



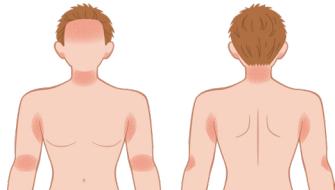
LAVORARE IN SICUREZZA IN CONDIZIONI CLIMATICHE CALDE

AVVISO DI SICUREZZA BME, NUMERO 10: GIUGNO 2023

DESCRIZIONE DEGLI VENTI	
DESCRIZIONE DELLE SITUAZIONI/EVENTI	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

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 di 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

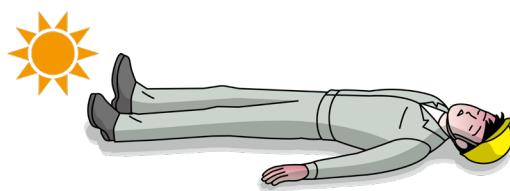
Esaureimento da calore



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.