

## 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



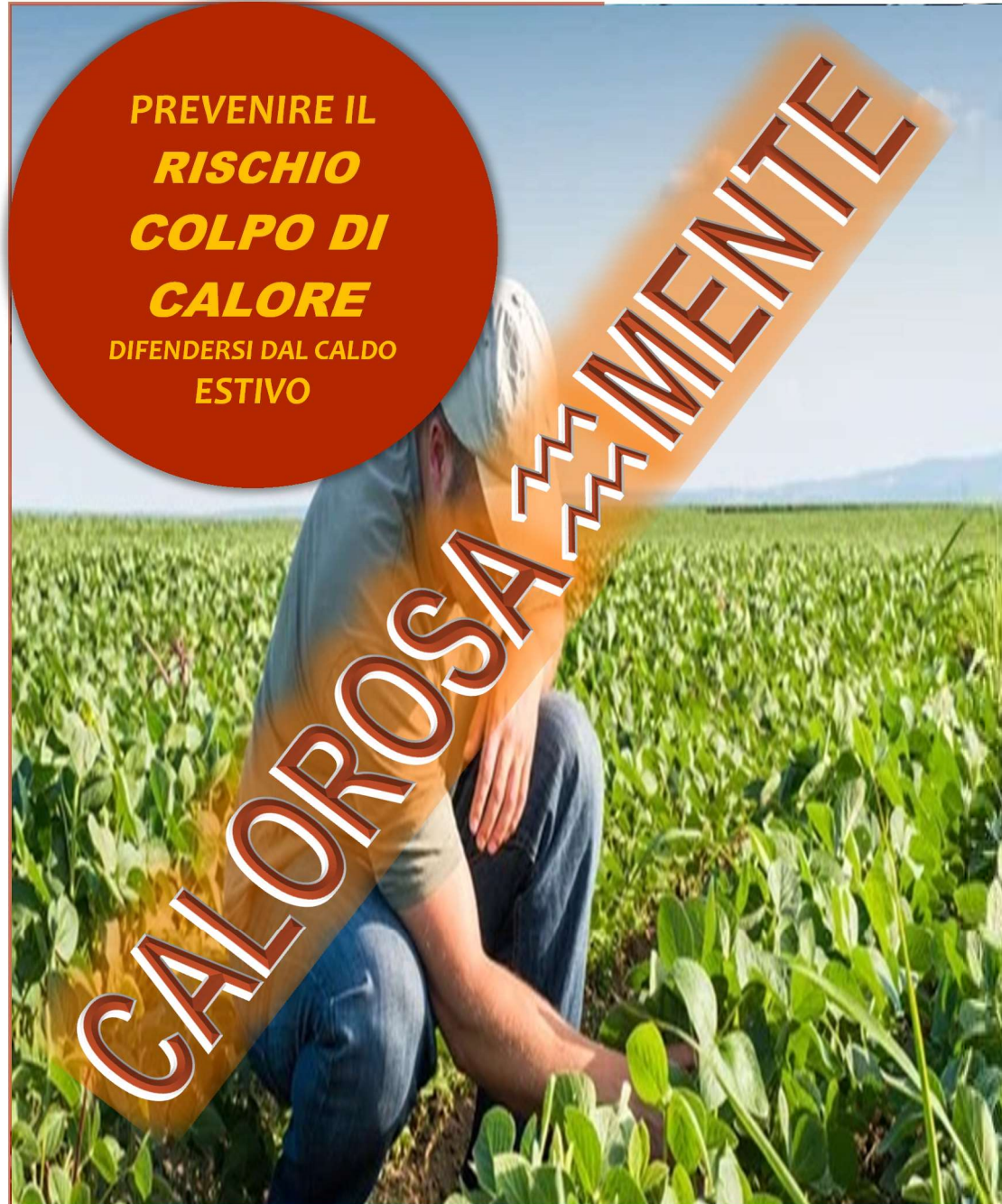
Se è cosciente, falle **bere dell'acqua fresca** a piccoli sorsi.



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



**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**

Il testo unico sulla salute e sicurezza dei lavoratori (D.Lgs. 81/08) indica tra gli **obblighi del datore di lavoro** quello di **valutare “tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori”**, compresi quelli riguardanti “gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari” e quindi anche al rischio di danni da calore delle attività lavorative svolte all’aperto nei periodi di grande caldo estivo. Maggiormente esposti sono coloro che lavorano all’aperto o in serra.



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.wordkclimate.it](http://www.wordkclimate.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**

Sentirsi male mentre si lavora al caldo è un **serio segnale di allerta**.

Qualsiasi lavoratore che riferisca di sentirsi male durante il lavoro in condizioni di caldo corre il **rischio** dell’esaurimento da calore, situazione clinica che può rapidamente progredire in un colpo di calore se non trattata prontamente.



**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!



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



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!



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.

## **I SEGNI** PREMONITORI



di un iniziale colpo di calore possono essere:

**Irritabilità, confusione, cute calda e arrossata, sete intensa, sensazione di debolezza, crampi muscolari.**



I segni successivi sono: vertigini, affaticamento eccessivo, nausea e **vomito tremori e pelle d’oca segnalano un veloce aumento della temperatura**. Infine, compaiono: difficoltà di concentrazione e di coordinazione con mancanza d’equilibrio, seguiti dal collasso con perdita di coscienza e/o coma. In fase di **collasso** la temperatura corporea può raggiungere o superare i 42,2°C.