

COME SI MANIFESTA

La patologia da calore può evolvere rapidamente e i segni iniziali possono non essere facilmente riconosciuti dal soggetto e dai compagni di lavoro.

I segni premonitori sono:

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

Poi compaiono: affaticamento eccessivo, vertigini, nausea e vomito. Tremori e pelle d'oca segnalano un veloce aumento della temperatura.

Infine: difficoltà di concentrazione e di coordinazione, seguiti dal collasso con perdita di conoscenza e/o coma.

In fase di collasso la temperatura corporea può raggiungere o superare i 42,2°C.

In caso di malessere persistente telefonare il 118/112

LA PREVENZIONE DEL COLPO DA CALORE

Verificare quotidianamente le condizioni meteorologiche, valutare il rischio e adottare le misure di prevenzione conseguenti:

- informare i lavoratori
- mettere a disposizione quantitativi sufficienti di acqua potabile fresca
- preparare aree di riposo ombreggiate
- aumentare la frequenza delle pause di recupero
- effettuare una rotazione nel turno fra i lavoratori esposti
- organizzare il lavoro in modo da minimizzare il rischio
(programmare i lavori più pesanti nelle ore più fresche; programmare in modo che si lavori sempre nelle zone meno esposte al sole)
- variare l'orario di lavoro, per sfruttare le ore meno calde
- evitare lavori isolati (permettendo un reciproco controllo, in caso di problemi)
- usare abiti leggeri di colore chiaro in tessuto traspirante e copricapo
- prevedere pause in un luogo fresco, con durata in rapporto al clima e alla attività fisica; non devono essere lasciate solo alla libera decisione del lavoratore (per es.: quando ti senti stanco ti puoi fermare)

L'INFORMAZIONE sui possibili problemi di salute causati dal calore è fondamentale perché possano essere riconosciuti e affrontati, senza sottovalutare il rischio.

La patologia da calore può evolvere rapidamente e i segni iniziali possono non essere facilmente riconosciuti dal soggetto (per la compromissione delle funzioni del sistema nervoso centrale) e dai compagni di lavoro.

Evitare lavori isolati permettendo il reciproco controllo, in caso di problemi!

COMPORAMENTI DI AUTOPROTEZIONE DA RACCOMANDARE:

1. Idratarsi prima di iniziare a lavorare rende più facile il mantenimento dell'idratazione durante la giornata
2. in condizioni di caldo elevato si può perdere anche più di 1 litro di sudore ogni ora.
3. chi lavora in condizioni di esposizione al caldo, soprattutto quando intenso e persistente, dovrebbe bere 1 bicchiere (250 ml) di acqua fresca (non ghiacciata) ogni 15-20 minuti, ovvero circa 1 litro all'ora. Bere un bicchiere d'acqua ogni 15-20 minuti è più efficace che bere maggiori quantità più di rado. In caso di forte sudorazione, reintrodurre insieme ai liquidi anche i sali minerali persi con un'alimentazione ricca di frutta e verdura e, in caso di sforzo fisico intenso, con integratori, su consiglio del medico competente o curante
4. rinfrescarsi bagnandosi con acqua fresca;
5. indossare abiti leggeri, coprirsi il capo
6. non bere assolutamente alcolici
7. preferire **pasti leggeri e frequenti**, facili da digerire privilegiando i cereali integrali, legumi, la frutta, frutta secca, la verdura, pesce e limitando carni e insaccati.
8. evitare il fumo di tabacco
9. in caso di malessere segnalare i sintomi al caporeparto o a un collega: non mettersi alla guida di un veicolo, ma farsi accompagnare

I disturbi possono presentarsi in vari modi e con diverse intensità e gravità.

In caso di:

debolezza e stanchezza, mal di testa, nausea, vomito, sensazione di vertigine, stati confusionali con possibile perdita di coscienza, aumento della temperatura corporea, diminuzione della pressione arteriosa

chiedi aiuto e

- bagnati con acqua fresca
- distenditi in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo
- bevi acqua a piccoli sorsi per abbassare la temperatura corporea
- poni una borsa di ghiaccio sulla testa
- avvolgiti in un lenzuolo o in un asciugamano bagnato con acqua fredda.

Se la situazione non si risolve chiama il tuo medico.

Per le situazioni d'emergenza chiama il 118/112