

أهمية فترات الاستراحة المقررة للعمال المعرضين للحرارة



لا يُنصح بالعمل بشكل مستمر في ظروف التعرض للحرارة دون أخذ فترات راحة؛ من المهم أخذ فترات راحة دورية للتهديئة

فترات الراحة القصيرة والمتكررة من العمل كلما زادت المخاطر المرتبطة بالحرارة يمكن أن تقلل المخاطر الصحية دون التأثير على الإنتاجية.

الانتظار حتى ان تشعر بالتعب قبل أخذ قسط من الراحة
قد لا يكون ذلك كافياً.

يُنصح بالاتفاق على خطة التناوب بين أنشطة العمل وفترات الراحة مع مدير خدمة الوقاية والحماية أو صاحب العمل.

انتبه إلى التوقعات اليومية لموجة الحرارة واحصل على توقعات مخصصة لمخاطر الإجهاد الحراري

نوصي باستشارة منصات محددة لتوقعات التحذير من الحرارة للعمال، مثل تلك التي تم تطويرها كجزء من مشروع WORKKLIMATE (<https://www.workclimate.it/scelta-map/>)، القادرة على تقديم تنبؤات مخصصة بناءً على النشاط البدني الذي يتم القيام به من قبل العامل وبيئة العمل (مثل التعرض للشمس أو في المناطق المظللة).

وتختلف التوصيات حسب شدة نشاط العمل ودرجة التعرض للحرارة:

- يجب على أولئك الذين يقومون بأعمال معتدلة أثناء موجة الحر أن يتبعوا سلسلة من التوصيات لحماية أنفسهم من الحرارة المشابهة لتلك التي يتعرض لها عامة السكان (الترطيب، التغذية، الملابس) وأخذ فترات راحة متكررة في أماكن مظلمة أو مكيفة.
- يجب على أولئك الذين يقومون بعمل مكثف أثناء موجة الحر توخي الحذر الشديد: خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة في هذه الحالة مرتفع. بالإضافة إلى التوصيات العامة بشأن الماء والتغذية والملابس، يتم إضافة توصيات أخرى تتعلق بإدارة أنشطة العمل.
- يوصى بشدة بتقييم فرصة إعادة تنظيم نشاط العمل (الإيقاع والنوبات) مع صاحب العمل، على سبيل المثال، مع انقطاع الأنشطة التي تتطلب مجهودًا بدنيًا أكبر في الساعات الأكثر حرارة والتخطيط لفترات راحة متكررة في الأماكن المظللة

المؤلفون
ميريام ليفي¹، فرانثيسكا دي دوناتو²، مانويلا دي ساريو²، إيمانويل كروسيتي³، أندريا بوجي⁴، إيول بينتو⁴، ماركو مورابيتو⁵، أليساندرو ميسيري⁵ (عالم الأرصاد الجوية) AMPRO أليساندرو ماريناتشيو⁶، سيمونا ديل فيرارو⁶، تيزيانا فالكوني⁶، فينتشنزو مولينارو⁶ وميكيل بونافيد⁶

- 1 علم الأوبئة UFC ، قسم الوقاية التابع لهيئة الصحة المحلية في مركز توسكانا
- 2 قسم علم الأوبئة في دائرة الصحة الإقليمية - منطقة لاتسيو
- 3 UFS CeRIMP ، قسم الوقاية التابع لهيئة الصحة المحلية بوسط توسكانا
- 4 مختبر الصحة العامة، مختبر العوامل الفيزيائية التابع لهيئة الصحة المحلية بجنوب شرق توسكانا
- 5 معهد الاقتصاد الحيوي - المجلس القومي للبحوث
- 6 قسم الطب وعلم الأوبئة والصحة المهنية والبيئية - INAIL

مشروع رسومي لماتيو جراميني (ZonaZero)