

## **RËNDËSIA E PUSHIMEVE TË PLANIFIKUARA PËR PUNËTORËT E EKSPOZUAR NË NXEHTËSI**



### **NUK ËSHTË E REKOMANDUESHME TË PUNONI VAZHDIMISHT NË KUSHTE TË EKSPOZIMIT NË NXEHTËSI PA BËRË PUSHIME: ËSHTË E RËNDËSISHME TË BËNI PUSHIME PERIODIKE PËR T'U FRESKUAR**

Pushimet e shkurtra nga puna dhe aq më të shpeshta sa më i madh të jetë rreziku i lidhur me nxehtësinë, mund të reduktojnë rreziqet për shëndetin pa ndikuar në produktivitet.

### **TË PRISNI TË NDJENI LODHJEN PARA SE TË BËNI NJË PUSHIM NUK MUND TË JETË E MJAFTUESHME**

Prandaj, këshillohet të merreni vesh me Përgjegjësën e Shërbimit të Parandalimit dhe Mbrojtjes ose me Punëdhënësin për një Plan të alternimit të aktiviteteve të punës dhe pushimeve.

### **KUSHTOJINI VËMENDJE PARASHIKIMEVE TË PËRDITSHME PËR VALËT E NXEHTËSISË DHE MERRNI NJË PARASHIKIM TË PERSONALIZUAR TË RREZIKUT TË STRESIT NGA NXEHTËSIA**

Rekomandohet konsultimi i platformave parashikuese të paralajmërimit për nxehtësinë të posaçme për punëtorët, siç është ajo e krijuar në kuadër të Projektit **WORKLIMATE** (<https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>) që mund të ofrojë parashikime të personalizuara bazuar në aktivitetin fizik të kryer nga punëtori dhe mjedisin e punës (p.sh. ekspozimi në diell ose në zona me hije).

Rekomandimet janë të ndryshme në varësi të intensitetit të aktivitetit të punës dhe shkallës së ekspozimit ndaj nxehtësisë:

- Ata që kryejnë një aktivitet të moderuar gjatë një vale të nxehtësisë duhet të ndjekin një sërë rekomandimesh për t'u mbrojtur nga nxehtësia, të ngjashme me ato të popullatës së përgjithshme (hidrimi, ushqimi, veshja) dhe të bëjnë pushime të shpeshta në vende me hije ose me ajër të kondicionuar.
- Ata që kryejnë një aktivitet intensiv gjatë një vale të nxehtësisë duhet të jenë shumë të kujdesshëm: rreziku i sëmundjeve nga nxehtësia në këtë rast është i lartë. Përveç rekomandimeve të përgjithshme për hidratim, ushqim dhe veshje, shtohen edhe të tjera që kanë të bëjnë me menaxhimin e aktivitetit të punës.
- Është shumë e këshillueshme që të shqyrtohet me Punëdhënësin mundësia e ristrukturimit të aktivitetit të punës (ritmin dhe ndërrimet), për shembull me ndërprerjen e aktiviteteve që kërkojnë përpjekje më të madhe fizike gjatë orëve më të nxehta dhe duke planifikuar pushime të shpeshta në vende me hije.

**Autorët**

Miriam Levi<sup>1</sup>, Francesca de' Donato<sup>2</sup>, Manuela De Sario<sup>2</sup>, Emanuele Crocetti<sup>3</sup>, Andrea Bogi<sup>4</sup>, Iole Pinto<sup>4</sup>, Marco Morabito<sup>5</sup>, Alessandro Messeri<sup>5</sup> (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio<sup>6</sup>, Simona Del Ferraro<sup>6</sup>, Tiziana Falcone<sup>6</sup>, Vincenzo Molinaro<sup>6</sup> e Michela Bonafede<sup>6</sup>

1 UFC Epidemiologjia, Departamenti i Parandalimit i Kompanisë USL Toscana Centro

2 Departamenti i Epidemiologjisë i Shërbimit Shëndetësor Rajonal - Rajoni i Lazios

3 UFS CeRIMP, Departamenti i Parandalimit, Kompania USL Toscana Centro

4 Laboratori i Shëndetit Publik, Laboratori i Agjentëve Fizikë, i Kompanisë USL Toscana Sud-Est

5 Instituti për Bioekonominë - Këshilli Kombëtar i Kërkimeve

6 Departamenti i Mjekësisë, Epidemiologjisë, Higjenës së Punës dhe Mjedisit – INAIL

Projekt grafik nga Matteo Gramigni (ZonaZero)

