

CALDO NEI LUOGHI DI LAVORO ESTERNI: COSA DEVI SAPERE PER LAVORARE IN SICUREZZA

Informativa consegnata ai sensi dell'art. 36 D.Lgs. 81/2008

Caro lavoratore,

durante i mesi estivi il caldo può essere un pericolo serio quanto un ponteggio o un macchinario. Leggi con attenzione questa scheda e parlane con il tuo superiore se hai dubbi.

1. PERCHE' IL CALDO É PERICOLOSO?

Quando fa molto caldo il tuo corpo fatica a smaltire il calore prodotto dal lavoro muscolare. Se l'ambiente è umido e non c'è vento, il sudore non evapora e la temperatura interna sale velocemente. Questo può causare patologie gravi, anche mortali.

Sei a **MAGGIOR RISCHIO** se:

- hai più di 45 anni o sei appena entrato in cantiere (non ancora acclimatato);
- sei in sovrappeso o hai patologie come diabete, pressione alta, problemi cardiaci o renali;
- prendi farmaci: diuretici, antidepressivi, antistaminici, antiipertensivi;
- hai dormito poco o hai bevuto alcolici la sera prima;
- è il tuo primo giorno o settimana con caldo intenso.

Se rientri in una di queste categorie, segnalalo subito al preposto e al Medico Competente prima di iniziare la giornata lavorativa.

2. RICONOSCI I SEGNALI D'ALLARME

ATTENZIONE - fermati e riposa	EMERGENZA - chiama subito il 118
<ul style="list-style-type: none">• Sete intensa• Mal di testa• Nausea o stomaco in subbuglio• Crampi muscolari (gambe, braccia)• Capogiri o leggero senso di svenimento• Sudorazione molto abbondante• Stanchezza improvvisa e anomala• Cute arrossata	<ul style="list-style-type: none">• Temperatura corporea > 40 C• Confusione, parlare sconnesso• Cute CALDA, SECCA, arrossata (no sudore)• Perdita di conoscenza o svenimento• Convulsioni• Respiro affannoso• Battito cardiaco veloce e irregolare

COLPO DI CALORE = EMERGENZA MEDICA. Se un collega perde conoscenza o è confuso: chiama il 118 immediatamente, portalo all'ombra, bagnalo con acqua fresca su collo e ascelle, NON lasciarlo mai solo.

3. COSA FARE IN CASO DI MALORE DA CALORE

1. Smetti SUBITO il lavoro e avvisa il preposto.
2. Spostati (o aiuta il collega) in un luogo fresco e ombreggiato.
3. Togliti (o toglì) indumenti in eccesso, allenta casco e cinture.
4. Bagna collo, fronte, ascelle con acqua fresca. Se disponibile, usa ghiaccio avvolto in un panno.
5. Se sei cosciente, bevi acqua fresca a piccoli sorsi.
6. Se il collega è confuso o privo di sensi: chiama subito il 118.
7. Non lasciare mai sola la persona fino all'arrivo dei soccorsi.
8. Non somministrare farmaci senza indicazione medica.
- 9.

4. REGOLE FONDAMENTALI - FALLO SEMPRE / NON FARLO MAI

FALLO SEMPRE	NON FARLO MAI
Bevi almeno un bicchiere d'acqua ogni 20 minuti, anche senza sete Indossa copricapo a tesa larga e abiti chiari e traspiranti Usa crema solare SPF 30+ e rinnovala ogni 2 ore Fai le pause nelle zone all'ombra o in luoghi freschi Segnala al preposto se non ti senti bene Mangia regolarmente (evita il digiuno) Informa il preposto se prendi farmaci	NON bere alcolici o birra durante il turno NON bere bevande ghiacciate o gassate zuccherate NON lavorare nelle ore più calde senza autorizzazione del preposto NON ignorare i sintomi: non sono 'solo stanchezza' NON rientrare in cantiere dopo malore senza ok medico NON lavorare da solo nelle ore di massima esposizione

5. QUANTO BERE? - PIANO DI IDRATAZIONE

Tipo di lavoro	Acqua minima	Come bere
Leggero (sorveglianza, tracciamento)	0,5 l/ora	Un bicchiere ogni 20 minuti
Moderato (muratura, posa, carpenteria)	0,75 l/ora	Sorseggiare regolarmente, non ingurgitare tutto in una volta
Pesante (scavo, demolizione, asfaltatura)	1 l/ora	Ogni 15-20 minuti; integrare con sali minerali

RICORDA: non aspettare la sete per bere. Quando hai sete sei già disidratato. L'acqua deve essere sempre disponibile.

RICEVUTA DI CONSEGNA - INFORMATIVA RISCHIO CALORE

ai sensi dell'art. 36 del D.Lgs. 81/2008

Il/La sottoscritto/a _____ dichiara di aver ricevuto, letto e compreso la presente Scheda Informativa sul Rischio Calore nei Cantieri.

Cantiere: _____ Impresa: _____

Mansione: _____ Data: _____

Firma del lavoratore: _____