

صحیح غذا: مزدوروں کے لئے معلوماتی رہنمائی

گرمی کی لہریں اور کام

موسمیاتی تبدیلی، جس کے نتیجے میں درجہ حرارت میں اضافہ ہوتا ہے، مزدوروں کی صحت اور حفاظت کو یقینی بنانے کے لیے ایک اہم مسئلہ ہے۔ دراصل، گرمی کی لہریں کم سے متعلق چوٹوں کے خطرے میں اضافہ سے جڑی ہوئی ہیں۔

تمام شعبے متاثر ہو سکتے ہیں، خاص طور پر وہ جو کھولے آسمان تلے کام کرتے ہیں یا اندرونی ماحول میں اضافی گرمی کے ذرائع کے ساتھ کام کرتے ہیں یا جہاں پسینے کو محدود کرنے والے لباس کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی طور پر محنت طلب سرگرمیاں بھی جسمانی درجہ حرارت کو بڑھاتی ہیں، جس سے گرمی سے متعلق بیماریوں کے خطرے میں اضافہ ہوتا ہے۔ گرمی کی لہروں کے دوران اپنی صحت کی حفاظت اچھی ہائیڈریشن کو برقرار رکھ کر مناسب غذا کے عادات اپنانے سے کی جا سکتی ہے، جو کہ بحیرہ روم کے ماڈل سے متاثر ہے۔ صحت کو بہتر بنانے اور کام کے ماحول کو زیادہ صحت مند، محفوظ اور مؤثر بنانے کے لیے صرف چھوٹے چھوٹے اقدامات کی ضرورت ہے۔

انتہائی گرمی، اس سے کس طرح نمٹا جائے؟

کافی پانی پئیں



1

روزانہ کم از کم 2 لیٹر پانی پئیں، خاص طور پر گرم دنوں میں اس مقدار کو بڑھائیں، چاہے آپ کو پیاس نہ بھی لگے۔

الیکٹرو لائنس سے بھرپور غذائیں ترجیح دیں



5

ایسی غذائیں کھائیں جیسے کیلے، پالک، میوے اور بیج، جو پوٹاشیم اور میگنیشیم سے بھرپور ہوتی ہیں اور الیکٹرو لائنس بیلنس برقرار رکھنے میں مددگار ہوتی ہیں۔

غذا کے ذخیرہ کرنے پر توجہ



9

ٹھنڈے زنجیر کو برقرار رکھنا ضروری ہے، کیونکہ غلط طریقے سے ذخیرہ کی گئی خوراک مائیکرو آرگنزمز سے آلودہ ہونے کا خطرہ رکھتی ہے۔



2

تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کریں پانی سے بھرپور پھل جیسے تربوز، خربوزہ، سنترہ اور سبزیاں جیسے کھیرا، ٹماٹر اور سلاد پتہ اپنی خوراک میں شامل کریں۔

ہلکے اور بار بار کھانے کھائیں بڑی مقدار کے بجائے چھوٹے، بار بار کھانے کو ترجیح دیں تاکہ ہضم کو آسان بنایا جا سکے اور توانائی کی سطح مستحکم رہے۔



6

پانی کی بوتل ساتھ رکھیں



10

کام پر باقاعدگی سے پانی پئیں؛ پلاسٹک کی بوتلوں سے پریز کریں، خاص طور پر جب سورج کی شعاعوں کے سامنے ہوں، اور کیمل بیگ کو ترجیح دیں۔

مٹھے مشروبات اور پھلوں کے رس سے پریز کریں

کاربونیٹڈ سافٹ ڈرنکس اور پیک شدہ جوسز کا استعمال کم کریں، کیونکہ یہ جسم میں پانی کی کمی کا سبب بن سکتے ہیں۔

3

فائبر سے بھرپور غذائی ترجیح دیں



7

ہضم کو بہتر بنانے اور ہائیڈریشن کو برقرار رکھنے کے لیے پورے اناج، دالیں اور سبزیاں کھائیں۔

الکحل والے مشروبات سے پریز کریں الکحل پیشاب کی مقدار بڑھاتا ہے اور ممکنہ طور پر پانی کی کمی کا باعث بنتا ہے، نیز شدید گرمی کی وجہ سے ذہنی الجھن میں بھی اضافہ کرتا ہے۔



4

نمکین اور چکنائی والی غذاؤں سے پریز کریں نمک اور چکنائی سے بھرپور غذاؤں کا استعمال کم کریں، کیونکہ یہ پیاس بڑھا سکتی ہیں اور جسم میں بھاری پن کا احساس پیدا کرتی ہیں۔



8

یہ سادہ غذا اور ہائیڈریشن کی عادت اپناتا گرمیوں کے دنوں میں صحت اور حفاظت کو بہتر بنانے میں بڑا فرق ڈال سکتا ہے۔

یاد رکھیں، فلاح و بہبود چھوٹے روزانہ کے اقدامات سے شروع ہوتی ہے۔



: m.bonafede@inail.it
marco.morabito@ibe.cnr.it
francesca.scazzina@unipr.it

AUTHORS: Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini, and the Workimate 2.0 working group 0

آپ کی صحت سب سے قیمتی اثاثہ ہے: اس میں ہر روز سرمایہ کاری کریں۔