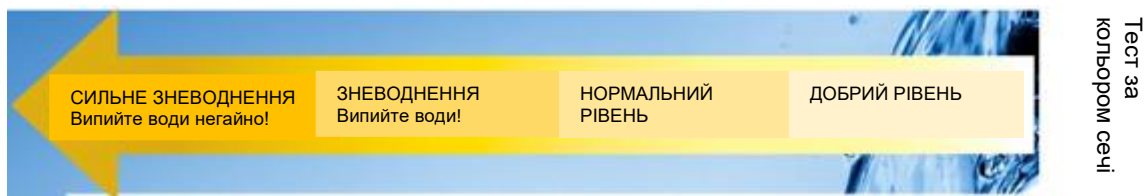


ВАЖЛИВІСТЬ ПІДТРИМАННЯ ХОРОШОГО РІВНЯ ЗВОЛОЖЕННЯ

ЗНЕВОДЖЕННЯ ПІДДАЄ ВАС РИЗИКУ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ НА ВИРОБНИЦТВІ ТА ВИНИКНЕННЯ ТЕПЛОВИХ ХВОРОБ. ЯКЩО ТАКИЙ СТАН СТАЄ ХРОНІЧНИМ, ЦЕ ПІДВИЩУЄ РИЗИК ЗАХВОРЮВАНЬ, НАПРИКЛАД, НИРОК. В УМОВАХ ЗНЕВОДЖЕННЯ ПОГІРШУЄТЬСЯ ЯКІСТЬ ВИКОНАННЯ РОБОТИ, ТАКОЖ ЦЕ ВПЛИВАЄ НА ПРОДУКТИВНІСТЬ

ЯК РОЗПІЗНАТИ ЗНЕВОДНЕННЯ

Працівники можуть оцінити свій стан гідратації, перевіряючи кількість і колір виділеної сечі: ви перебуваєте в хорошому стані гідратації, якщо відчуваєте позиви до сечовипускання кожні 2 або 3 години і якщо сеча має світлий колір (див. наступний малюнок).



ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗНЕВОДНЮВАННЮ ТА ТЕПЛОВІЙ ХВОРОБІ

- Наявність таких захворювань як хронічний бронхіт, порок серця, діабет, гастроентерит
- Використання ліків для лікування хронічних захворювань і напр. діуретики, антидепресанти, антикоагулянти
- Неналежне харчування
- Недостатній період акліматизації
- Важкий, непроникний одяг (наприклад, засоби індивідуального захисту, уніформа або робочий комбінезон)
- Постійний темп та інтенсивність роботи

ЯК ЗАПОБІГТИ ЗНЕВОДНЕННЮ



ВДОМА

- Слід пам'ятати, що організм повинен адаптуватися до спеки поступово: адекватний період акліматизації може становити 7-14 днів з поступовим збільшенням часу перебування в теплі.
- Перед робочою зміною освіжіться та зволожите себе свіжими напоями та обмежте споживання кави; дотримуйтеся здорової дієти, вживаючи достатньо їжі та уникаючи алкогольних напоїв.

ВАЖЛИВО ПИТИ НА ПОЧАТКУ ДНЯ, ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Згідно з останніми дослідженнями, приблизно 2 з 3 працівників приходять на роботу вже в стані зневоднення. Наводнення організму перед початком роботи полегшує підтримання стану гідратації протягом дня.

- Чим раніше ви починаєте пити, тим менше навантажуєте свій організм

Якщо ви починаєте працювати в умовах зневоднення, то води, випитої протягом дня, навіть якщо її споживати в достатній кількості, може бути недостатньо для задоволення потреб організму у воді.

ВАЖЛИВО ПИТИ ВОДУ НАВІТЬ У КІНЦІ РОБОЧОГО ДНЯ

Зазвичай мінеральні солі, втрачені через потовиділення, відновлюються під час їжі, тому для підтримки гідроелектролітного балансу важливо **приймати їжу через рівні проміжки часу**.

Працівники, які самообмежують вживання води з релігійних причин (ті, хто дотримуються Рамадану), повинні випивати принаймні 2 літри води після заходу сонця та 2 літри води до сходу сонця. Зволоження є накопичувальним, тому це правило є фундаментальним. Також важливо, щоб вони не пропускали ранковий прийом їжі перед початком голодування.

Слід уникати енергетичних напоїв: деякі містять набагато більше кофеїну, ніж класична чашка кави; кофеїн у таких кількостях може негативно вплинути на стан гідратації. Крім того, багато енергетичних напоїв містять велику кількість цукру та додають непотрібні калорії у ваш раціон.

Уникайте вживання алкогольних напоїв під час їжі, тому що алкоголь сприяє розширенню судин і підвищує ризик захворювань, пов'язаних із спекою.



НА РОБОТІ ВАЖЛИВО ПРОДОВЖУВАТИ ПИТИ ПРОТЯГОМ ДНЯ І ЗАЗДАЛЕГДЬ ДО ВІДЧУТТЯ СПРАГИ

Ті, хто працює в умовах високої температури, особливо при інтенсивній і тривалій дії спеки, повинні випивати 1 склянку (250 мл) води кожні 15-20 хвилин або приблизно 1 літр на годину.

Випивання склянки води кожні 15-20 хвилин є ефективнішим, ніж споживання більшої кількості води рідше.

У разі сильного потовиділення відновить втрачені мінеральні солі разом із рідиною за допомогою дієти, багатой на фрукти та овочі, а у разі інтенсивних фізичних навантажень – з добавками, за порадою спеціалізованого або сімейного лікаря.

ДЛЯ РОБОТОДАВЦЯ

Диспенсери для води повинні бути встановлені в різних локаціях на робочому місці.

Для роботи на відкритому повітрі працівники можуть використовувати рюкзаки або гідратаційні пояси, обладнані спеціальною системою зберігання та постійним доступом до води.

Крім того, охолоджувачі з водою або великі ємності з водою можна встановити в затінених місцях там, де часто ходять працівники протягом дня.

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)

