



RISCHIO CALDO E RADIAZIONE SOLARE

PROTEGGERSI È UN DOVERE DI TUTTI!



PER IL DATORE DI LAVORO



Consulta quotidianamente le previsioni di rischio caldo disponibili sulla piattaforma Worklimate prima di organizzare le attività.



Programma i lavori più pesanti nelle ore più fresche e prevedi pause frequenti all'ombra.



Metti sempre a disposizione acqua potabile facilmente accessibile e aree ombreggiate per il recupero.



Fornisci ai lavoratori informazioni, formazione e DPI adeguati per proteggersi dal sole.



Presta particolare attenzione ai nuovi assunti e a chi rientra dopo un periodo di assenza: servono alcuni giorni perché il corpo si abitui al caldo.



PER IL LAVORATORE



BEVI PRIMA DI AVERE SETE

La disidratazione riduce attenzione, forza e capacità di lavorare in sicurezza. Bevi acqua frequentemente durante tutta la giornata.



PROTEGGI PELLE E OCCHI

Indossa casco con copricollo, abiti leggeri che coprano la pelle e occhiali con filtro UV. La crema solare protegge solo le parti scoperte e non sostituisce gli altri sistemi di protezione.



FAI PAUSE REGOLARI

Anche pochi minuti all'ombra aiutano il corpo a recuperare e riducono il rischio di colpo di calore.



LAVORA IN SQUADRA

Controlla anche i tuoi colleghi. Chi sta male potrebbe non rendersi conto del pericolo.



ATTENZIONE AI SINTOMI



Interrompi subito il lavoro se compaiono:



- sete intensa
- debolezza o forte stanchezza
- vertigini
- mal di testa
- nausea
- crampi muscolari
- confusione o difficoltà a parlare



Il colpo di calore può insorgere rapidamente e diventare molto grave.

Non ignorare i segnali del corpo!



SE UN LAVORATORE SI SENTE MALE



Portalo immediatamente in una zona ombreggiata o fresca.



Fallo bere a piccoli sorsi se è cosciente.



Raffredda il corpo con acqua fresca o panni bagnati.



Non lasciarlo mai da solo.



Se i sintomi sono importanti o compare confusione mentale, **chiama immediatamente il 112.**



RICORDA

IL SOLE PUÒ ESSERE PERICOLOSO ANCHE QUANDO LA TEMPERATURA NON È MOLTO ALTA.

La radiazione ultravioletta può causare danni alla pelle e agli occhi anche:

- ✓ nelle giornate nuvolose
- ✓ in primavera e in autunno
- ✓ quando si lavora vicino a superfici che riflettono la luce (cemento, metallo, acqua, vetro)



ALCUNI CONSIGLI PRATICI



Bevi spesso acqua fresca anche se non hai sete.



Indossa abiti leggeri, traspiranti e di colore chiaro.



Alterna lavoro e pause secondo la temperatura e lo sforzo.



Usa sempre DPI adeguati: copricollo, occhiali UV, crema solare.



Fai pasti leggeri ed evita alcol e bevande zuccherate.



Ministero della Salute



NUMERO DI PUBBLICA UTILITÀ

1500

ESTATE 2026 PROTEGGIAMOCI DAL *caldo*

In collaborazione con

DEP Lazio **INAIL**
DIREZIONE CENTRALE PREVENZIONE