



**CGIL**



**FILLEA**

**UMBRIA**

# **GUIDA INFORMATIVA SUI CAMBIAMENTI CLIMATICI E GLI IMPATTI SULLA SALUTE E SICUREZZA DEI LAVORATORI**

**NUOVI RISCHI E STRATEGIE**



# INTRODUZIONE

L'esposizione occupazionale prolungata ad alte temperature può causare una perdita di attenzione ed una minore capacità di reagire agli eventi imprevisti, determinando un rischio di infortunio soprattutto in settori come quello dell'edilizia e dei così detti "impianti fissi".

Come **Fillea Cgil Umbria** ci è sembrato quindi utile realizzare uno strumento di orientamento a disposizione dei singoli lavoratori, delle autorità di sanità pubblica e degli operatori della prevenzione per valutare, monitorare e contrastare l'esposizione occupazionale alle alte temperature.

La guida infatti contiene una serie di materiali informativi relativi alle patologie da calore, alle raccomandazioni per una corretta gestione del rischio, alle condizioni patologiche che aumentano la suscettibilità al caldo e ai temi della disidratazione e dell'organizzazione delle pause.

Conoscere il rischio professionale e promuovere interventi di sostegno ad aziende e lavoratori in materia di prevenzione è per la **Fillea Cgil Umbria** da sempre una questione prioritaria.

**Elisabetta Masciarri**  
*Segretaria Generale Fillea Cgil Umbria*

## **CONDIZIONI CRONICHE CHE AUMENTANO LA SUSCETTIBILITÀ AL CALDO**

### **ALCUNE PATOLOGIE CRONICHE AUMENTANO IL RISCHIO DI EFFETTI AVVERSI DEL CALDO SIA NELLA POPOLAZIONE GENERALE CHE NEI LAVORATORI**

#### **MALATTIE DELLA TIROIDE**

Gli ormoni tiroidei inducono liberazione di energia termica dalle cellule

#### **OBESITÀ**

Nei soggetti obesi aumenta lo sforzo cardiaco necessario per lavorare in ambienti caldi

#### **ASMA E BRONCHITE CRONICA**

Il caldo può provocare broncocostrizione e attacchi di asma specialmente in presenza di alti tassi di umidità

#### **DIABETE**

- Ostacola la dispersione di calore a seguito della ridotta vasodilatazione al caldo per una globale alterazione della reattività del microcircolo, condizione esacerbata da una eventuale neuropatia periferica, che riduce e rallenta l'attivazione dei meccanismi termoregolatori
- In caso di sforzi fisici intensi si possono verificare abbassamenti della glicemia

#### **DISTURBI PSICHICI E MALATTIE NEUROLOGICHE**

Possono causare un'alterata percezione dei rischi associati al caldo e la conseguente assunzione di comportamenti inadeguati

#### **PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI**

Possono rendere difficile il potenziamento del lavoro cardiaco necessario da una parte per disperdere il calore attraverso un aumento del flusso verso i distretti periferici e dall'altra per incrementare il flusso sanguigno verso i distretti muscolari interessati dallo sforzo, soprattutto per mansioni lavorative ad elevato impegno metabolico

#### **MALATTIE RENALI**

- Per i soggetti con insufficienza renale o dializzati è riportata in letteratura una frequente associazione con ipertensione arteriosa e altre patologie cardiovascolari, con aumento del rischio di sbalzi di pressione associati al caldo
- La disidratazione può peggiorare l'insufficienza renale

**FARMACI PER LA CURA DI QUESTE PATOLOGIE POSSONO AUMENTARE IL RISCHIO DI DISTURBI ASSOCIATI AL CALDO, COSÌ COME ALTRI FARMACI, TRA CUI**

Farmaci anticoagulanti

Farmaci antitumorali/chemioterapici

## **COSA FARE**

### **PERSONE IPERTESE E CON PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI**

- Attenzione alla corretta idratazione ed al reintegro, oltre che dei liquidi persi, anche dei sali minerali, specialmente in presenza di fattori di rischio concomitanti (es. infezioni gastrointestinali) che possono favorire l'insorgenza di aritmie
- Attenzione ad alzarsi bruscamente per evitare sbalzi improvvisi di pressione
- Monitorare più spesso la pressione arteriosa durante l'estate, e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia
- Se si soffre di ipertensione ridurre il consumo di sale

