

VALURI DE CĂLDURĂ SI MUNCA

SCHIMBĂRILE CLIMATICE, CU CREȘTEREA ULTERIOARĂ A TEMPERATURILOR, REPREZINTĂ O PROBLEMĂ IMPORTANTĂ PENTRU PROTEJAREA SĂNĂTĂȚII ȘI SIGURANȚEI LUCRĂTORILOR. VALURILE DE CĂLDURĂ SUNT, DE FAPT, ASOCIATE CU UN RISC CRESCUT DE ACCIDENTE LA LOCUL DE MUNCĂ.

POT FI AFECTATE TOATE SECTORELE, MAI ALES CELE CARE MUNCESC ÎN EXTERIOR SAU ÎN SPAȚII ÎNCHISE CU SURSE SUPLIMENTARE DE CĂLDURĂ SAU UNDE ESTE NECESARĂ ÎMBRĂCĂMINTEA CARE LIMITĂ TRANSPIRAȚIA. CHIAR ACTIVITĂȚILE FIZICE FAC SĂ CREȘCĂ CĂLDURA CORPORULUI, CREȘTEREA RISCULUI DE TULBURĂRI LEGATE DE CĂLDURĂ.

PROTEJAȚI-VĂ SĂNĂTATEA ÎN TIMPUL UNDELOR DE CĂLDURĂ DACA PUTEȚI PĂSTRA O HIDRATARE BUNĂ ȘI ADOPTA COMPORTAMENTE CORECTE DE ALIMENTAR, INSPIRATE DE MODEL MEDITERRANEAN. MĂSURILE MICI SUNT SUFICIENTE PENTRU A ÎMBUNĂTĂȚI SĂNĂTATEA ȘI A REALIZA MEDIUL DE MUNCĂ MAI SĂNĂTOSĂ, MAI SIGUR ȘI EFICIENT.

EXTREM DE CALD, CUM VA COMPORTATI?



1

Bea multa apa

Bea cel puțin 2 litri de apa pe zi, crescând cantitatea în timpul zilei deosebit de fierbinți, chiar și fără a va fi sete.



5

Preferați alimentele bogate în electroliți

Consuma alimente precum banane, spanacul, nuci și seminte, care conțin potasiu și magneziu, util pentru menținerea echilibrului electrolitic.



9

Acordați atenție depozitării alimentelor

Păstrați lanțul de frig neschimbat, alimentele depozitate prost risc de contaminare cu microorganisme.



2

Consumă fructe și legume proaspete

Integrați fructele bogate în apă în dieta dvs., cum ar fi pepene verde, pepene galben, portocale și legume precum castraveți, roșii și salată verde.



6

Mâncați mese ușoare, dese

Preferați mesele mici și frecvente decât mesele abundente, pentru a facilita digestia și a menține un nivel constant de energie.



10

Adu o sticlă de apă cu tine

Bea regulat la serviciu; evitarea sticlelor de plastic, mai ales dacă expuse la radiația solară și preferă o pungă de câmilă.



3

Evita bauturile zaharoase și sucurile de fructe

Limitați-vă consumul de băuturi carbogazoase și sucuri de fructe ambalate, deoarece pot favoriza deshidratarea.



7

Preferați alimentele bogate în fibre

Consumați cereale integrale, leguminoase și legume pentru a îmbunătăți digestia și pentru a menține hidratarea.



4

Evitați băuturile alcoolice

Alcoolul crește diureza și posibilă deshidratare, contribuie și la creșterea confuzia mentală cauzată de căldură intensă.



8

Evitați alimentele sărate și grase

Reduce consumul de alimente cu conținut ridicat de sare și grăsimi, din moment ce pot crește setea și senzația de greutate.

Adoptarea acestor obiceiuri simple de alimentație și hidratare poate face o mare diferență în îmbunătățirea sănătății și siguranței dumneavoastră în zilele toride de vară.

AMINȚIȚI-VĂ, BUNĂSTAREA ÎNCEPE CU MICI GESTURI ZILNICE.



CONTACTE:

m.bonafede@inail.it

marco.morabito@ibe.cnr.it

francesca.scazzina@unipr.it

AUTORII: Francesca Scazzina, Elena Bertolotti, Michela Bonafede, Maria Rosaria Marchetti, Marco Morabito, Emma Pietrafesa, Agnese Martini și grupul de lucru Workclimate 2.0

Sănătatea ta este cel mai de preț: investeți în ea în fiecare zi!