

保持良好水分状态的重要性

脱水会使您面临工作事故和中暑的风险。
如果这种情况变成慢性，就会增加患肾脏疾病等疾病的风险。
脱水条件下工作表现会恶化，生产力也会受到影响

如何识别脱水

工作人员可以通过检查排出的尿液量和颜色来评估自己的水分状况：如果您每 2 或 3 小时有一次小便的冲动，并且尿液颜色较浅，则您处于良好的水分状态（见下图）。



促进脱水和中暑的因素

- 患有慢性支气管炎、心脏病、糖尿病、肠胃炎等疾病
- 使用药物治疗慢性疾病，例如慢性病。利尿剂、抗抑郁剂、抗凝剂
- 食物不足
- 适应时间不够
- 厚重、不透气的衣服（例如个人防护装备、制服或工作服）
- 持续的工作节奏和强度

如何防止脱水



在家里

- 住，身体需要逐渐适应高温：适当的适应期可以是 7-14 天，并逐渐增加暴露在高温下的时间
- 上班前，喝点新鲜饮料提神醒脑，补充水分，并限制咖啡的摄入量；遵循健康饮食，吃足够的食物并避免饮酒。

在一天开始时、开始工作之前喝酒很重要

根据最近的研究，大约三分之二的工人上班时已经脱水。
在开始工作之前补充水分可以更轻松地全天保持水分。

- 越早开始饮酒，对身体造成的压力就越小。

如果你开始在脱水的情况下工作，白天喝的水，即使摄入足够的量，也可能不足以满足身体的水分需求。

即使在工作日结束时补充水分也很重要

- 通常，因出汗而流失的矿物盐会在进餐时得到补充，因此为了保持水电解质平衡，**定期进餐非常重要**。
 - 出于宗教原因自我限制用水的工人（斋月后的工人）必须在日落后喝至少 2 升水，在日出前喝至少 2 升水。水合作用是累积的，因此这一措施至关重要。同样重要的是，他们避免在禁食开始前不吃早餐
- 应避免能量饮料：**有些能量饮料的咖啡因含量比普通咖啡高得多；如此大量的咖啡因会对水合状态产生负面影响。此外，许多能量饮料含有大量糖，会给您的饮食添加不必要的卡路里。
- 避免随餐饮用酒精饮料，因为酒精会促进血管舒张并增加患热相关疾病的风险。



在工作中，白天和感到口渴之前继续喝酒很重要

在高温条件下工作的人，尤其是在高温和持续高温下工作的人，应该喝 1 杯（250 毫升）
每 15-20 分钟用水一次，或每小时大约 1 升水。

每 15-20 分钟喝一杯水比不频繁喝大量水更有效。

如果出汗较多，请根据职业医生或家庭医生的建议，通过富含水果和蔬菜的饮食补充流失的矿物盐和液体，如果体力消耗很大，则补充补充剂。

对于雇主

- 饮水机应安装在工作场所的不同位置。
- 对于户外活动，工作人员可以使用配备特定存储系统和持续供水的背包或水袋腰带。
- 或者，可以将装有水或大壶水的冷却器安装在工人全天经常光顾的区域的阴凉位置。

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