### **PERSONE CON MALATTIE RESPIRATORIE**

- Portare con sé la terapia da effettuare in caso di broncocostrizione

### **PERSONE CON DISTURBI PSICHICI O NEUROLOGICI**

- Idratarsi adeguatamente e assumere regolarmente le terapie

### **PERSONE CON DISTURBI RENALI**

- Monitorare più spesso la pressione arteriosa
- Idratarsi adeguatamente e seguire una sana alimentazione preferendo alimenti ricchi di fibre e poveri di potassio

### **PERSONE CON DIABETE**

- Monitorare più spesso la glicemia quando fa caldo, in particolare in caso di terapia con insulina.
- In caso di sforzi fisici intensi, tenere presente che si possono verificare abbassamenti della glicemia
- Esporsi al sole con cautela utilizzando creme protettive ad alta protezione (SPF 50+) per evitare ustioni serie
- Portare un piccolo spuntino per prevenire episodi di ipoglicemia: chiedere consiglio al proprio nutrizionista
- Il calore e il sole possono danneggiare il dispositivo e le strisce per misurare la glicemia

### **PER TUTTI I LAVORATORI CON UNA CONDIZIONE CRONICA**

- Confrontarsi con il medico competente e con il medico curante sui corretti comportamenti da adottare in caso di esposizione al caldo
- Tenere presente che l'organismo ha bisogno di adattarsi al caldo in modo graduale

- Già prima del turno di lavoro rinfrescarsi e idratarsi con bevande fresche, limitando il consumo di caffè che favorisce la disidratazione
- Seguire una sana alimentazione nutrendosi a sufficienza ed evitando il consumo di alcol
- Informarsi sulle previsioni degli effetti del caldo sui lavoratori in funzione di vari contesti occupazionali – consultare [www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp](http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp) e [www.workclimate.it/scelta-mappa/](http://www.workclimate.it/scelta-mappa/)
- Fare attenzione a sintomi come sudorazione intensa, cefalea, nausea, crampi: allerta rapidamente i colleghi e il responsabile per la sicurezza
- In caso di aggravamento dei sintomi contattare rapidamente il 118
- Non sospendere autonomamente le terapie in corso: una sospensione, anche temporanea, della terapia senza il controllo del medico può aggravare severamente uno stato patologico
- Per saperne di più: [www.salute.gov.it/caldo](http://www.salute.gov.it/caldo)

### L'IMPORTANZA DELLE PAUSE PROGRAMMATE PER I LAVORATORI ESPOSTI AL CALDO

#### **NON È RACCOMANDABILE LAVORARE CONTINUATIVAMENTE IN CONDIZIONI DI ESPOSIZIONE AL CALDO SENZA FARE PAUSE: È IMPORTANTE FARE PAUSE PERIODICHE PER RINFRESCARSI**

Pause dal lavoro brevi e tanto più frequenti quanto maggiore è il rischio associato al caldo possono ridurre i rischi per la salute senza influenzare la produttività.

#### **ATTENDERE DI AVVERTIRE LA STANCHEZZA PRIMA DI FARE UNA PAUSA POTREBBE NON ESSERE SUFFICIENTE.**

È consigliabile concordare con il responsabile del servizio di prevenzione e protezione o con il datore di lavoro un piano di alternanza tra le attività lavorative e le pause.

#### **PRESTA ATTENZIONE ALLE PREVISIONI GIORNALIERE SULLE ONDATE DI CALORE ED OTTIENI UNA PREVISIONE PERSONALIZZATA DEL RISCHIO LEGATO ALLO STRESS DA CALDO**

Si raccomanda la consultazione di piattaforme previsionali di allerta da caldo specifiche per i lavoratori, come quella messa a punto nell'ambito del progetto **WORKCLIMATE** ([www.workclimate.it/scelta-mappa/](http://www.workclimate.it/scelta-mappa/)), in grado di fornire previsioni personalizzate sulla base dell'attività fisica svolta dal lavoratore e dell'ambiente di lavoro (es. esposizione al sole o in zone d'ombra).

