

对于暴露在高温下的工人来说，计划休息的重要性



**不建议在暴露于的条件下连续工作
热而不休息：定期休息降温很重要**

工作休息时间越短、越频繁，与高温相关的风险就越大，可以在不影响工作效率的情况下降低健康风险。

等到感觉累了才休息可能还不够。

建议与预防和保护服务经理或雇主商定工作活动和休息时间的交替计划。

关注每日热浪预报并获得个性化的热应激风险预测

我们建议咨询针对工人的特定高温预警预报平台，例如作为 WORKCLIMATE 项目一部分开发的平台 (<https://www.workclimate.it/scelta-mappa/>)，该平台能够根据所进行的体力活动提供个性化预报受到工人和工作环境的影响（例如暴露在阳光下或阴凉处）。

建议根据工作活动的强度和接触热的程度而有所不同：

- 那些在热浪期间从事适度工作的人应遵循一系列与普通人群类似的建议来保护自己免受高温影响（补水、营养、衣服），并经常在阴凉或有空调的地方休息。
- 那些在热浪期间从事高强度工作的人应格外小心：在这种情况下，患与热有关的疾病的风险很高。除了一般的补水建议外，因此，添加了营养、服装以及与工作活动管理相关的其他内容。
- 强烈建议与雇主一起评估重新调整工作活动（工作节奏和轮班）的机会，例如例如，在最热的时候中断需要更大体力的活动，并计划在阴凉的地方经常休息

作者

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (AMPRO 气象学家), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ 和 Michela Bonafede⁶

1 UFC 流行病学, 托斯卡纳中心地方卫生局预防部门

2 拉齐奥大区地区卫生服务流行病学部

3 UFS CeRIMP, 托斯卡纳中部地方卫生局预防部

4 公共卫生实验室, 东南托斯卡纳地方卫生局物理制剂实验室

5 生物经济研究所 - 国家研究委员会

6 医学、流行病学、职业和环境卫生学系 - INAIL

Matteo Gramigni (ZonaZero) 的图形项目

