



## LAVORARE IN SICUREZZA IN CONDIZIONI CLIMATICHE CALDE

### AVVISO DI SICUREZZA BME, NUMERO 10: GIUGNO 2023

#### DESCRIZIONE DEGLI VENTI

#### DESCRIZIONE DELLE SITUAZIONI/EVENTI

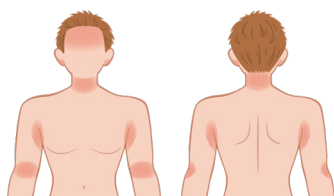
In estate aumentano i pericoli legati al lavoro all'aperto durante il caldo. Durante la stagione estiva, dobbiamo essere consapevoli dei potenziali rischi associati al lavoro in condizioni di temperatura elevata.

Il corpo umano mantiene naturalmente una temperatura di circa 37°C. Quando il corpo fatica a raffreddarsi o si surriscalda, possono insorgere malattie legate al calore come eritema, crampi da calore, esaurimento da calore o addirittura colpo di calore.

L'esposizione prolungata a temperature elevate aumenta il rischio di infortuni a causa della stanchezza, della mancanza di concentrazione e di un'alterazione del processo decisionale.

#### SINTOMI DELLA MALATTIA DA CALORE

##### Eritema da calore



**Un'irritazione della pelle causata dall'eccessiva sudorazione. I sintomi includono:**

- >> Grappolo rosso di brufoli o piccole vesciche
- >> Di solito sul collo e sulla parte superiore del torace, nella zona inguinale, sotto il seno e nelle pieghe dei gomiti

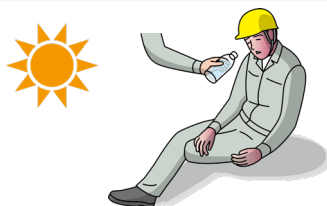
##### Crampe da calore



**Crampi dolorosi nei muscoli del corpo dovuti a bassi livelli di sale e causati in genere da un'eccessiva sudorazione. I sintomi comprendono:**

- >> Dolore muscolare solitamente all'addome, alle braccia e/o alle gambe
- >> Spasmi muscolari di solito nell'addome, nelle braccia e/o nelle gambe

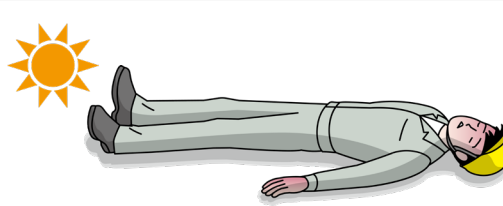
##### Esaurimento da calore



**Risposta dell'organismo alla perdita di acqua e sale, in genere attraverso la sudorazione. I sintomi comprendono:**

- >> Sudorazione eccessiva
- >> Debolezza o affaticamento
- >> Vertigini e/o confusione
- >> Pelle umida
- >> Crampi muscolari
- >> Colorito arrossato

##### Corsa di calore



**Si verifica quando il corpo non suda più e la temperatura corporea raggiunge livelli pericolosi. I sintomi comprendono:**

- >> Pelle secca, calda e rossastra o sudorazione abbondante
- >> Temperatura corporea elevata
- >> Polso forte e rapido
- >> Confusione e linguaggio confuso
- >> Convulsioni
- >> Perdita di coscienza (coma)
- >> Fatale se il trattamento viene ritardato







## 10 CONSIGLI DI SICUREZZA PER LA STAGIONE CALDA

Lavorare a temperature elevate può essere pericoloso per la salute. Pertanto, utilizzate i 10 consigli che seguono per svolgere il vostro lavoro nel modo più sicuro possibile durante la stagione estiva. Prestate attenzione ai segnali di allarme e ai sintomi di malattie legate al caldo e prendetevi cura di voi stessi, dei vostri colleghi e dei clienti.

### COSA SIGNIFICA PER VOI



#### Rimanere idratati

Bevete molta acqua e non aspettate di avere sete per bere.



#### Evitare i liquidi disidratanti

L'alcol, il caffè, il tè e le bevande analcoliche contenenti caffeina possono fare più male che bene.



#### Programmare i compiti più pesanti

Pianificate questi compiti all'inizio della giornata per evitare il caldo di mezzogiorno.



#### Indossare indumenti protettivi

Indossare un cappello e indumenti larghi, leggeri e traspiranti - Non dimenticare di indossare i dispositivi di protezione individuale!



#### Evitare il sole diretto

Se possibile, cercate l'ombra o bloccate il sole.



#### Ritmo

Rallentare e lavorare a un ritmo regolare. Conoscere i propri limiti e la capacità di lavorare in sicurezza con il caldo.



#### Programmare pause frequenti

Prendetevi del tempo per i periodi di riposo e le pause per l'acqua in un'area ombreggiata o climatizzata.



#### Prendersi cura gli uni degli altri

Incoraggiate i colleghi a fare delle pause per rinfrescarsi e bere acqua.



#### Evitare le scottature

Usare la protezione solare (da riapplicare più spesso se si suda molto) e indossare un cappello quando si lavora all'aperto.



#### Prestare attenzione ai segni di malattie legate al calore

Sapere cosa cercare e controllare gli altri lavoratori che potrebbero essere ad alto rischio. Se voi o un collega avvertite vertigini, nausea, confusione o altri sintomi preoccupanti, rivolgetevi immediatamente a un medico.