Le raccomandazioni sono diversificate in base all'intensità dell'attività lavorativa e al grado di esposizione al caldo:

- chi esegue un'attività lavorativa moderata durante un'ondata di calore dovrebbe seguire una serie di raccomandazioni per proteggersi dal caldo simili a quelle della popolazione generale (idratazione, alimentazione, abbigliamento) e fare pause frequenti in luoghi ombreggiati o con aria condizionata.
- Chi esegue un'attività lavorativa intensa durante un'ondata di calore dovrebbe usare estrema cautela: il rischio di patologie da calore in questo caso è alto. In aggiunta alle raccomandazioni generali su idratazione, alimentazione, abbigliamento, quindi, se ne aggiungono altre relative alla gestione dell'attività lavorativa.
- È fortemente consigliato valutare con il datore di lavoro l'opportunità di rimodulare l'attività lavorativa (ritmo e turni), ad esempio con un'interruzione delle attività che richiedono un maggiore sforzo fisico nelle ore più calde e programmando pause frequenti in luoghi ombreggiati.

## **PATOLOGIE DA CALORE E FATTORI CHE CONTRIBUISCONO ALLA LORO INSORGENZA INFORMATIVA PER I DATORI DI LAVORO -**

### **CHE COSA SONO LE PATOLOGIE DA CALORE?**

Sono condizioni cliniche correlate all'esposizione a elevate temperature ambientali e a ondate di calore e comprendono:

- 1. CRAMPI DA CALORE.** Sono dolori muscolari causati dalla perdita di sali e liquidi corporei durante la sudorazione.

**Cosa fare:** I lavoratori con crampi da calore dovrebbero interrompere l'attività e reintegrare i sali minerali persi consumando integratori salini ed eventualmente essere reidratati con una soluzione fisiologica per via orale o endovenosa. È utile massaggiare i muscoli colpiti dal crampo per ridurre il dolore. Se dopo un'ora di riposo il dolore non passa, contattare il medico competente.

- 2. DERMATITE DA SUDORE.** È il problema più comune negli ambienti di lavoro caldi. È causata dalla macerazione cutanea indotta dalla eccessiva presenza di sudore e si presenta sotto forma di piccoli brufoli o vescicole. L'eruzione cutanea può comparire sul collo, sulla parte superiore del torace, sull'inguine, sotto il seno e sulle pieghe del gomito.

**Cosa fare:** Il miglior trattamento consiste nello spostarsi in un ambiente di lavoro più fresco e meno umido. L'area dell'eruzione cutanea deve essere mantenuta asciutta. Eventualmente può essere applicato del talco sull'area colpita per diminuire il fastidio, mentre è sconsigliato l'utilizzo di unguenti o creme che potrebbero peggiorare la situazione.

**3. SQUILIBRI IDROMINERALI.** Conseguenti a profuse perdite idriche, in genere dovute a sudorazione e a iperventilazione, in assenza di adeguato reintegro di acqua. Successivamente si instaura un deficit sodico dovuto ad inadeguato ripristino del sodio perso con il sudore. I segni e sintomi della disidratazione sono riportati in *Tabella 1*.

**Cosa fare:** Stimolare subito il lavoratore a bere in abbondanza. In caso di forte sudorazione, reintrodurre insieme ai liquidi anche i sali minerali persi con uno snack e/o integratori. Se i sintomi non migliorano contattare il medico competente e in caso di sintomi gravi allertare il 118.

**4. SINCOPE DOVUTA A CALORE.** Conseguente ad un'eccessiva vasodilatazione, con stasi venosa periferica, ipotensione e insufficiente flusso sanguigno cerebrale, e si manifesta con una perdita di coscienza preceduta da pallore, stordimento e vertigini. Può esserci ipertermia fino a 39°C, ma senza abolizione della sudorazione né agitazione motoria.

**5. ESAURIMENTO O STRESS DA CALORE.** È caratterizzato da un esaurimento della capacità di adattamento (del cuore e del sistema termoregolatorio), specie in soggetti non acclimatati sottoposti a sforzi fisici intensi. I segni e i sintomi di esaurimento da calore sono riportati in *Tabella 1*.

**Cosa fare:** Far spostare il lavoratore in un luogo fresco e, se non è presente nausea, incoraggiarlo a bere acqua fresca con sorsi brevi ma frequenti, ad alleggerire l'abbigliamento e a raffreddare con acqua fredda testa, collo, viso e arti. I lavoratori con segni o sintomi di esaurimento da calore dovrebbero essere portati all'osservazione del medico o al pronto soccorso per la valutazione e il trattamento. Se i sintomi peggiorano, deve essere allertato il 118. Qualcuno deve sempre rimanere con il lavoratore fino all'arrivo dei soccorsi.

