

اچھی ہائیڈریشن کی حالت برقرار رکھنے کی اہمیت

پانی کی کمی پیشہ ورانہ چوٹوں کے خطرے اور گرمی سے متعلق بیماریوں کے آغاز کی طرف مائل کرتی ہے۔ اگر یہ حالت مستقل ہو جائے تو بیماریوں جیسے گردے کی بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ پانی کی کمی کی حالت میں کام کرنے کی کارکردگی خراب ہو جاتی ہے، اور پیداواریت بھی متاثر ہوتی ہے۔

پانی کی کمی کو کیسے پہچانا جائے

کارکنان اپنی ہائیڈریشن کی حالت کا جائزہ پیشاب کی مقدار اور رنگ دیکھ کر لے سکتے ہیں: آپ اچھی ہائیڈریشن کی حالت میں ہیں اگر آپ کو ہر 2 سے 3 گھنٹے میں پیشاب کی حاجت محسوس ہوتی ہے اور پیشاب کا رنگ ہلکا ہوتا ہے (نیچے دی گئی تصویر دیکھیں)۔



وہ عوامل جو پانی کی کمی اور گرمی سے متعلق بیماریوں کو فروغ دیتے ہیں

- بیماریوں کی موجودگی جیسے کہ دائمی برونکائٹس، دل کی بیماری، ذیابیطس، گیسٹرائٹیس -
- دائمی بیماریوں کے علاج کے لئے دواؤں کا استعمال جیسے کہ ڈائیوریتکس، اینٹی ڈپریشنس، اینٹی کوگولٹس -
- غیر مناسب غذائیت -
- ناکافی مطابقت پذیری کا دورانیہ -
- بھاری، سانس نہ لینے والے یعنی تنگ کپڑے (جیسے کہ ذاتی حفاظتی سامان، یونیفارم یا یہ سب کچھ) -
- کام کی مستقل رفتار اور شدت -

- پیشاب کا رنگ کی جانچ
- اچھی ہائیڈریشن
- ہائیڈریشن
- پانی کی کمی
- پانی پیو
- شدید پانی کی کمی فوری طور پر پانی پیو



گھر پر پانی کی کمی سے بچنے کے طریقے:

- جسم کو گرمی کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے: مناسب ہم آہنگی کا دورانیہ 7 سے 14 دن ہو سکتا ہے، جس میں گرمی کے ماحول میں بتدریج وقت گزارنے کی مقدار کو بڑھایا جائے۔
- کام کی شفٹ سے پہلے خود کو ٹھنڈا کریں اور ٹھنڈے مشروبات کے ذریعے پانی کی کمی پوری کریں، اور کافی کے استعمال کو محدود کریں۔ صحت مند غذا اختیار کریں، مناسب مقدار میں کھانا کھائیں، اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

دن کے آغاز میں، کام شروع کرنے سے پہلے پانی پینا بہت اہم ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق، تقریباً 2 میں سے 3 کارکن کام پر پہلے سے ہی پانی کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ کام شروع کرنے سے پہلے ہائیڈریٹ ہونا پورے دن ہائیڈریشن کو برقرار رکھنا آسان بنا دیتا ہے۔

- جتنا جلدی آپ پانی پینا شروع کریں گے، اتنا ہی کم دباؤ آپ اپنے جسم پر ڈالیں گے۔

اگر آپ پانی کی کمی کی حالت میں کام شروع کرتے ہیں تو دن کے دوران جو پانی آپ پیتے ہیں، اگرچہ مناسب مقدار میں ہو، پھر بھی یہ آپ کے جسم کی پانی کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کافی نہیں ہو سکتا۔

کام کے دن کے اختتام پر دوبارہ ہائیڈریٹ ہونا بھی بہت اہم ہے۔

عام طور پر، پسینہ آنے سے ضائع ہونے والے معدنیات کھانے کے دوران پورے ہو جاتے ہیں، اس لیے ہائیڈرو-الیکٹرولائٹ توازن کو برقرار رکھنے کے لیے باقاعدہ وقفوں پر کھانے کا استعمال ضروری ہے۔

جو لوگ مذہبی وجوہات کی بنا پر پانی پینے میں پابندی کرتے ہیں (جیسے رمضان کے روزے رکھنے والے)، انہیں غروب آفتاب کے بعد کم از کم 2 لیٹر پانی اور طلوع آفتاب سے پہلے 2 لیٹر پانی پینا چاہیے۔ ہائیڈریشن ایک تسلسل کا عمل ہے، اس لیے یہ احتیاط بہت اہم ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ روزہ شروع ہونے سے پہلے کا ناشتہ نہ چھوڑا جائے۔

