PRACA NA ZDROWIE

Gorący temat: bezpieczna praca latem
Zadbaj o zdrowie w upalne dni – ważne wskazówki od ekspertów

Szanowni Państwo,

wraz z nadchodzącym sezonem wiosenno-letnim, coraz częściej doświadczamy wysokich temperatur – zarówno w miejscu pracy, jak i poza nim. To idealny moment, by zadbać o zdrowie i przypomnieć sobie, jak chronić organizm przed przegrzaniem i odwodnieniem.

Właśnie dlatego zespół Ekspertów Instytutu Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera przygotował dla Państwa dwa nowe artykuły edukacyjne, które w przystępny sposób wyjaśniają:

👉 jak rozpoznać i zapobiegać odwodnieniu oraz

👉 jakie działania podejmować, gdy praca w wysokiej temperaturze staje się zagrożeniem dla zdrowia.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Uwaga! Odwodnienie

Woda to aż 60–80% masy ciała człowieka, a już niewielki jej ubytek – zaledwie **1% masy ciała** – może wpłynąć na Twoją koncentrację, sprawność i wytrzymałość. Pracując fizycznie lub w wysokiej temperaturze, możesz tracić nawet **1 litr płynów na godzinę**, a pragnienie to sygnał, który**.....** pojawia się za późno!!!

Ministerstwo Zdrowia

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Pij wodę zanim pojawi się pragnienie

- Przy **2% odwodnienia** pogarszają się funkcje poznawcze i motywacja do działania.
- Odwodnienie rzędu **3%** obniża wydolność fizyczną aż o 15% i może powodować skurcze, bóle brzucha czy zaburzenia termoregulacji.
- Utrata wody na poziomie **5–7%** grozi utratą przytomności i niewydolnością narządów.

Z tekstu dowiesz się:

- dlaczego nawet lekkie odwodnienie może wpłynąć na Twoje samopoczucie i koncentrację,
- jakie sygnały wysyła organizm, gdy brakuje mu wody – i czemu nie warto na nie czekać,
- jak w prosty sposób ocenić, czy pijesz wystarczająco,
- jakie są zalecenia dotyczące picia wody w trakcie pracy w czasie upałów.

PRZECZYTAJ WIĘCEJ

Rozwiązania organizacyjne w związku z falami upałów

Utrzymanie stałej temperatury ciała to nie tylko komfort, ale przede wszystkim **kwestia życia i zdrowia**. Przekroczenie granicznej wartości 38°C wewnętrznej temperatury ciała może prowadzić do przegrzania organizmu i w konsekwencji wiązać się z poważnymi skutkami zdrowotnymi.

Ministerstwo Zdrowia

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Rozwiązania ustawodawcze, a także działania techniczne i organizacyjne oraz szeroka działalność edukacyjna są niezbędne do zapewnienia bezpieczeństwa i zdrowia pracowników oraz wydajności pracy w upalne dni.

🔎 **Z tekstu dowiesz się:**

- jakie działania organizacyjne pomagają ograniczyć ryzyko przegrzania,
- jak planować pracę i odpoczynek w trakcie fali upałów,
- dlaczego aklimatyzacja pracownika ma kluczowe znaczenie,
- jak przygotować zespół na pracę w warunkach wysokich temperatur.

PRZECZYTAJ WIĘCEJ.

Mamy nadzieję, że przygotowane materiały będą dla Państwa cennym źródłem wiedzy i wsparciem w codziennej pracy. Zachęcamy również do zapoznania się z pozostałymi artykułami i broszurami dostępnymi na stronie projektu.

Dodatkowo zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych konsultacji z ekspertami Instytutu Medycyny Pracy im. prof. dra med. Jerzego Nofera– to doskonała okazja, aby uzyskać indywidualne wsparcie i odpowiedzi na nurtujące pytania.

STRONA PROJEKTU **CENTRUM KONSULTACYJNE**

Projekt jest realizowany w ramach Celu Operacyjnego 5: Wyzwania Demograficzne, Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowanego przez Ministra Zdrowia, Zadanie 10: pn. „Edukacja w zakresie zarządzania zdrowiem starzejących się pracowników oraz opracowanie i upowszechnienie instrumentów promujących zdrowie i zachowania prozdrowotne w środowisku pracy".

Zespół projektu Praca na Zdrowie

Ministerstwo Zdrowia

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA