IMPARA A RICONOSCERE I COLPI DI CALORE

- Crampi ai muscoli
- Mal di testa
- Sudi più del solito
- Nausea
- Cuore accelerato
- Respiro corto e veloce
- Si annebbia la vista

Per rimanere aggiornati sulle previsioni meteo cliccare arpae.it/calore worklimate.it/scelta-mappa

Per approfondimenti è possibile consultare il documento "LA PREVENZIONE DEL RISCHIO DA STRESS DA CALORE NEGLI AMBIENTI DI LAVORO" a cura del **Comitato di Coordinamento della Regione Emilia-Romagna** ex art. 7 D.Lgs. 81/08 con cui è stato condiviso anche il presente materiale.

Multilingual material

Testi in collaborazione con Azienda Usl di Bologna

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

COSTRUIAMO SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025 DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

PREVIENI I RISCHI DA ALTE TEMPERATURE NEI CANTIERI

“Durante l’**estate** sono sempre più frequenti e prolungati i periodi caratterizzati dalla presenza di alte temperature, le “**ondate di calore**”.
In questi periodi l’organismo umano è sottoposto a condizioni di **stress da caldo** ed i **lavoratori all’aperto**, come quelli dell’edilizia, sono più a rischio a causa dell’esposizione diretta alla radiazione solare e della intensa attività fisica.
La presenza di alcune patologie o **condizioni di disidratazione** possono aumentare sia i rischi per la salute che il rischio di infortuni.”

“Mettere in atto alcune semplici **misure di prevenzione** da parte dei lavoratori e dei datori di lavoro, in base alla valutazione del rischio da alte temperature, può essere utile per prevenire le condizioni di stress per l’organismo ed evitare gravi conseguenze.”

PER I LAVORATORI

Bevi poco e spesso, anche se non hai sete

Mangia **cibi leggeri**

Non bere **alcool**

Indossa abiti leggeri e di colore chiaro

Non lavorare **a torso nudo**

Non lavorare **a capo scoperto**

Fai **pause in zone ombreggiate** anche se non sei stanco

Rinfrescati ogni tanto bagnandoti con acqua

Se puoi, **non lavorare da solo**

Se ti senti male avvisa i colleghi, spostati in un luogo fresco, bagnati con acqua fresca

PER I DATORI DI LAVORO

COME ORGANIZZARE IL CANTIERE

Sfrutta le **ore meno calde** per le lavorazioni sotto al sole

Aumenta gradualmente il carico di lavoro al caldo per favorire l’acclimatamento

Prevedi turnazioni per i lavori più gravosi

Prevedi pause brevi ma frequenti
Predisponi aree ombreggiate

Fornisci acqua potabile a **temperatura ambiente** o non troppo fredda

Evita il lavoro **in solitario**

Fornisci indumenti traspiranti e di colore chiaro

Fai attenzione a lavoratori con **esigenze specifiche**

Informa i tuoi lavoratori sulle misure di **prevenzione** e aiutali a rispettarle!