



# Работа в жарких условиях

Изменение климата, сопровождающееся повышением температуры является проблемой для защиты здоровья и безопасности работников. Сильная жара связана с повышением риска профессиональных травм.

**ВСЕ ОТРАСЛИ МОГУТ БЫТЬ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ, ОСОБЕННО ТЕ, ГДЕ РАБОТНИКИ НАХОДЯТСЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ИЛИ В ПОМЕЩЕНИЯХ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ИСТОЧНИКАМИ ТЕПЛА, А ТАКЖЕ, КТО НОСИТ ОДЕЖДУ, ЗАТРУДНЯЮЩУЮ ПОТООТДЕЛЕНИЕ. В ТОМ ЧИСЛЕ ТЯЖЁЛАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА ПОВЫШАЕТ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА, УВЕЛИЧИВАЯ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПЕРЕГРЕВОМ.**

ЗАЩИТА ЗДОРОВЬЯ ВО ВРЕМЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ЖАРЫ ВОЗМОЖНА ПРИ ПОДДЕРЖАНИИ ХОРОШЕЙ ГИДРАТАЦИИ И СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМА ПИТАНИЯ, ОСНОВАННОМ НА СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ ДИЕТЕ. НАИБОЛЬШИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРЖНОСТИ МОГУТ УЛУЧШИТЬ ЗДРОВЬЕ И СДЕЛАТЬ РАБОЧУЮ СРЕДУ БОЛЕЕ ЗДОРОВОЙ, БЕЗОПАСНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ.

## ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ ЖАРА, КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

### Пить большое количество воды.

Пить не менее 2-х литров воды в сутки, увеличивая это количество во время сильной жары, даже при отсутствии чувства жажды.



### Употреблять свежие фрукты и овощи.

Включать в рацион фрукты богатые водой, такие как арбуз, дыня, апельсины и овощи, такие как огурцы, помидоры и салат.



### Избегать употребления содержащих сахар напитков и фруктовых соков.

Ограничить потребление газированных напитков и пакованных фруктовых соков, так как они могут способствовать обезвоживанию.



### Избегать алкогольных напитков.

Алкоголь увеличивает диурез и возможность дегидратации, может вызвать спутанность сознания, спровоцированное интенсивной жарой.



### Предпочитать продукты, богатые электролитами.

Употреблять продукты, такие как бананы, шпинат, орехи и семечки, которые содержат калий и магний, необходимые для поддержания электролитного баланса.



### Делать лёгкие и частые приёмы пищи.

Отдавать предпочтение лёгким и частым приемам пищи вместо обильных, чтобы облегчить пищеварение и поддерживать стабильный уровень энергии.



### Предпочитать продукты, богатые клетчаткой.

Употреблять цельнозерновые продукты, бобовые и овощи для улучшения пищеварения и поддержания гидратации.



### Избегать солёной и жирной пищи.

Уменьшить потребление пищи с высоким содержанием соли и жира, так как они могут усилить жажду и чувство тяжести.



8

### Внимательно следите за хранением продуктов.

Соблюдайте температурный режим хранения, так как продукты, хранящиеся неправильно, могут быть заражены микроорганизмами.



### . Иметь с собой бутылку с водой.

Пить регулярно на рабочем месте, но не из пластиковой бутылки, особенно если вы находитесь на солнце, а отдавать предпочтение гидратирующому рюкзаку (camel bag).

**Простые рекомендации по питанию и гидратации могут значительно улучшить здоровье и безопасность в жаркие дни.**

**Помните, что маленькие полезные привычки позволяют сохранить здоровье.**

### CONTATTI:

[m.bonafede@inaail.it](mailto:m.bonafede@inaail.it)  
[marco.morabito@ibe.cnr.it](mailto:marco.morabito@ibe.cnr.it)  
[francesca.scazzina@unipr.it](mailto:francesca.scazzina@unipr.it)



AUTORI: Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini e il gruppo di lavoro Workclimate 2.0

