

CALOROSA MENTE

**PREVENIRE IL
RISCHIO
COLPO DI
CALORE
DIFENDERSI DAL
CALDO ESTIVO**

CAMPAGNA INFORMATIVA PER L'AGRICOLTURA SULL'EMERGENZA CALDO ESTIVO
Semplici azioni per evitare i danni da calore nei lavori all'aperto o in serra



COSA DEVE FARE IL **DATORE DI LAVORO**



Controllare temperatura e umidità. Nei periodi in cui si prevede caldo intenso, la più importante cosa da fare ogni giorno è verificare le previsioni e le condizioni meteorologiche. E' necessario valutare sempre almeno due parametri: temperatura dell'aria e umidità relativa. Devono essere considerate a rischio quelle giornate in cui si prevede che la **temperatura all'ombra superi i 30°** e l'**umidità relativa sia superiore al 70%**. www.workclimate.it



Garantire ai lavoratori sufficiente ed adeguata **informazione e formazione** sugli effetti del calore nel rispetto delle differenze di genere ove riguardi lavoratori immigrati, essa avviene previa verifica della comprensione della lingua utilizzata nel percorso formativo.



Predisporre aree di riposo ombreggiate o luoghi freschi per le pause di riposo.



Organizzare **orari, turni e pause di lavoro** in modo da minimizzare il rischio:

- **variare l'orario** di lavoro per sfruttare le ore meno calde, programmando i lavori più pesanti nelle ore più fresche
- effettuare una rotazione nel **turno** fra i lavoratori esposti
- programmare in modo che si lavori sempre nelle zone meno esposte al sole
- evitare lavori isolati permettendo un **reciproco controllo**



Mettere a disposizione **acqua fresca** sia per bere che per rinfrescarsi.



Sottoporre i lavoratori a "**controllo sanitario**" Il datore di lavoro deve garantire la sorveglianza sanitaria per valutare lo stato di salute dei lavoratori a rischio in particolare tutti coloro i quali sono portatori di **patologie** croniche o assumono **farmaci**, nei confronti dei quali andrebbero adottate particolari precauzioni - cardiopatici, asmatici e broncopatici cronici, ipertesi, diabetici, obesi.

COSA DEVE FARE IL **LAVORATORE**



1. Bevi circa un litro d'acqua ogni ora, ovvero circa un bicchiere d'acqua ogni quindici minuti! Bevi prima di avvertire la sete! limita l'assunzione di bevande energetiche utilizzate in ambito sportivo, possono avere effetti negativi!



1. Alterna momenti di lavoro con **pause in luoghi rinfrescati**



1. Indossa abiti leggeri in fibre naturali, traspiranti e di colore chiaro! **Rinfrescati** bagnandoti con acqua fresca per disperdere calore. Non lavorare a pelle nuda! Indossa un **copricapo** con visiera o a tesa larga e occhiali da sole!



1. Evita cibi ricchi di grassi e sale che rallentano la digestione e predispongono allo stress da caldo! consuma **pasti adeguati ricchi in frutta e verdura!** **Evita** il consumo di **bevande alcoliche** e limita il fumo.

COSA FARE - Accorgersi del di colpo da calore e prestare i primi soccorsi può salvare la vita.



Chiama un incaricato di **PRIMO SOCCORSO** e valutate se chiamare il **118**



Porta la persona in un **luogo più fresco e asciutto**.



Togli o **allenta i vestiti** stretti e fai aria intorno alla persona



Se è cosciente, falle **bere dell'acqua fresca** a piccoli sorsi.



Applica **panni o compresse fredde** su polsi, caviglie, inguine, nuca e ascelle.