MË TË SHËNDETSHËM, TË SIGURT DHE MË EFEKTIV.

SI TË VEPROJMË NË RASTIN E NXEHTËSISË EKSTREME?



1

Pini shumë ujë

Konsumoni të paktën 2 litra ujë në ditë, duke rritur sasinë gjatë ditëve veçanërisht të nxehta, edhe nëse nuk ndjeni etje.



5

Preferoni ushqime të pasura me elektrolite

Konsumoni ushqime si bananet, spinaqi, arrat dhe farat që përmbajnë kalium dhe magnez të dobishëm për ruajtjen e ekuilibrit elektrolitik.



9

Kujdesi për ruajtjen e ushqimeve

Mbani zinxhirin e ftohtë të pandryshuar; ushqimet e ruajtura në mënyrë të gabuar rrezikojnë të kontaminohen nga mikroorganizmat.



2

Konsumoni fruta dhe perime të freskëta

Përfshini në dietën tuaj fruta të pasura me ujë si shalqini, pjepëri, portokallet dhe perime si trangujt, domatet dhe sallata jeshile.



6

Hani vakte të lehta dhe të shpeshta

Preferoni vakte të vogla dhe të shpeshta për të lehtësuar tretjen dhe për të ruajtur një nivel të qëndrueshëm energjie.



10

Merrni me vete një shishe uji

Në punë, pini rregullisht; shmangni shisheet plastike, veçanërisht nëse janë të ekspozuara ndaj rrezeve të diellit, dhe preferoni një camel bag.



3

Shmangni pijet e ëmbla dhe lëngjet e frutave të përpunuar

Kufizoni konsumin e pijeve të gazuara dhe lëngjeve të frutave të përpunuara, pasi ato mund të kontribuojnë në dehidratim.



7

Preferoni ushqime të pasura me fibra

Konsumoni drithëra integrale, bishtajore dhe perime për të përmirësuar tretjen dhe për të mbajtur hidratimin.



4

Shmangni pijet alkoolike

Alkooli rrit diurezën dhe mundësinë e dehidratimit, si dhe kontribuon në rritjen e konfuzionit mendor të shkaktuar nga nxehtësia e fortë.



8

Shmangni ushqimet e kripura dhe të yndyrshme

Reduktoni konsumin e ushqimeve me përmbajtje të lartë kripe dhe yndyre, pasi ato mund të rrisin etjen dhe ndjenjën e rëndimit.

Adoptimi i këtyre zakoneve të thjeshta ushqimore dhe hidratuese mund të bëjë një ndryshim të madh në përmirësimin e shëndetit dhe sigurisë gjatë ditëve të nxehta të verës.

KUJTONI, MIRËQENIA FILLON ME GJESTE TË VOGLA TË PËRDITSHME.



KONTAKTE:

m.bonafede@inail.it

marco.morabito@ibe.cnr.it

francesca.scazzina@unipr.it

AUTORËT: Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini dhe grupi i punës Workclimate 2.0.

Shëndeti juaj është pasuria më e çmuar:
investoni në të çdo ditë!