ATTENTI AL CALDO!

SINTOMI

- → **cute calda e arrossata**
- → **sete intensa**
- → **sensazione di debolezza**
- → **crampi muscolari**
- → **nausea e vomito**
- → **vertigini, convulsioni**
- → **stato confusionale**
- → **perdita di coscienza**
- → **Nei casi più gravi può portare a gravi complicazioni o addirittura alla morte!**

COSA FARE

- → **Attenzione alle temperature oltre i 30° all'ombra ed all'umidità relativa molto elevata**
- → Prevedere uno svolgimento dell'attività lavorativa all'aperto per periodi brevi all'inizio e poi per periodi gradualmente crescenti
- → **Programmare i lavori con maggior fatica fisica in orari con temperature più favorevoli, preferendo l'orario mattutino e preserale, adattando gli orari di lavoro in modo da non lavorare nelle ore più calde**
- → Ridurre gli sforzi fisici individuali, prevedendo la buona ripartizione dello sforzo fisico tra i lavoratori, anche attraverso la rotazione del personale
- → **I luoghi di lavoro devono essere regolarmente riforniti di acqua potabile fresca, bevande idro-saline e acqua per il rinfrescamento dei lavoratori nei periodi di pausa, evitando le bevande ghiacciate**
- → È consigliato, se compatibili con la tipologia di lavoro, l'utilizzo di vestiario leggero, copricapo, l'uso di occhiali da sole, che devono essere aderenti per impedire il passaggio di radiazioni UV, e di prodotti antisolari da applicare sulle parti del corpo scoperte
- → **Le pause durante il turno lavorativo devono essere sempre previste da chi organizza il lavoro ed i lavoratori sono tenuti a rispettarle**
- → Informare e formare i lavoratori sul rischio specifico, sull'uso corretto dei dispositivi di protezione quali il divieto di assunzione di sostanze alcoliche e stupefacenti ed il divieto di lavorare in luoghi isolati senza aver preventivamente informato i colleghi o il datore di lavoro
- → L'età, la tipologia corporea, il sesso, l'assunzione di farmaci, le condizioni cliniche del singolo sono alcuni fattori individuali che possono favorire la comparsa del colpo di calore: la sorveglianza sanitaria dei lavoratori svolta dal medico competente consente di identificare le controindicazioni allo svolgimento della mansione o di individuare soggetti a rischio per cui si dovranno adottare particolari provvedimenti

MISURE DI PRIMO SOCCORSO

- → **SEGNALARE SUBITO I PRIMI SINTOMI IN CASO DI MALESSERE E CHIAMARE IL 118!**
- → Chiamare subito un incaricato di Primo Soccorso
- → Posizionare il lavoratore all'ombra e al fresco, sdraiato in caso di vertigini, sul fianco in caso di nausea
- → Slacciare o togliere gli abiti
- → Fare spugnature con acqua fresca su fronte, nuca ed estremità
- → Ventilare il lavoratore
- → Solo se la persona è cosciente far bere acqua ogni 15 minuti a piccole quantità
- → Mantenere la persona in assoluto riposo