



# 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 ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ МОГУТ УЛУЧШИТЬ ЗДОРЬЕ И СДЕЛАТЬ РАБОЧУЮ СРЕДУ БОЛЕЕ ЗДОРОВОЙ, БЕЗОПАСНОЙ И ЭФФЕКТИВНОЙ.

## ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ ЖАРА, КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

### 1. 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.



### 2. Употреблять свежие фрукты и овощи.

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



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

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



### 4. Избегать алкогольных напитков.

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



### 5. Предпочитать продукты, богатые электролитами.

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



### 6. Делать лёгкие и частые приёмы пищи.

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



### 7. Предпочитать продукты, богатые клетчаткой.

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



### 8. Избегать солёной и жирной пищи.

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



### 9. Внимательно следите за хранением продуктов.

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



### 10. 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 гидраторному 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@inail.it](mailto:m.bonafede@inail.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 Workimate 2.0

**Ваше здоровье - это настоящее богатство, вкладывайте в него.**

