

СПЕКА І РОБОТА

Зміна клімату з подальшим підвищенням температури є важливою проблемою для захисту здоров'я та безпеки працівників. Насправді хвилі спеки пов'язані з підвищеним ризиком нещасних випадків на виробництві.

МОЖУТЬ СТРАЖИТИ ВСІ СЕКТОРИ, ОСОБЛИВО ТІ, ХТО ПРАЦЮЄ НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ АБО В ЗАКРИТОМУ СЕРЕДОВИЩІ З ДОДАТКОВИМИ ДЖЕРЕЛАМИ ТЕПЛА АБО ДЕ НЕОБХІДНИЙ ОДЯГ, ЯКИЙ ОБМЕЖУЄ ПОТОВИДІЛЕННЯ. ТАКОЖ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ СПРИЧИНЯЮТЬ ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ТІЛА, ПІДВИЩУЮЧИ РИЗИК ТЕПЛОВИХ РОЗЛАДІВ.

ЗАХИСТИТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС СПЕКИ МОЖНА, ПІДТРИМУЮЧИ ДОБРУ ГІДРАТАЦІЮ ТА ДОТРИМУЮЧИСЬ ПРАВИЛЬНОГО СПОСОБУ ХАРЧУВАННЯ НА ОСНОВІ СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКОЇ МОДЕЛІ. ДОСТАТНЬО НЕВЕЛИКИХ ЗУСИЛЬ, ЩОБ ПОКРАЩИТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я ТА ЗРОБИТИ РОБОЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЗДОРОВІШИМ, БЕЗПЕЧНИШИМ ТА ЕФЕКТИВНИМ.

ЕКСТРЕМАЛЬНА СПЕКА, ЩО РОБИТИ?

Пити достатньо води

Пийте не менше 2 літрів води на день, збільшуючи кількість в особливо спекотні дні, навіть якщо немає почуття спраги.



Надавайте перевагу продуктам, що багаті на електроліти

Вживайте такі продукти, як банани, шпинат, горіхи та насіння, які містять калій і магній, що корисні для підтримки електролітного балансу.



Зверніть увагу на зберігання продуктів

Зберігайте холодний ланцюг. Продукти, що погано зберігаються, провокують ризик зараження мікроорганізмами.



Споживайте свіжі овочі та фрукти

Включіть у свій раціон багаті водою фрукти, такі як кавун, диня, апельсини, а також овочі, такі як огірки, помідори та листя салату.



Харчуйтеся часто і легкою їжею

Віддавайте перевагу невеликим частим прийомам їжі, а не великим, щоб полегшити травлення та підтримувати постійний рівень енергії.



Носіть із собою пляшку води

регулярно пийте на роботі; уникайте пластикових пляшок, особливо якщо вони піддаються сонячному випромінюванню, і віддайте перевагу сумці-гідратору (camel bag).



Уникайте солодких напоїв і фруктових соків

Обмежте споживання газованих напоїв і пакетованих фруктових соків, оскільки вони можуть сприяти зневодненню.



Вживайте продукти з клітковиною

Цільні зерна, бобові та овочі, щоб покращити травлення та підтримувати зволоження.



Уникайте алкогольних напоїв

Алкоголь посилює діурез і можливе зневоднення, а також посилює сплутаність свідомості, що викликана сильною спекою.



Відмовтеся від солоної і жирної їжі

Зменшіть споживання продуктів з високим вмістом солі та жиру, оскільки вони можуть посилити спрагу та відчуття тяжкості.



Ці прості звички щодо харчування та наводнення можуть мати велике значення для покращення вашого здоров'я та безпеки в спекотні літні дні.

Пам'ятайте, що добробут починається з маленьких щоденних жестів.

КОНТАКТИ:

m.bonafede@inail.it

marco.morabito@ibe.cnr.it

francesca.scazzina@unipr.it



АВТОРИ: Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini та робоча група Worklimate 2.0

Ваше здоров'я - це ваш найцінніший актив: інвестуйте в нього щодня!