

हाइड्रेशन का अच्छा लेवल बनाए रखने का महत्व

डिहाइड्रेशन से आपको काम पर दुर्घटनाओं और गर्मी से होने वाली बीमारियों के शुरू होने का खतरा रहता है। यदि यह स्थिति गंभीर हो जाए तो किडनी रोग जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। डिहाइड्रेशन स्थितियों में काम खराब हो जाता और उत्पादकता भी प्रभावित होती है

डिहाइड्रेशन को कैसे पहचानें?

श्रमिक अपने मूत्र की मात्रा और रंग की जांच करके अपनी हाइड्रेशन का मूल्यांकन कर सकते हैं: यदि उन्हें हर 2 या 3 घंटे में एक बार पेशाब करने की आवश्यकता महसूस होती है और यदि उनके मूत्र का रंग हल्का है (नीचे वाली पिक्चर देखें) तो वे अच्छी तरह से हाइड्रेटेड हैं।



डिहाइड्रेशन और गर्मी से होने वाली बीमारियों को बढ़ावा देने वाले कारक

- क्रोनिक ब्रोंकाइटिस, हृदय रोग, डायबिटीज, गैस्ट्रोएंटेराइटिस जैसी बीमारियाँ
- पुरानी बीमारियों के इलाज के लिए दवाइयों का उपयोग और जैसे कि दिउरेटिक्स, एन्टीडिप्रेस्सान्ट्स, एंटिकॉगलनतस
- अच्छा खाना न खाना
- अनुकूलन की बहुत कम अवधि
- भारी या सांस न लेने योग्य कपड़े (उदाहरण के लिए व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण, वर्दी या वर्क ओवरऑल)
- निरंतर कार्य गति और कार्य तीव्रता

डिहाइड्रेशन को कैसे रोकें



घर पर

- याद रखें कि शरीर को धीरे-धीरे गर्मी के अनुकूल ढलने की जरूरत है: गर्मी में बिताए गए समय में क्रमिक वृद्धि के साथ एक सही अनुकूलन अवधि 7-14 दिन हो सकती है।
- अपने काम की शिफ्ट से पहले, अपने आप को तरोताजा करें और ठंडे पेय और सिर्फ थोड़ी सी कॉफी पीकर खुद को हाइड्रेट करें; स्वस्थ खाना खाएं, पर्याप्त भोजन करें और शराब से बचें।

दिन की शुरुआत में, काम शुरू करने से पहले पीना महत्वपूर्ण है

हाल के शोध के अनुसार, लगभग 3 में से 2 कर्मचारी पहले से ही देहाइडेट होकर काम पर पहुंचते हैं। काम शुरू करने से पहले हाइड्रेटेड रहने से पूरे दिन हाइड्रेटेड रहना आसान हो जाता है।

- आप जितनी जल्दी पीना शुरू करेंगे, आपके शरीर पर उतना ही कम दबाव पड़ेगा।

यदि आप पहले से ही देहाइडेट होने पर काम करना शुरू करते हैं, तो दिन के दौरान आप जो पानी पीते हैं, भले ही वह पर्याप्त मात्रा में हो, आपके शरीर की पानी की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त हो नहीं सकता है।

कार्य दिवस के अंत में भी हाइड्रेटेड रहना महत्वपूर्ण है

- आम तौर पर पसीने के माध्यम से खो जाने वाले मिनरल्स की भरपाई खाना कहते हुए की जाती है, इसलिए हाइड्रो-इलेक्ट्रोलाइट संतुलन बनाए रखने के लिए नियमित अंतराल पर खाना करना महत्वपूर्ण है।
- जो श्रमिक धार्मिक कारणों से पानी नहीं पीना चुनते हैं (जो रमजान का पालन करते हैं) उन्हें सूर्यास्त के बाद कम से कम 2 लीटर पानी और सूर्योदय से पहले 2 लीटर पानी पीना चाहिए। हाइड्रेशन संचयी है और इसलिए यह तथ्य मौलिक है। यह भी महत्वपूर्ण है कि व्रत शुरू होने से पहले सुबह का भोजन न छोड़ें।
- एनर्जी ड्रिंक्स से बचें: कुछ में एक साधारण कप कॉफी की तुलना में बहुत अधिक कैफीन होता है; इतनी मात्रा में कैफीन हाइड्रेशन की समस्या पैदा कर सकता है। इसके अतिरिक्त, कई एनर्जी ड्रिंक्स में बहुत अधिक चीनी होती है और भोजन में अनावश्यक कैलोरी जोड़ते हैं।
- भोजन के साथ शराब पीने से बचें क्योंकि शराब वासोडिलेशन को बढ़ावा देता है और गर्मी से संबंधित बीमारियों के खतरे को बढ़ाता है।



काम पर दिन के दौरान और प्यास लगने से पहले पीते रखते होना महत्वपूर्ण है

जो लोग गर्मी में काम करते हैं, खासकर जब यह गर्मी तीव्र और लगातार होती है, उन्हें हर 15-20 मिनट में 1 गिलास (250 मिली) या लगभग 1 लीटर प्रति घंटे पानी पीना चाहिए।

कभी-कभार अधिक पानी पीने से बेहतर है कि हर 15-20 मिनट में एक गिलास पानी पिएँ।

यदि आपको बहुत अधिक पसीना आता है, तो तरल पदार्थों के साथ-साथ यह खोए हुए खनिजों की भी पूर्ति करता है। आप बहुत सारे फल और सब्जियां खाकर और, अत्यधिक शारीरिक परिश्रम के मामले में, अपने डॉक्टर की सलाह पर, सप्लीमेंट्स लेकर ऐसा कर सकते हैं।

नियोक्ता के लिए

- कार्यस्थल पर पानी के डिस्पेंसर अलग-अलग स्थानों पर रखे जाने चाहिए।
- बाहरी गतिविधियों के लिए, कर्मचारी हाइड्रेट रहने के लिये बैकपैक या बेल्ट का उपयोग कर सकते हैं जिनमें पानी को संग्रहित करने और पीने की एक विशेष व्यवस्था होती है।
- वैकल्पिक रूप से, आप पानी के साथ कूलर या पानी के बड़े जग को छायादार स्थानों पर रख सकते हैं जहाँ कर्मचारी दिन के दौरान अक्सर जाते हैं।

लेखक

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 और Michela Bonafede⁶

- 1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro
- 2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio
- 3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro
- 4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est
- 5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche
- 6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Matteo Gramigni (ZonaZero) द्वारा ग्राफिक प्रोजेक्ट

