

IMPORTANȚA MENȚINERII UNEI BUNE HIDRATARI

DESHIDRATAREA PRESUPUNE RISCUL DE ACCIDENTE LA MUNCĂ ȘI DE APARIȚIA BOLILOR DE CĂLDURĂ. DACA ACEASTA STARE DEVINE CRONICĂ, CREȘTE RISCUL DE BOLI, CARE RINICHII. PERFORMANȚA LA MUNCĂ SE ÎNRĂUTĂȚESTE ÎN CONDIȚII DESHIDRATATE, ȘI PRODUCTIVITATEA ESTE AFECTATĂ

CUM SE RECUNOAȘTE DESHIDRATAREA

Lucrătorii își pot evalua starea de hidratare verificând cantitatea și culoarea urinei emise : sunteți într-o stare bună de hidratare dacă simțiți nevoia de a urina o dată la 2 sau 3 ore și dacă urina este deschisă la culoare (vezi figura următoare).



FACTORI CARE PROMOVEAZĂ DESHIDRATAREA ȘI BOALA DE CĂLDURĂ

- Prezența unor boli precum bronșita cronică, bolile de inimă, diabetul, gastroenterita
- Utilizarea medicamentelor pentru tratamentul bolilor cronice și de ex. diuretice, antidepressive, anticoagulante
- Alimentație inadecvată
- Perioada de aclimatizare insuficientă
- Îmbrăcăminte grea, nerespirabilă (de exemplu, echipament de protecție personală, uniforme sau salopete de lucru)
- Ritm susținut și intensitate a muncii

CUM SĂ PREVENI DESHIDRATAREA



ACASĂ

- Rețineți că organismul trebuie să se adapteze treptat la căldură: o perioadă adecvată de aclimatizare poate fi de 7-14 zile cu o creștere treptată a timpilor de expunere la căldură.
- Înainte de tura de lucru, înprospătează-te și hidratează-te cu băuturi proaspete și limitând consumul de cafea; urmați o dietă sănătoasă mâncând suficient și evitând băuturile alcoolice.

ESTE IMPORTANT SĂ SE BEA LA ÎNCEPUTUL ZILEI, ÎNAINTE DE A ÎNCEPE MUNCĂ

Conform cercetărilor recente, aproximativ 2 din 3 lucrători ajung la locul de muncă deja deshidrați.

A fi hidratat înainte de a începe antrenamentul face mai ușor să rămâneți hidratat pe tot parcursul zilei.

- **Cu cât începi să bei mai devreme, cu atât vei pune mai puțină presiune asupra corpului tău.**

Dacă începeți să lucrați în condiții de deshidratare, apa băută în timpul zilei, chiar dacă este consumată în cantități adecvate, poate să nu fie suficientă pentru a satisface nevoile de apă ale organismului.

ESTE IMPORTANT SĂ SE BEA LA ÎNCEPUTUL ZILEI, ÎNAINTE DE A ÎNCEPE MUNCĂ

- În mod normal, sărurile minerale pierdute prin transpirație sunt completate în timpul meselor, de aceea pentru a menține echilibrul hidroelectrolitic este important **să se consume mesele la intervale regulate.**
- **Lucrătorii care se află sub apă auto-restricționată din motive religioase (cei care urmează Ramadanul) trebuie să bea cel puțin 2 litri de apă după apus și 2 litri de apă înainte de răsărit.** Hidratarea este cumulativă și de aceea această măsură este fundamentală. De asemenea, este important ca aceștia să evite să sară peste masa de dimineață înainte de începerea postului.
- Băuturile energizante **trebuie evitate** : unele conțin mult mai multă cofeină decât ceașca clasică de cafea; cofeina în astfel de cantități poate afecta negativ starea de hidratare. În plus, multe băuturi energizante conțin cantități mari de zahăr și adaugă calorii inutile în dieta ta.
- **Evitați consumul de băuturi alcoolice în timpul meselor, deoarece alcoolul favorizează vasodilatația și crește riscul de boli legate de căldură.**



LA MUNCĂ ESTE IMPORTANT SA CONTINUATI SĂ BETI ÎN TIMPUL ZILEI ȘI ÎNAINTE SĂ AVEȚI SETE

Cei care lucrează în condiții de expunere la căldură, mai ales atunci când sunt intense și persistente, ar trebui să bea **1 pahar (250 ml) de apă la fiecare 15-20 de minute, sau aproximativ 1 litru pe oră.**

Este mai eficient să bei un pahar cu apă la fiecare 15-20 de minute decât să bei cantități mai mari mai rar.

În caz de transpirație abundentă, reintroduceți sărurile minerale pierdute împreună cu lichide cu o alimentație bogată în fructe și legume și, în caz de efort fizic intens, cu suplimente, la sfatul medicului competent sau al medicului curant.

PENTRU ANGAJATOR

- Dozatoarele de apă trebuie instalate în diferite locații de la locul de muncă.
- Pentru activitățile în aer liber, lucrătorii pot folosi rucsacuri sau curele de hidratare cu stocare de hidratare și acces constant la apă.
- Alternativ, răcitoarele care conțin apă sau ulcioare mari cu apă pot fi instalate în locuri umbrite în zonele frecventate de muncitori pe tot parcursul zilei.

Autorii

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 Agențiilor Fizice al Autorității Locale de Sănătate Sud-Est Toscana

5 Institutul de Bioeconomie - Consiliul Național de Cercetare

6 Secția Medicină, Epidemiologie, Igienă Muncii și Mediului – INAIL

Proiect grafic de Matteo Gramigni (ZonaZero)

