

✓ **SEGNALI DI ALLARME**

Impara a riconoscere tempestivamente i sintomi dello stress termico su te stesso e su colleghe e colleghi di lavoro:

1

SINTOMI LIEVI / INIZIALI

- Forte sudorazione e stanchezza anomala
- Crampi muscolari (addome, braccia, gambe)
- Mal di testa leggero o vertigini
- Sete intensa e bocca asciutta

2

SINTOMI GRAVI (COLPO DI CALORE*)

- Confusione mentale, disorientamento o irritabilità
- Pelle caldissima, arrossata e completamente asciutta
- Nausea, vomito o forte emicrania
- Perdita di coscienza o convulsioni

*IL COLPO DI CALORE È UN'EMERGENZA MEDICA CHE PUÒ METTERE A RISCHIO LA TUA VITA. NON SOTTOVALUTARE I SEGNALI.

✓ **GESTIONE EMERGENZE**

In caso di malore improvviso o sospetto colpo di calore, agisci immediatamente secondo il protocollo aziendale:

1

ALLERTA

Contatta subito l'Addetto al Primo Soccorso interno o il coordinatore della sicurezza.

2

PRIMO SOCCORSO

Sposta la persona in difficoltà in un'area fresca, ventilata e all'ombra. Slaccia gli indumenti stretti e rinfresca la pelle con acqua.



**EMERGENZA SANITARIA
CHIAMA SUBITO IL 112/118**



**Napoli
SiCURA**



Spazio dedicato
all'Osservatorio
Comunale
"Napoli Città Sicura"



**OSSERVATORIO
NAPOLI CITTÀ SICURA**
Salute e Sicurezza sul Lavoro

Napoli SiCURA

CONTRO IL CALDO INTENSO

**GUIDA PRATICA AZIENDALE E BUONE
PRASSI OPERATIVE PER PREVENIRE
E FRONTEGGIARE LO STRESS
TERMICO NEI LUOGHI DI LAVORO.**

✓ MISURE AZIENDALI

Le principali azioni organizzative e di prevenzione che l'azienda attua per mitigare il rischio microclimatico:

1

ORARI E TURNAZIONE

Rimodulazione degli orari di lavoro anticipando le attività fisicamente più gravose alle ore mattutine più fresche (es. dalle 06:00), evitando le ore centrali della giornata (11:00-16:00).

2

AREE DI RISTORO

Allestimento di idonee zone d'ombra in cantiere o locali d'attesa climatizzati per consentire pause rigeneranti in un microclima confortevole.

3

ACCLIMATAMENTO

Piani di inserimento graduale per i nuovi assunti o per i lavoratori che rientrano da lunghi periodi di assenza, riducendo i carichi nei primi 5-7 giorni caldi.

✓ GUIDA PER I LAVORATORI

I comportamenti fondamentali che ogni lavoratore/lavoratrice adotta quotidianamente sul campo per proteggersi:

1

IDRATAZIONE COSTANTE

Bevi acqua fresca a piccoli sorsi ogni 15-20 minuti. Non aspettare lo stimolo della sete. Evita assolutamente bevande alcoliche e limita il caffè.

2

PAUSE INTELLIGENTI

Rispetta la pianificazione delle pause concordate. Durante le soste, rinfrescati bagnando polsi e nuca e slaccia temporaneamente i dispositivi di protezione individuali (DPI) non necessari.

3

ALIMENTAZIONE CORRETTA

Consuma pasti leggeri, frazionati e ricchi di frutta e verdura. Evita cibi grassi, salati o ipercalorici che aumentano la produzione di calore metabolico.

✓ PROTEZIONE PERSONALE

Indicazioni sui dispositivi di protezione individuali (DPI) da chiedere all'azienda e sul monitoraggio reciproco:

1

ABBIGLIAMENTO IDONEO

- *Utilizza abiti da lavoro leggeri e traspiranti*
- *Prediligi tessuti in fibra naturale (cotone)*
- *Scegli colorazioni chiare che riflettono il sole*

2

PROTEZIONE SOLARE

- *Applica creme protettive UV ad ampio spettro*
- *Usa copricapo a tesa larga o elmetti ventilati*

3

AIUTO RECIPROCO

Lavora in coppia: sorveglia regolarmente il tuo/la tua collega e chiedi di fare lo stesso con te per cogliere subito segni di disorientamento o stanchezza estrema.

La sicurezza è un dovere condiviso!