انرجی ڈرنکس سے پرہیز کریں: ان میں سے کچھ میں کلاسک کافی کے مقابلے میں کافی زیادہ کیفین ہوتی ہے، جو اس مقدار میں ہائیڈریشن کے عمل پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔ مزید برآں، کئی انرجی ڈرنکس میں چینی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اور یہ غذا میں غیر ضروری کیلوریز شامل کرتی ہیں۔

کھانے کے ساتھ الکحل مشروبات کے استعمال سے پرہیز کریں کیونکہ الکحل خون کی شریانوں کو پھیلانے کا سبب بنتی ہے اور گرمی سے متعلقہ بیماریوں کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے



کام کے دوران دن بھر پانی پینا اور پیاس محسوس کرنے سے پہلے ہی پانی پینا بہت اہم ہے۔

گرم موسم میں کام کرنے والے افراد، خاص طور پر جب گرمی شدید اور مسلسل ہو، ہر 15-20 منٹ میں 1 گلاس (250 ملی لیٹر) پانی پینا چاہیے، یعنی تقریباً 1 لیٹر فی گھنٹہ۔
ہر 15-20 منٹ میں ایک گلاس پانی پینا زیادہ موثر ہے بجائے اس کے کہ زیادہ مقدار میں پانی کم وقفوں میں پیا جائے۔

زیادہ پسینے کی صورت میں، جسم سے ضائع ہونے والے معدنیات کو دوبارہ شامل کریں، جس میں پھلوں اور سبزیوں سے بھرپور غذا کا استعمال شامل ہے۔ اگر جسمانی مشقت زیادہ ہو، تو معالج یا متعلقہ ڈاکٹر کے مشورے سے معدنی سپلیمنٹس کا استعمال کریں۔

(For the Employer) برائے آجر

کام کی جگہ پر پانی کے ڈسپینسر نصب کریں -

مختلف مقامات پر پانی کے ڈسپینسر نصب کیے جائیں تاکہ ملازمین آسانی سے پانی تک رسائی حاصل کر سکیں۔

بیرونی سرگرمیوں کے لیے ہائیڈریشن گیئر فراہم کریں -

باہر کام کرنے والے ملازمین کے لیے ایسے بیگز یا بیٹس مہیا کریں جن میں پانی ذخیرہ کرنے اور مسلسل رسائی کی سہولت ہو۔

ٹھنڈے پانی کے کولرز کا انتظام کریں -

چھاؤں والے مقامات پر پانی کے کولرز یا بڑے جگہ نصب کریں، خاص طور پر ان علاقوں میں جہاں ملازمین دن بھر زیادہ وقت گزارتے ہیں۔ یہ یقینی بنائے کہ پانی ٹھنڈا اور آسانی سے دستیاب ہو۔

مصنفین:

ماہر (میریم لیوی 1، فرانسسکا ڈی ڈوناتو 2، منویلا ڈی ساریو 2، ایمانوئل کروسٹی 3، اینڈریا بوگی 4، ایول پیٹو 4، مارکو مورابیتو 5، الیساندرو میسری 5، الیساندرو ماریناکی 6، سیمونا ڈیل فیرارو 6، ٹیزیانہ فالکون 6، وینچیزو مولینارو 6 اور میکیلا بونافینڈے 6) AMPRO موسمیات

1 یو ایف سی ایپیڈیمولوجی، ایزینڈا یو ایس ایل توسکانا سینٹر کا شعبہ پیشگیری۔

2 علاقائی صحت کی خدمات کے شعبہ وبائیات - لازیو ریجن۔

3، ایزینڈا یو ایس ایل توسکانا سینٹر کا شعبہ پیشگیری۔ CeRIMP یو ایف ایس 3

4 عوامی صحت کا لیبارٹری، ایزینڈا یو ایس ایل توسکانا سڈ۔ ایسٹ کا جسمانی ایجنٹس لیبارٹری۔

5 انسٹی ٹیوٹ فار ہائیو اکانومی - نیشنل ریسرچ کونسل۔

6 - INAIL - میڈیسن، وبائیات، پیشہ ورانہ اور ماحولیاتی حفظان صحت کا شعبہ

گرافک ڈیزائن:

ماتیو گرامیگی (زیرو زون)۔