

ВАЖЛИВІСТЬ ПЛАНОВИХ ПЕРЕРВ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЮТЬ ВПЛИВУ СПЕКИ



НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ПРАЦЮВАТИ В УМОВАХ СПЕКИ БЕЗ ПЕРЕРВ: ВАЖЛИВО РОБИТИ ПЕРІОДИЧНІ ПЕРЕРВИ ДЛЯ ОХОЛОДЖЕННЯ

Короткі та часті перерви в роботі, що виконується в умовах спеки, можуть зменшити ризики для здоров'я, не впливаючи на продуктивність.

РОБИТИ ПЕРЕРВУ ТІЛЬКИ ПІСЛЯ ВІДЧУТТЯ ВТОМИ МОЖЕ БУТИ НЕДОСТАТНЬО

План чергування робочого часу і перерв бажано узгодити з керівником Служби профілактики та захисту або роботодавцем.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ЩОДЕННИЙ ПРОГНОЗ ХВИЛЬ СПЕКИ ТА ОТРИМУЙТЕ ПЕРСОНАЛІЗОВАНИЙ ПРОГНОЗ РИЗИКУ ТЕПЛОВОГО СТРЕСУ

Ми рекомендуємо користуватися спеціальними платформами для прогнозування спеки для працівників, такими як платформа, розроблена в рамках проекту **WORKLIMATE** (<https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>), яка здатна надавати персоналізовані прогнози на основі фізичної активності працівника та робочого середовища (наприклад, на сонці або в затінених місцях).

Рекомендації відрізняються залежно від інтенсивності робочої діяльності та ступеня впливу тепла:

- Ті, хто виконує помірну роботу під час хвилі спеки, повинні дотримуватися низки рекомендацій, щоб захистити себе від спеки, подібних до тих, які є для населення в цілому: (гідратація, харчування, одяг) і робити часті перерви в затінених місцях або місцях з кондиціонером.
- Тим, хто виконує інтенсивну роботу під час спеки, слід бути особливо обережними: у цьому випадку є високий ризик теплових захворювань. Таким чином, на додаток до загальних рекомендацій щодо гідратації, харчування та одягу додаються інші, що стосуються управління трудовою діяльністю.
- Наполегливо рекомендується оцінити з роботодавцем можливість змінити робочу діяльність (темп і зміни), наприклад, переривати діяльність, яка вимагає більших фізичних зусиль у найспекотніші години, і запланувати часті перерви в затінених місцях.

Автори:

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, 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

Графічний проект автора Matteo Gramigni (ZonaZero)

