

热浪 和工作

气候变化导致气温升高，是保护工人健康和安全的重大问题。事实上，热浪与工作场所事故的风险增加有关。

所有部门都可能受到影响，特别是那些工作的部门

户外或有额外热源的封闭环境或需要限制出汗的衣服的地方。此外，体力要求较高的活动也会导致体温升高，从而增加患热相关疾病的风险。

受到地中海模式的启发，保持良好的水分和采取正确的饮食行为可以在热浪期间保护您的健康。小措施足以改善您的健康，让工作环境更健康、更安全、更高效。

酷热难耐，怎么办？

多喝水

每天至少喝 2 升水，在特别炎热的天气里，即使没有感到口渴，也要增加饮水量。



食用新鲜水果和蔬菜

将富含水分的水果（如西瓜、甜瓜、橙子）和蔬菜（如黄瓜、西红柿和生菜）纳入您的饮食中。



避免含糖饮料和果汁

限制碳酸饮料和包装果汁的摄入量，因为它们会促进脱水。



避免饮酒

酒精会增加利尿和可能的脱水，还会加剧酷热引起的精神混乱。



喜欢富含电解质的食物

食用香蕉、菠菜、坚果和种子等含有钾和镁的食物，有助于维持电解质平衡。



饮食清淡、多餐

喜欢少食多餐，而不是大餐，以促进消化并保持恒定的能量水平。



喜欢富含纤维的食物

食用全谷物、豆类和蔬菜以改善消化并保持水分。



避免过咸和油腻的食物

减少高盐、高脂肪食物的摄入，因为它们会增加口渴感和沉重感。



注意食物储存

保持冷链不变，储存不当的食品面临风险微生物污染。



随身携带一瓶水

工作时经常饮水；避免使用塑料瓶，尤其是暴露在太阳辐射下的塑料瓶，并且更喜欢使用骆驼包。



采取这些简单的补水饮食习惯可以在炎热的夏季对改善您的健康和安全产生很大的影响。

请记住，幸福始于日常的小举动。

联系：

m.bonafede@inail.it

marco.morabito@ibe.cnr.it

francesca.scazzina@unipr.it

作者：Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini 和工作组 Workclimate 2.0



您的健康是您最宝贵的资产：每天为它投资！