

CALDO SUL LAVORO

PROTEGGI LA TUA SALUTE. LAVORA IN SICUREZZA.

Idratati. Fai pause. Adotta le misure di protezione.



MENO RISCHI
PER LA SALUTE



MAGGIORE
SICUREZZA



MIGLIORE
PERFORMANCE



UN AMBIENTE
DI LAVORO PIÙ SANO

COME IL CORPO SI RAFFREDDA?

Durante il lavoro fisico il corpo produce calore. Si raffredda soprattutto grazie al sudore.

1

LAVORO FISICO



I muscoli producono
energia e calore.

2

CALORE



La temperatura
corporea aumenta.

3

SUDORE



Il corpo produce sudore
che affiora sulla pelle.

4

EVAPORAZIONE



Il sudore evapora
dalla pelle e sottrae
calore al corpo.

5

RAFFREDDAMENTO



La temperatura corporea
si stabilizza.

QUANTA ACQUA BERE?



Da 30 °C:
almeno
0,5 litri di liquidi
all'ora.

Bere regolarmente,
anche prima di sentire sete.



BEVI
REGOLARMENTE



FAI PAUSE
IN LUOGO FRESCO



USA INDUMENTI
ADEGUATI



PROTEGGITI
DAL SOLE



GARANTISCI
LA VENTILAZIONE

RETRO

CALDO E COLPI DI CALORE

RICONOSCI I SEGNALE. AGISCI IN TEMPO.



SUDORAZIONE INTENSA



Sudore abbondante



CRAMPI DA CALORE



Crampi muscolari
(dolore a gambe, braccia o addome)



SVENIMENTO / COLPO DI CALORE



Giramenti di testa, nausea,
perdita di coscienza.

**COSA FARE
IN CASO DI SINTOMI GRAVI
(colpo di calore)**



Porta la persona
in un luogo fresco
(in assenza di traumi significativi).



Raffredda il corpo
(panni umidi, ventilazione).



Chiama il 144.



Non lasciare la persona sola.



COSA PUOI FARE?

- Bevi regolarmente (secondo temperatura e attività)
- Fai pause sufficienti in un luogo fresco (almeno 10 minuti ogni ora)
- Riduci il lavoro fisico nelle ore più calde
- Indossa indumenti leggeri e traspiranti e utilizza i DPI
- Proteggi testa, pelle e occhi dal sole
- Organizza il lavoro (es. turni, zone d'ombra, ventilazione)



LO SAPEVI?

- Con il caldo aumentano il rischio di infortuni e di malattie legate al calore.
- I lavoratori più a rischio sono quelli che svolgono attività fisica intensa e all'aperto o in ambienti caldi.
- L'acqua potabile deve essere disponibile nelle vicinanze dei posti di lavoro.



TEMPERATURE E MISURE
(Indicazioni SUVA)

da 28 °C

Mettere a disposizione bevande fresche vicino alla postazione e garantire il tempo per bere e rinfrescarsi.

da 30 °C

Bere almeno 0,5 litri di liquidi all'ora.

oltre 33 °C

Per lavori molto pesanti: ridurre i lavori al minimo e prevedere 15 minuti di pausa supplementare ogni ora in un luogo fresco e ombreggiato.