

REPUBBLICA DI SAN MARINO

**ISS**

ISTITUTO PER LA SICUREZZA SOCIALE

*Dipartimento Prevenzione  
UOC Sicurezza sul Lavoro*

*UOS Sorveglianza Sanitaria*



**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 acclimatemento***



***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



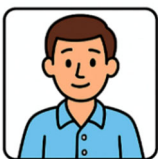
Bere regolarmente prima che si faccia sentire la sete, acqua oppure acqua con sali minerali (integratori salini) - uno o due bicchieri 2/3 volte ogni ora



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



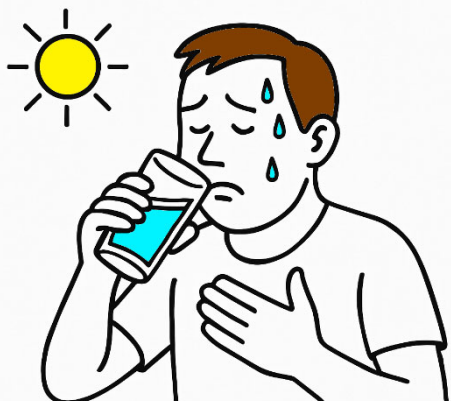
Cercare di non restare da soli, evitare lavori in solitario



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.

## SEGN E SINTOMI DELLE PATOLOGIE 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 dello Stress da calore)*

Temperatura corporea  $>40^{\circ}\text{C}$   
Iperventilazione  
Blocco della sudorazione  
Alterazioni stato mentale (es. delirio)  
Aritmie cardiache  
Malfunzionamento 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](mailto:info.dp@iss.sm)**

**Pubblicato Luglio 2025**