

IMPORTANȚA PAUZELOR PROGRAMATE PENTRU LUCRĂTORII EXPUSI LA CĂLDURĂ



NU ESTE RECOMANDAT LUCRAREA CONTINUĂ ÎN CONDIȚII DE EXPUNERE LA CĂLDURĂ FĂRĂ PAUZE: ESTE IMPORTANT SĂ FACEȚI PAUZE PERIODICE PENTRU RĂCIRE

Pauzele scurte și mai frecvente de la locul de muncă cu atât riscul asociat cu căldură poate reduce riscurile pentru sănătate, fără a afecta productivitatea.

**AȘTEPTAȚI PÂNĂ CÂND VA SIMȚITI OBOSIT ÎNAINTE DE A LUA O PAUZĂ
S-AR PUTEA SĂ NU FIE DE AJUNS**

Este indicat să se convină asupra unui plan de alternanță între activitățile de muncă și pauze cu Managerul Serviciului de Prevenire și Protecție sau Angajatorul.

**ATENȚIE LA PREVIZIA ZILNICĂ A VALULUI DE CĂLDURĂ ȘI OBȚINEȚI O PREVIZARE PERSONALIZATĂ
A RISCULUI DE STRESS LA CĂLDURĂ**

Vă recomandăm să consultați platforme specifice de prognoză de avertizare de căldură pentru lucrători, precum cea dezvoltată în cadrul Proiectului **WORKLIMATE** (<https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>), capabilă să ofere prognoze personalizate în funcție de activitatea fizică desfășurată. afară de lucrător și de mediul de lucru (de exemplu, expunerea la soare sau în zone umbrite).

Recomandările variază în funcție de intensitatea activității de muncă și de gradul de expunere la căldură:

- Cei care efectuează muncă moderată în timpul unui val de căldură ar trebui să urmeze o serie de recomandări pentru a se proteja de căldură asemănătoare cu cele ale populației generale (hidratare, alimentație, îmbrăcăminte) și să facă pauze dese în locuri umbrite sau cu aer condiționat.
- Oricine lucrează din greu în timpul unui val de căldură ar trebui să fie extrem de precaut: riscul de boli legate de căldură în acest caz este mare. Pe lângă recomandările generale privind hidratarea, alimentația și îmbrăcăminte, se adaugă, așadar, și altele referitoare la managementul activităților de muncă.
- Se recomandă insistent să se evalueze împreună cu Angajatorul oportunitatea remodelării activității de muncă (ritm și ture), de exemplu cu o întrerupere a activităților care necesită un efort fizic mai mare în orele cele mai călduroase și prin planificarea dese pauze în locuri umbrite.

Autori

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (meteorolog AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ și Michela Bonafede⁶

1 Epidemiologie UFC, Departamentul de Prevenire al Autorității Locale de Sănătate din Centrul Toscana

2 Departamentul de Epidemiologie al Serviciului Regional de Sănătate - Regiunea Lazio

3 UFS CeRIMP, Departamentul de Prevenire al Autorității Locale de Sănătate din Toscana Centrală

4 Laboratorul de Sănătate Publică, Laboratorul Agenților Fizici al Autorității Locale de Sănătate Sud-Est Toscana

5 Institutul de Bioeconomie - Consiliul Național de Cercetare

6 Departamentul de Medicină, Epidemiologie, Igienă Muncii și Mediului – INAIL

Proiect grafic de Matteo Gramigni (ZonaZero)

