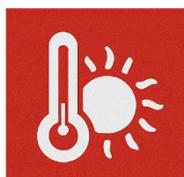




INFORMATIVA SULLA SALUTE E SICUREZZA DEI LAVORATORI DURANTE I PERIODI DI CALDO ESTREMO

FATTORI CHE CONTRIBUISCONO ALL'INSORGENZA DELLE PATOLOGIE DA CALORE:



Alta temperatura dell'aria e alti tassi di umidità



Basso consumo di liquidi



Esposizione diretta al sole (senza ombra)



Movimento d'aria limitato (assenza di aree ventilate)



Attività fisica intensa



Alimentazione non adeguata



Insufficiente periodo di acclimatamento



Uso di indumenti pesanti e dispositivi di protezione



Condizioni di suscettibilità individuale

PREVENZIONE:



Predisporre pause di recupero adeguate in luogo fresco e ombreggiato, si consiglia 5 minuti ogni ora se la temperatura all'ombra è superiore a 30 gradi, oppure 10-15 minuti ogni ora se la temperatura è superiore a 35 gradi all'ombra



Bere regolarmente prima che si faccia sentire la sete, acqua oppure acqua con sali minerali (integratori salini) - uno o due bicchieri 2/3 volte ogni ora



Non fare pasti abbondanti, non mangiare cibi eccessivamente calorici (ricchi di grassi e sale), ma preferire frutta e verdura



Non bere alcolici e ridurre il consumo di bevande energetiche



Indossare abiti leggeri, in fibre naturali e di colore chiaro, copricapo con visiera o a falda larga



Usare creme protettive



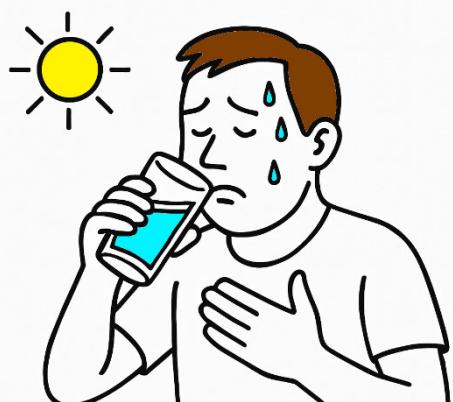
Cercare di non restare da soli, evitare lavori in solitario



Attenzione ai tipi di farmaci assunti (farmaci che diminuiscono la sudorazione e/o alterano l'equilibrio idrico, farmaci anticoagulanti, farmaci antitumorali/chemioterapici) e a condizioni croniche che aumentano la suscettibilità al caldo: Malattie della tiroide, Obesità, Disturbi psichici e malattie neurologiche, Patologie cardiovascolari, Asma e Bronchite cronica, Diabete, Malattie renali.

Segnalare le proprie condizioni di fragilità al Medico del Lavoro e al Medico Curante.

SEgni E SINTOMI DELLE PATHOLOGIE DOVUTE AL CALDO:



DISIDRATAZIONE

Cali improvvisi di pressione arteriosa
Debolezza improvvisa
Palpitazioni/tachicardia
Irritabilità, sonnolenza
Sete intensa
Pelle e mucose asciutte
Iperiflessia, scosse muscolari
Riduzione della diuresi



STRESS DA CALORE

Temperatura corporea elevata
Improvviso malessere generale
Mal di testa
Ipotensione arteriosa
Confusione, irritabilità
Tachicardia
Nausea/Vomito
Riduzione della diuresi



COLPO DI CALORE

(oltre a quelli della Stress da calore)

Temperatura corporea $>40^{\circ}\text{C}$
Iperventilazione
Blocco della sudorazione
Alterazioni stato mentale (es. delirio)
Aritmie cardiache
Malfunctionamento organi interni (es. insufficienza renale ed epatica, edema polmonare)
Shock

MODALITÀ ATTIVAZIONE DEL PRIMO SOCCORSO:

Portare l'infortunato in un luogo fresco e ventilato ed eventualmente ventilare con un ventaglio	
Allentare i vestiti	
Spruzzare il capo con acqua fresca e fare impacchi freschi sul capo	
Se il soggetto è cosciente somministrare acqua fresca poco alla volta ogni 15'	
Controllare la temperatura corporea	
Se i sintomi persistono o vi è una perdita di coscienza chiamare il 118	

ISTITUTO PER LA SICUREZZA SOCIALE
Via la Toscana,3 47893 Borgo Maggiore
Info: 0549.994505 / info.dp@iss.sm

Pubblicato Luglio 2025