

EMERGENZA CALDO

CONSIGLI PER UN LAVORO SICURO



In estate le alte temperature sono una minaccia per la salute. In particolare, aumentano i rischi per coloro che svolgono lavorazioni all'aperto e, come spiega l'INPS, in tutte le fasi lavorative che, in generale, avvengono in luoghi non proteggibili dal sole o che comportino l'utilizzo di materiali o lo svolgimento di lavorazioni che non sopportano il forte calore.

Per prevenire il colpo di calore e le patologie ad esso collegate è fondamentale saper riconoscerne i primi sintomi e prendere tempestivamente le dovute contromisure.

SINTOMI ED EFFETTI DEL COLPO DI CALORE:

- irritabilità
- confusione
- pelle calda e arrossata
- sete intensa
- debolezza
- crampi muscolari

- vertigini
- affaticamento eccessivo
- nausea e vomito
- aumento della temperatura

- difficoltà di coordinazione e mancanza di equilibrio
- collasso
- perdita di coscienza e/o coma

COME PREVENIRE IL COLPO DI CALORE?

È fondamentale, soprattutto in condizioni di caldo estremo, mantenere il proprio organismo idratato. L'acqua è di fatto il nostro principale alleato per evitare il rischio di DISIDRATAZIONE.

COSA FAVORISCE LA DISIDRATAZIONE?

- presenza di malattie quali bronchite cronica, malattie cardiache, diabete, gastroenteriti
- uso di farmaci per lac ura di malattie croniche, diuretici, antidepressivi, coagulanti
- alimentazione non adeguata
- insufficiente periodo di acclimatamento
- abbigliamento pesante/non traspirante
- ritmo ed intensità di lavoro sostenuti



COME AFFRONTARE IL CALDO ESTREMO SE HAI UNA MALATTIA CRONICA?

- parla con il tuo medico per avere consigli utili su come comportarti in caso di esposizione al calore;
- ricorda: il tuo organismo ha bisogno di adattarsi al caldo in modo graduale;
- già prima del tuo turno di lavoro rinfrescati ed idratati con bevande fresche, limitando il consumo di caffè (che favorisce la disidratazione);
- segui una sana alimentazione, nutrendoti a sufficienza ed evitando l'uso di bevande alcoliche;
- fai attenzione a sintomi come: sudorazione intensa, cefalea, nausea, crampi ed allerta immediatamente colleghi ed il responsabile per la sicurezza;
- in caso di aggravamento, chiama / fai chiamare il 118;
- non sospendere autonomamente le terapie in corso senza autorizzazione del medico.

I TUOI DIRITTI

Ricordati che il datore di lavoro è tenuto, secondo la normativa, a:

- informarti sugli effetti del calore
- controllare temperatura e umidità
- predisporre aree di riposo ombreggiate
- organizzare orari e turni di riposo
- mettere a disposizione acqua fresca
- evitare lavori isolati

IN PRESENZA DI UN COLPO DI CALORE

CHIAMA SUBITO IL 118 e fino all'arrivo dei soccorsi resta o fai restare il collega in un luogo fresco, continua a bagnare la testa, viso, collo, arti e rimuovi quanti più indumenti possibile.