



# CALDO **estremo** doppio RISCHIO

In estate le alte temperature sono una minaccia per la salute. In particolare, aumentano i rischi per coloro che svolgono lavorazioni all'aperto e, come spiega l'INPS, in "tutte le fasi lavorative che, in generale, avvengono in luoghi non proteggibili dal sole o che comportino l'utilizzo di materiali o lo svolgimento di lavorazioni che non sopportano il forte calore."

Per prevenire il colpo di calore e le patologie ad esso collegate è fondamentale saper riconoscerne i primi sintomi e prendere tempestivamente le dovute contromisure.

## 1 PATOLOGIE DA CALORE **FERMATI AI PRIMI SINTOMI!**



### **I SEGNI PREMONITORI DEL COLPO DI CALORE:**

- irritabilità
- confusione
- pelle calda e arrossata
- sete intensa
- debolezza
- crampi muscolari



### **SEGUONO ALTRI SINTOMI, PIU' GRAVI:**

- vertigini
- affaticamento eccessivo
- nausea e vomito
- aumento della temperatura



### **INFINE SUBENTRA:**

- difficoltà di coordinazione e mancanza di equilibrio
- collasso
- perdita di coscienza e/o coma

### **SE CAPITA A TE O AD UN COLLEGA:**

- fermati / fermalo!
- chiedi aiuto
- spostati/spostalo in un luogo fresco/ombra
- bagnati/bagnalo con acqua fredda: testa, collo, viso, arti
- sdraiati/sdraialo su un fianco
- bevi/fagli bere acqua fresca a piccoli sorsi

**CHIAMA O FAI  
CHIAMARE SUBITO**  **118**

**Fino all'arrivo dei soccorsi, resta o fai restare il collega in luogo fresco, continua a bagnare testa, viso, collo, arti e rimuovi quanti più indumenti possibile.**



Fillea Cgil La Spezia - Via Bologna, 9 - [laspezia@filleacgil.it](mailto:laspezia@filleacgil.it)

**CHIAMACI AL NUMERO 371.5638383**

**2**

## PREVENIRE IL COLPO DI CALORE: MALATTIE CRONICHE

### COME AFFRONTARE IL CALDO ESTREMO SE HAI UNA MALATTIA CRONICA:

- parla con il tuo medico per avere consigli utili su come comportarti in caso di esposizione al calore;
- ricorda: il tuo organismo ha bisogno di adattarsi al caldo in modo graduale;
- già prima del tuo turno di lavoro rinfrescati ed idratati con bevande fresche, limitando il consumo di caffè (che favorisce la disidratazione);
- segui una sana alimentazione, nutrendoti a sufficienza ed evitando l'uso di bevande alcoliche;
- **fai attenzione a sintomi** come: sudorazione intensa, cefalea, nausea, crampi ed allerta immediatamente colleghi ed il responsabile per la sicurezza;
- in caso di aggravamento, chiama / fai chiamare il 118;
- non sospendere autonomamente le terapie in corso senza autorizzazione del medico.

**3**

## PREVENIRE IL COLPO DI CALORE: ACQUA SALVAVITA



### PREVENIRE

E' fondamentale, soprattutto in condizioni di caldo estremo, mantenere il proprio organismo idratato. L'acqua è di fatto il nostro principale alleato per evitare il rischio di **DISIDRATAZIONE**, condizione che predispone all'insorgenza del colpo di calore, oltre che al pericolo di essere vittima di infortunio.



### COSA FAVORISCE LA DISIDRATAZIONE

- presenza di malattie quali bronchite cronica, malattie cardiache, diabete, gastroenteriti
- uso di farmaci per la cura di malattie croniche, diuretici, antidepressivi, coagulanti
- alimentazione non adeguata
- insufficiente periodo di acclimatamento
- abbigliamento pesante/non traspirante
- ritmo ed intensità di lavoro sostenuti



### COME RICONOSCERE LA DISIDRATAZIONE

Se hai lo stimolo ad urinare ogni 2/3 ore e l'urina è di colore chiaro, vuol dire che hai una buona idratazione.

**4**

## DIRITTI E CASSA INTEGRAZIONE



### IL DATORE DI LAVORO DEVE:

- informarti sugli effetti del calore
- controllare temperatura e umidità
- predisporre aree di riposo ombreggiate
- organizzare orari e turni di riposo
- mettere a disposizione acqua fresca
- evitare lavori isolati



### CASSA INTEGRAZIONE PER EVENTI METEO

Le imprese possono richiedere all'INPS il riconoscimento della CIGO:

- quando il termometro supera i 35° centigradi
- in caso di temperature anche inferiori ai 35° ma "percepite" come elevate (es: particolari lavorazioni, elevato tasso di umidità)

**CGIL**

Materiale informativo realizzato dalla Fillea Nazionale sulla base delle linee guida Inail - progetto Worklimate  
Sito: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Ci trovi su Facebook - Twitter - Instagram