

RËNDËSIA E MBAJTJES SË NJË GJENDJEJE TË MIRË TË HIDRATIMIT

DEHIDRATIMI RREZIKON PËR LËNDIMET NË VENDIN E PUNËS DHE SHFAQJEN E SËMUNDJEVE NGA NXEHTËSIA. NËSE KJO GJENDJE BËHET KRONIKE, RRIËT RREZIKUN E PATOLOGJIVE, SI ATO TË VESHKEVE. PERFORMANCA E PUNËS PËRKEQËSOHET NË GJENDJE DEHIDRATIMI DHE GJITHASHTU NDIKOHET NEGATIVISHT PRODUKTIVITETI

SI TA NJOHIM DEHIDRATIMIN

Punëtorët mund të vlerësojnë gjendjen e tyre të hidratimit duke kontrolluar sasinë dhe ngjyrën e urinës së lëshuar: ju jeni në gjendje të mirë të hidratimit nëse ndjeni nevojën për të urinuar një herë në çdo 2 ose 3 orë dhe nëse urina është me ngjyrë të çelur (shih figurën më poshtë).



FAKTORËT QË FAVORIZOJNË DEHIDRATIMIN DHE PATOLOGJITË NGA NXEHTËSIA

- Prania e sëmundjeve si bronkiti kronik, sëmundjet e zemrës, diabeti, gastroenteritet
- Përdorimi i ilaçeve për trajtimin e sëmundjeve kronike si p.sh. diuretikët, antidepressivët, antikoagulantët
- Ushqyerje e papërshtatshme
- Kohë e pamjaftueshme për aklimatizim
- Veshje të rënda jo-transpiruese (p.sh. pajisje mbrojtëse individuale, uniforma ose kostume pune)
- Ritëm dhe intensitet i lartë i punës

SI TË PARANDALOJMË DEHIDRATIMIN



NË SHTËPI

- Kini parasysh se trupi ka nevojë të përshtatet gradualisht me nxehtësinë: një periudhë e përshtatshme e aklimatizimit mund të jetë nga 7-14 ditë me një rritje graduale të kohës së ekspozimit ndaj nxehtësisë.
- Para turnit të punës, freskohuni dhe hidratoheni trupin me pije të freskëta dhe kufizoni konsumimin e kafesë; ndiqni një dietë të shëndetshme duke u ushqyer sa duhet dhe shmangni pijet alkoolike.

ËSHTË E RËNDËSISHME TË PINI QË NË FILLIM TË DITËS PARA SE TË FILLONI PUNËN

Sipas kërkimeve të fundit, rreth 2 në 3 punëtorë shkojnë në punë tashmë të dehidruar.

Të qenit i hidratuar para se të filloni të punoni e bën më të lehtë mbajtjen e hidratimit gjatë ditës.

- **Sa më herët të filloni të pini, aq më pak e sforconi organizmin.**

Nëse filloni të punoni në kushte dehidratimi, uji i pirë gjatë ditës, edhe nëse konsumohet në sasi të mjaftueshme, mund të mos jetë i mjaftueshëm për të plotësuar nevojat hidrike të organizmit.

ËSHTË E RËNDËSISHME TË PINI QË NË FILLIM TË DITËS PARA SE TË FILLONI PUNËN

- Normalisht, kripërat minerale të humbura me djersitje zëvendësohen gjatë vakteve; prandaj për të mbajtur ekuilibrin hidro-elektrolitik, është e rëndësishme **të konsumoni vaktet në intervale të rregullta.**
- **Punëtorët që kufizojnë veten në ujë për arsye fetare (si ata që ndjekin Ramazanin) duhet të pinë të paktën 2 litra ujë pas perëndimit të diellit dhe 2 litra ujë para agimit.** Hidratimi është kumulativ dhe për këtë arsye ky masë është thelbësore. Gjithashtu, është e rëndësishme të mos anashkalojnë vaktin e mëngjesit para fillimit të agjërimit.
- **Pijet energjike janë për t'u shmangur:** disa përmbajnë shumë më tepër kafeinë sesa një filxhan kafe; kafeina në këto sasi mund të ndikojë negativisht në gjendjen e hidratimit. Për më tepër, shumë pije energjike përmbajnë sasi të larta sheqernash dhe shtojnë kalori të panevojshme në dietë.
- **Shmangni konsumin e pijeve alkoolike gjatë vakteve sepse alkooli nxit zgjerimin e enëve të gjakut dhe rrit rrezikun e sëmundjeve nga nxehtësia.**



NË PUNË, ËSHTË E RËNDËSISHME TË VAZHDONI TË PINI GJATË DITËS DHE PARA SE TË NDJENI ETJEN

Ata që punojnë në kushte të ekspozimit ndaj nxehtësisë, veçanërisht kur është i fuqishëm dhe i vazhdueshëm, duhet të pinë një gotë (250 ml) ujë çdo 15-20 minuta, pra rreth 1 litër në orë.

Pirja e një gote ujë çdo 15-20 minuta është më efektive sesa pirja e sasisë më të madhe më rrallë.

Në rast djeritjeje të fortë, zëvendësoni së bashku me lëngjet edhe kripërat minerale të humbura me një dietë të pasur me fruta dhe perime dhe në rast përpjekjeje fizike të madhe, me suplemente nën këshillën e mjekut kompetent ose mjekut personal.

PËR PUNËDHËNËSIN

- Distributuesit e ujit duhet të instalohen në pika të ndryshme në vendin e punës.
- Për aktivitetet në natyrë, punëtorët mund të përdorin çanta shpine ose rripa hidrimi të pajisur me sistem të posaçëm për ruajtjen dhe aksesin e vazhdueshëm të ujit.
- Si alternativë, ftohës me ujë ose gota të mëdha me ujë mund të instalohen në vende të hijshme në zona të frekuentuara nga punëtorët gjatë ditës.

Autorët

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 Departamenti i Parandalimit të USL Toscana Centro
- 2 Departamenti i Epidemiologjisë së Shërbimit Shëndetësor Rajonal - Rajoni i Lazios
- 3 UFS CeRIMP, Departamenti i Parandalimit të USL Toscana Centro
- 4 Laboratori i Shëndetit Publik, Laboratori i Agjentëve Fizikë i USL Toscana Sud-Est
- 5 Instituti për Bioekonominë - Këshilli Kombëtar i Kërkimeve
- 6 Departamenti i Mjekësisë Epidemiologjike Higjiena e Punës dhe Ambientit – INAIL

Projekt grafik nga di Matteo Gramigni (ZonaZero)