

## أهمية الحفاظ على حالة ترطيب جيدة

يعرضك الجفاف لخطر الحوادث في العمل وظهور الأمراض الناجمة عن الحرارة. إذا أصبحت هذه الحالة مزمنة، فإنها تزيد من خطر الإصابة بالأمراض، مثل أمراض الكلى. يتدهور أداء العمل في ظروف الجفاف ويؤثر أيضًا على الإنتاجية.

## كيفية التعرف على الجفاف

يمكن للعمال تقييم حالة ترطيبهم عن طريق التحقق من كمية ولون البول المنبعث: تكون في حالة ترطيب جيدة إذا شعرت بالحاجة إلى التبول مرة كل ساعتين أو ثلاث ساعات وإذا كان البول فاتح اللون (انظر الشكل التالي).



## العوامل التي تساعد على الإصابة بالجفاف وأمراض الحرارة

- وجود أمراض مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن، وأمراض القلب، والسكري، والتهاب المعدة والأمعاء
- استخدام الأدوية لعلاج الأمراض المزمنة على سبيل المثال مدرات البول، مضادات الاكتئاب، مضادات التخثر
- عدم كفاية إمدادات الطاقة
- عدم كفاية فترة التأقلم مع البيئة
- ملابس ثقيلة وغير قابلة للتنفس (مثل معدات الحماية الشخصية أو ملابس العمل)
- وتيرة و كثافة العمل

## كيفية منع الجفاف



### في البيت

- ضع في اعتبارك أن الجسم يحتاج إلى التكيف مع الحرارة تدريجيًا: يمكن أن تتراوح فترة التأقلم المناسبة من 7 إلى 14 يومًا مع زيادة تدريجية في وقت التعرض للحرارة.
- قبل نوبة عملك، انعش نفسك ورطب نفسك بالمشروبات الطازجة وقلل من استهلاك القهوة؛ اتبع نظام غذائي صحي عن طريق تناول كميات كافية وتجنب المشروبات الكحولية.

### من المهم شرب الماء في بداية اليوم، قبل البدء في العمل

وفقاً لبحث حديث، فإن ما يقرب من 2 من كل 3 عمال يصلون إلى العمل وهم يعانون من الجفاف بالفعل. إن شرب الماء قبل البدء في العمل يجعل من السهل عليك البقاء رطبًا طوال اليوم.

- كلما بدأت الشرب في وقت مبكر، قل الضغط الذي تضعه على جسمك.

إذا بدأت العمل في ظروف الجفاف، فإن الماء الذي يتم شربه خلال النهار، حتى لو تم استهلاكه بكميات كافية، قد لا يكون كافيًا لتلبية احتياجات الجسم من الماء.

### من المهم شرب الماء في بداية اليوم، قبل البدء في العمل

- عادة يتم تجديد الأملاح المعدنية المفقودة من خلال التعرق أثناء الوجبات، لذلك للحفاظ على توازن الإلكتروليتات المائية من المهم تناول وجبات الطعام على فترات منتظمة.
- يجب على العمال الخاضعين لتقييد المياه لأسباب دينية (الذين يصومون خلال شهر رمضان) شرب ما لا يقل عن 2 لتر من الماء بعد غروب الشمس و 2 لتر من الماء قبل شروق الشمس. الترطيب التراكمي وبالتالي فإن هذا الإجراء أساسي. ومن المهم أيضًا تجنب تخطي وجبة الصباح قبل بدء الصيام.
- يجب تجنب مشروبات الطاقة؛ فبعضها يحتوي على كمية من الكافيين أكثر بكثير من فنجان القهوة الكلاسيكي؛ الكافيين يمثل هذه الكميات يمكن أن يؤثر سلباً على حالة الترطيب. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي العديد من مشروبات الطاقة على كميات عالية من السكر وتضيف سرعات حرارية غير ضرورية إلى نظامك الغذائي.
- تجنب تناول المشروبات الكحولية مع الوجبات لأن الكحول يعزز توسع الأوعية الدموية ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة.



في العمل، من المهم الاستمرار في الشرب خلال النهار وقبل أن تشعر بالعطش

يجب على أولئك الذين يعملون في ظروف التعرض للحرارة، خاصة عندما تكون شديدة ومستمرة، شرب كوب واحد (250 مل) من الماء كل 15-20 دقيقة، أو ما يقرب من 1 لتر في الساعة.

يعد شرب كوب من الماء كل 15-20 دقيقة أكثر فعالية من شرب كميات أكبر بشكل متكرر.

في حالة التعرق الشديد، يجب إعادة تناول الأملاح المعدنية المفقودة مع السوائل مع اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات، وفي حالة المجهود البدني المكثف، مع المكملات الغذائية، بناء على نصيحة الطبيب المختص أو الطبيب المعالج.

لصاحب العمل

- يجب تركيب موزعات المياه في مواقع مختلفة في مكان العمل.
- بالنسبة للأنشطة الخارجية، يمكن للعمال استخدام حقائب الظهر أو أحزمة الترطيب المجهزة بنظام تخزين محدد وإمكانية الوصول المستمر إلى المياه.
- وبدلاً من ذلك، يمكن تركيب مبردات تحتوي على الماء أو أبريق كبيرة من الماء في أماكن مظلة في المناطق التي يرتادها العمال خلال النهار.

المؤلفون

ميريام ليفي<sup>1</sup>، فرانثيسكا دي دوناتو<sup>2</sup>، مانويلا دي ساريو<sup>2</sup>، إيمانويل كروسيتي<sup>3</sup>، أندريا بوجي<sup>4</sup>، إيول بينتو<sup>4</sup>، ماركو مورابيتو<sup>5</sup>، أليساندرو ميسيري<sup>5</sup> (عالم الأرصاد الجوية AMPRO أليساندرو ماريناتشيرو<sup>6</sup>، سيمونا ديل فيرارو<sup>6</sup>، تيزيانا فالكوني<sup>6</sup>، فينتشنزو مولينارو<sup>6</sup> وميكيل بونافيد<sup>6</sup>)

- 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)