

हीट वेक्स और काम

क्लाइमेट चेंज और इसके साथ ताप के बढ़ावत जो आता है काम करने वालों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए बहुत महत्वपूर्ण बात है। हीट वेक्स से काम पर दुर्घटनाएँ अधिक हो जाते हैं।

कार्य के सभी क्षेत्र प्रभावित हो सकते हैं, विशेष रूप से वे जो बाहर या अन्य ताप स्रोतों वाले बंद वातावरण में काम करते हैं या जहाँ साँस लेने में मदद न करने वाले कपड़े आवश्यक हों। इसके अलावा शारीरिक रूप से अधिक मेहनत वाली गतिविधियाँ शरीर की गर्मी बढ़ाती हैं, जिससे गर्मी से संबंधित विकारों का खतरा बढ़ जाता है।

हीट वेक्स के दौरान अपने स्वास्थ्य की रक्षा करना संभव है यदि आप अच्छी हाइड्रेशन बनाए रखते हैं और यदि आप मेडिटरेनीयन डाइट के आधार पर अच्छा भोजन करते हैं। छोटे उपाय ही काफी हैं स्वास्थ्य में सुधार और कामकाजी माहौल को स्वस्थ, सुरक्षित और कुशल बनाना।

अत्यधिक गर्मी, क्या करें?



1

बहुत सारा पानी पीना

हर दिन कम से कम 1.5 लीटर पानी पीना। खास तौर पर गर्मी दिनों में और ज्यादा पीना, बिना प्यासे लगी हुई भी।



2

ताज़े फल और सब्जियाँ खाना

आप अपने खाने की आदत में ज्यादा पानी वाले फल और सब्जियाँ जमील कीजिये जैसे कि तरबूज, मेलोन, संतरे, खीरा, टमाटर और लैट्टुसा।



3

मीठे पेय और पैकेज्ड फ्रूट जूस से बचना

सोडा और पैकेज्ड जूस कम पीना, क्योंकि वे डिहाइड्रेशन को बढ़ावा दे सकते हैं।



4

शराब से बचना

शराब मूत्राधिक्य और डिहाइड्रेशन को बढ़ाती है, और तीव्र गर्मी के कारण होने वाले मानसिक भ्रम को बढ़ाने में भी योगदान देती है।



5

एलेक्ट्रोलाइट्स-रिच खाना खाइए

मैग्नीशियम और पोटैशियम वाला भोजन खाना जैसे कि केले, पालक, अक्रोड और बीज वे एलेक्ट्रोलाइट्स को संतुलित रखने में उपयोगी हैं।



6

हल्का और बार-बार भोजन करना

पाचन को सुविधाजनक बनाने और निरंतर ऊर्जा स्तर बनाए रखने के लिए, बड़े भोजन के बजाय छोटे, बार-बार भोजन को प्राथमिकता दें।



7

फाइबर से भरपूर भोजन को प्राथमिकता देना

पाचन में सुधार और हाइड्रेशन बनाए रखने के लिए साबुत अनाज, फलियाँ और सब्जियों को खाना।



8

नमकीन और वसा से भरपूर भोजन से बचना

अधिक नमक और वसा वाले भोजन का सेवन कम करें, क्योंकि ये प्यास और भारीपन की भावना को बढ़ा सकते हैं।



9

खाद्य संरक्षण पर ध्यान देना

कोल्ड चैन को अपरिवर्तित रखें, क्योंकि खराब तरीके से संग्रहित खाद्य पदार्थों के मिक्रोऑर्गेनिज्म द्वारा दूषित होने का खतरा होता है।



10

आप अपने साथ एक बोटल पानी रखिए

काम पे लगातार पीजिये; आप प्लेस्टिक बोटल को छोड़कर (खासकर अगर बोटल धूप में रखे हुए हैं) एक कैमल बैग का उपयोग कीजिये।

इन साधारण खान-पान और हाइड्रेशन की आदतों से गर्मी के दिनों में स्वास्थ्य और सुरक्षा में सुधार लाने में बड़ा अंतर आ सकता है।

याद रखें, भलाई की शुरुआत छोटे-छोटे दैनिक कार्यों से होती है।



कॉन्टेक्ट्स:

m.bonafede@inail.it

marco.morabito@ibe.cnr.it

francesca.scazzina@unipr.it

लेखक: Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini और वर्क ग्रुप Workclimate 2.0.

आपका स्वास्थ्य आपकी सबसे कीमती संपत्ति है:
हर दिन इसमें निवेश करें!