

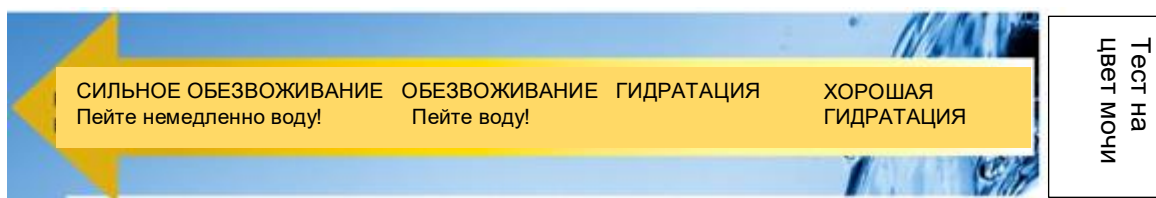
Важность поддержания хорошего уровня гидратации.

Обезвоживание повышает риск несчастных случаев на работе и возникновению заболеваний, связанных с жарой.

Если это состояние становится хроническим, то увеличивает риск развития таких заболеваний, как болезни почек. Рабочие показатели ухудшаются при обезвоживании, что также негативно сказывается на производительности.

Как распознать обезвоживание

Работники могут оценить свой уровень гидратации, контролируя количество и цвет мочи : если уровень хороший, стимул на мочеиспускание будет один раз в 2 -3 часа и цвет мочи светло -желтый (смотри изображение ниже).



Факторы, которые способствуют обезвоживанию и патологиям, связанными с жарой.

- Наличие заболеваний таких как хронический бронхит, сердечно -сосудистые болезни, диабет, гастроэнтериты.
- Приём препаратов для лечения хронических заболеваний, таких как диуретики, антидепрессанты, антикоагулянты.
- Неправильное питание
- Недостаточный период акклиматизации
- Тяжёлая непроницаемая одежда (например, средства индивидуальной защиты, рабочие формы и комбинезоны)
- Напряжённый ритм и интенсивность работы

Как предупредить обезвоживание



ДОМА

- Иметь в виду, что организм должен приспособиться к жаре постепенно : подходящий период на акклиматизацию может быть от 7 до 14 дней с постепенным увеличением времени нахождения на жаре.
- Перед рабочей сменой охладитесь и освежитесь прохладными напитками, ограничивая потребление кофе ; придерживайтесь здорового питания, обеспечивая себе достаточное количество пищи и избегайте алкогольных напитков.

ВАЖНО ПИТЬ В НАЧАЛЕ ДНЯ, ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ

По последним данным примерно 2 работника из 3-х прибывают на работу уже в состоянии обезвоживания.

Гидратация перед началом работы- это залог поддержания водного баланса в течении дня.

- **Чем раньше начать пить, тем меньше будет подвержен организм нагрузке.**

Если начать работать в условиях обезвоживания, вода, выпитая в течение дня даже в достаточном количестве, может быть недостаточной для того, чтобы удовлетворить потребность в воде организма.

ВАЖНО ВОСПОЛНИТЬ ЗАПАС ВОДЫ В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

- В обычных условиях, минеральные соли, потерянные в процессе потоотделения, восполняются во время приема пищи, следовательно, для поддержания водно-электролитного равновесия важно **питаться регулярно**.
- Работники в режиме водного самоограничения по религиозным мотивам (те, кто соблюдают Рамадан) должны **выпивать не меньше 2-х литров воды после заката и 2 литра воды перед рассветом**. Гидратация является накопительной, поэтому эта предосторожность фундаментальна. Важно также, чтобы не пропустить утренний прием пищи до начала поста.
- **Энергетические напитки следует избегать** : некоторые из них содержат больше кофеина, чем обычная чашечка кофе ; кофеин в этих количествах может негативно действовать на уровень гидратации. Помимо этого, многие энергетические напитки содержат большое количество сахара и добавляют ненужные калории в рацион.
- **Избегать употребления алкогольных напитков во время еды, так как алкоголь способствует расширению сосудов и увеличивает риск заболеваний, связанных с тепловым стрессом.**



НА РАБОТЕ ВАЖНО ПРОДОЛЖАТЬ ПИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, НЕ ДОЖИДАЯСЬ ЧУВСТВА ЖАЖДЫ

Работники в условиях постоянной и сильной жары должны пить 1 стакан воды (250 мл) каждые 15-20 минут, то есть 1 литр в час.

Пить один стакан воды каждые 15-20 минут более эффективно, чем пить большое количество воды, но реже.

В случае сильного потоотделения, важно восполнять потерянные минеральные соли, употребляя пищу, богатую фруктами и овощами, а в случае тяжёлой физической нагрузки, интеграторами по рекомендации компетентного или лечащего врача.

ДЛЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ

- Кулеры для воды должны быть размещены в разных зонах на рабочем месте.
- При деятельности на открытом воздухе работники могут использовать рюкзаки или пояса для гидратации, снабжённые специальной системой хранения и постоянным снабжением водой.
- Как альтернативный вариант, рефрижераторы, содержащие воду или большие ёмкости с водой, могут быть установлены в тени в зонах, посещаемых работниками в течении дня.

Autori

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio⁵, Simona Del Ferraro⁵, Tiziana Falcone⁵, Vincenzo Molinaro⁶ e Michela Bonafede⁶

1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio

3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est

5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche

6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Progetto grafico a cura di Matteo Gramigni (ZonaZero)

