

موجات الحرارة والعمل

بعد تغير المناخ، وما يترتب عليه من ارتفاع في درجات الحرارة، قضية مهمة لحماية صحة العمال

وسلامتهم. وفي الواقع، ترتبط موجات الحر بزيادة خطر وقوع حوادث في مكان العمل.

يتأثر كل العامل في جميع القطاعات، خاصة أولئك الذين يعملون في الخارج أو في بيئات مغلقة بها مصادر حرارة إضافية. حيث يكون من الضروري ارتداء الملابس التي تقلل من التعرق. كما أن الأنشطة التي تتطلب جهداً بدنياً تتسبب في زيادة حرارة الجسم مما يزيد من خطر الاضطرابات المرتبطة بالحرارة.

يمكن حماية صحتك أثناء موجات الحر عن طريق الحفاظ على ترطيب جيد واعتماد سلوكيات غذائية صحية مستوحاة من نموذج البحر الأبيض المتوسط. تكفي التدابير الصغيرة لتحسين صحتك وجعل بيئة العمل أكثر صحة وأماناً وكفاءة.



حرارة شديدة، ماذا تفعل؟



1

شرب الكثير من الماء
اشرب ما لا يقل عن 2 لتر من الماء يوميًا، مع زيادة الكمية خلال الأيام الحارة بشكل خاص، حتى في حالة عدم الشعور بالعطش.



5

فضل الأطعمة الغنية بالكهرباء
تناول الأطعمة مثل الموز والسبانخ والمكسرات والبذور، التي تحتوي على البوتاسيوم والمغنيسيوم، وهي مفيدة للحفاظ على توازن الكهارل.



9

الاهتمام بحفظ الأغذية

حافظ على سلسلة التبريد دون تغيير فالأطعمة المخزنة بشكل سيء قد تتعرض لخطر التلوث بالكائنات الحية الدقيقة.



2

تناول الفواكه والخضروات الطازجة
قم بدمج الفواكه الغنية بالمياه مثل البطيخ والشمام والبرتقال والخضروات مثل الخيار والطماطم والخس في نظامك الغذائي.



6

تناول وجبات خفيفة ومتكررة

تفضل الوجبات الصغيرة والمتكررة بدلاً من الوجبات الكبيرة، لتسهيل عملية الهضم والحفاظ على مستوى طاقة ثابت.



10

أحضر معك زجاجة ماء

اشرب بانتظام في العمل؛ تجنب الزجاجات البلاستيكية، خاصة إذا تعرضت للإشعاع الشمسي، ويفضل حقيبة الإبل.



3

تجنب المشروبات السكرية وعصائر الفاكهة
لل من تناول المشروبات الغازية وعصائر الفاكهة المعبأة لأنها يمكن أن تزيد من الجفاف.



7

فضل الأطعمة الغنية بالألياف

تناول الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات لتحسين عملية الهضم والحفاظ على رطوبة الجسم.



4

تجنب المشروبات الكحولية

يزيد الكحول من إدرار البول واحتمال الجفاف، كما يساهم في زيادة التشوش الذهني الناتج عن الحرارة الشديدة.



8

تجنب الأطعمة المالحة والدسمة

قلل من استهلاك الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والدهون لأنها يمكن أن تزيد من العطش والشعور بالثقل.

جهات الاتصال:

m.bonafede@inail.it

marco.morabito@ibe.cnr.it

francesca.scazzina@uniipr.it



المؤلفون: Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pierafesa, Agnese Martini
أغنيبي مارتيني ومجموعة عمل Worklimate 2.0

صحتك هي أغلى ما لديك، استثمر فيها!