

COLPO DI CALORE: CONSIGLI PER EVITARLI

1 NEI GIORNI A ELEVATO RISCHIO EVITARE O RIDURRE L'ATTIVITÀ LAVORATIVA NELLE ORE PIÙ CALDE (DALLE 14.00 ALLE 17:00)

2 PROGRAMMARE I LAVORI CON MAGGIOR FATICA FISICA IN ORARI CON TEMPERATURE PIÙ FAVOREVOLI, PREFERENDO L'ORARIO MATTUTINO E PRESERALE

3 GARANTIRE LA DISPONIBILITÀ DI ACQUA NEI LUOGHI DI LAVORO: BERE ACQUA FRESCA E SALI MINERALI E RINFRESCARSI NON SOLO ABBASSA LA TEMPERATURA INTERNA DEL CORPO, MA SOPRATTUTTO CONSENTE AL FISICO DI RECUPERARE I LIQUIDI PERSI CON LA SUDORAZIONE. I LUOGHI DI LAVORO DEVONO QUINDI ESSERE REGOLARMENTE RIFORNITI DI BEVANDE IDRO-SALINE E ACQUA PER IL RINFRESCAMENTO DEI LAVORATORI. È IMPORTANTE ASSUMERE LIQUIDI FREQUENTEMENTE DURANTE IL TURNO DI LAVORO, EVITANDO LE BEVANDE GHIACCiate ED INTEGRANDO CON BEVANDE IDRO-SALINE SE SI SUDA MOLTO. UNA SEMPLICE BEVANDA IDROSALINA SI PUÒ REALIZZARE AGGIUNGENDO A 1,5 L'ACQUA 4/5 CUCCHIAINI DI ZUCCHERO, 1 CUCCHIAINO DI SALE, 1 CUCCHIAINO DI BICARBONATO DI SODIO E DEL SUCCO DI UN LIMONE

4 INSERIRE UN PROGRAMMA DI ACCLIMATAMENTO GRADUALE E PREVEDERE UN PROGRAMMA DI TURNAZIONE PER LIMITARE L'ESPOSIZIONE DEI LAVORATORI

5 METTERE A DISPOSIZIONE MEZZI DI PROTEZIONE INDIVIDUALI QUALI UN CAPPELLO A TESA LARGA E CIRCOLARE PER LA PROTEZIONE DI CAPO, ORECCHIE, NASO E COLLO, E ABITI LEGGERI DI COLORE CHIARO E DI TESSUTO TRASPIRANTE

6 PREVEDERE PAUSE DURANTE IL TURNO LAVORATIVO IN UN LUOGO IL PIÙ POSSIBILE FRESCO O COMUNQUE IN AREE OMBREGGiate, CON DURATA VARIABILE IN RAPPORTO ALLE CONDIZIONI CLIMATICHE E ALLO SFORZO FISICO RICHIESTO DAL LAVORO, VERIFICANDONE IL RISPETTO DA PARTE DEI LAVORATORI

7 INFORMARE E FORMARE I LAVORATORI SUI RISCHI CORRELATI AL CALDO E SULLE MISURE DI PREVENZIONE ADOTTATE

