

PROTEGGITI. OGNI GIORNO.

IL CALDO NON SI VEDE.
SI SENTE.
ANCHE IN CANTIERE.



IDRATATI SPESSO

Bevi acqua
regolarmente
anche se non
hai sete



FAI PAUSA ALL'OMBRA

Rallenta, riposati
e recupera
le energie



INDOSSA ABITI IDONEI

Abbigliamento
leggero e
traspirante



ORGANIZZA IL LAVORO

Anticipa le attività
più pesanti alle ore
più fresche della
giornata



FAI SQUADRA

Osserva i colleghi
e segnala subito
situazioni di disagio

RICONOSCI I SINTOMI



MAL DI
TESTA



CRAMPI
MUSCOLARI



VERTIGINI



STANCHEZZA
IMPROVVISA



NAUSEA



CONFUSIONE



NON IGNORARLI!
FERMATI.
VAI ALL'OMBRA.
BEVI ACQUA.
CHIEDI AIUTO.



INDICAZIONI PER IL LAVORATORE

- ✓ Bere spesso, anche se non si ha sete. Quando si ha lo stimolo della sete si è già disidratati!
- ✓ Non lavorare a torso nudo
- ✓ Evitare cibi pesanti prima e durante il lavoro favorendo una dieta leggera ricca di verdura e frutta di stagione
- ✓ Non abusare di bibite zuccherate o bibite energetiche (alzano la glicemia o aumentano la frequenza cardiaca)
- ✓ Non consumare alcolici e limitare l'assunzione di caffè: tali sostanze causano disidratazione!
- ✓ In caso di sintomi, fermarsi subito e avvisare il caposquadra
- ✓ Bagnarsi il capo frequentemente
- ✓ Ascoltare il proprio corpo e essere consapevole dei propri limiti
- ✓ Indossare abiti chiari e traspiranti, come il cotone, compatibilmente con gli indumenti necessari per la mansione.



ATTENZIONE

IL COLPO DI CALORE PUÒ ARRIVARE
IN POCHI MINUTI



Il datore di lavoro deve garantire adeguate misure di prevenzione.

FORMEDIL
IMPERIA



FORMAZIONE
LAVORO
SICUREZZA



www.formedilimperia.it



Prevenzione e sicurezza
nei cantieri