**6. COLPO DI CALORE.** Si verifica se lo stress da calore non è trattato tempestivamente, quando il centro di termoregolazione dell'organismo è gravemente compromesso dall'esposizione al caldo e la temperatura corporea sale a livelli critici (superiori a 40°C). Si tratta di un'emergenza medica che può provocare danni agli organi interni e nei casi più gravi la morte. I segni e sintomi del colpo di calore sono riportati in *Tabella 1*.

**Cosa fare:** Se un lavoratore mostra i segni di un possibile colpo di calore, è necessario chiamare immediatamente il 118. Fino all'arrivo dei soccorsi è importante spostare il lavoratore in un'area fresca e ombreggiata e rimuovere quanti più indumenti possibile, bagnare il lavoratore con acqua fresca, o applicare asciugamani imbevuti d'acqua fresca su testa, collo, viso e arti e far circolare l'aria per accelerare il raffreddamento.



**TABELLA 1**  
**SEGNI E SINTOMI DELLE PATOLOGIE DOVUTE AL CALDO**

<b>DISIDRATAZIONE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cali improvvisi di pressione arteriosa</li> <li>• Debolezza improvvisa</li> <li>• Palpitazioni/tachicardia</li> <li>• Irritabilità, sonnolenza</li> <li>• Sete intensa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelle e mucose asciutte</li> <li>• Cute anelastica</li> <li>• Occhi ipotonici</li> <li>• Iperreflessia, scosse muscolari</li> <li>• Riduzione della diuresi</li> </ul>
<b>STRESS DA CALORE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura corporea elevata</li> <li>• Improvviso malessere generale</li> <li>• Mal di testa</li> <li>• Ipotensione arteriosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confusione, irritabilità</li> <li>• Tachicardia</li> <li>• Nausea/Vomito</li> <li>• Riduzione della diuresi</li> </ul>
<b>COLPO DI CALORE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Oltre quelli della colonna precedente)</li> <li>• Temperatura corporea &gt;40°C</li> <li>• Iperventilazione</li> <li>• Blocco della sudorazione</li> <li>• Alterazioni stato mentale (es. delirio)</li> <li>• Aritmie cardiache</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rabbdomiolisi</li> <li>• Malfunzionamento organi interni (es. insufficienza renale ed epatica, edema polmonare)</li> <li>• Shock</li> </ul>

*Fonti: American Family Physician June 1, 2002; Linee di indirizzo per la prevenzione effetti ondate di calore del Ministero della Salute*

## **FATTORI CHE CONTRIBUISCONO ALL'INSORGENZA DELLE PATOLOGIE DA CALORE:**

- Alta temperatura dell'aria e alti tassi di umidità
- Basso consumo di liquidi
- Esposizione diretta al sole (senza ombra)
- Movimento d'aria limitato (assenza di aree ventilate)
- Attività fisica intensa
- Alimentazione non adeguata
- Insufficiente periodo di acclimatemento
- Uso di indumenti pesanti e dispositivi di protezione
- Condizioni di suscettibilità individuale.

**Messaggio n. 2999**

**OGGETTO: Domande di CIGO con causale “eventi meteo” – temperature elevate. Istruzioni operative**

In considerazione dell'eccezionale ondata di calore che sta interessando tutto il territorio nazionale e dell'incidenza che tali condizioni climatiche possono determinare sulle attività lavorative e sull'eventuale riconoscimento della cassa integrazione ordinaria, l'Istituto ha recentemente pubblicato un comunicato stampa riportato nel messaggio n. 2974/2022.

Al riguardo, si riepilogano di seguito le principali istruzioni operative per la corretta gestione delle richieste di CIGO con causale “eventi meteo”, per le quali l'evento meteo sfavorevole è riferito alle temperature elevate.

La causale “eventi meteo” è invocabile dal datore di lavoro anche in caso di sospensione o riduzione dell'attività lavorativa a causa delle temperature elevate. Sono considerate tali quelle superiori a 35° centigradi (cfr. la circolare n. 139/2016).

Con il messaggio n. 1856/2017, tuttavia, è stato chiarito che anche temperature inferiori a 35° centigradi possono determinare l'accoglimento della domanda di cassa integrazione ordinaria qualora entri in considerazione la valutazione non solo della temperatura rilevata dai bollettini meteo, ma anche quella c.d. “percepita”, che è più elevata di quella reale.

Tale situazione, ad esempio, si determina nelle giornate in cui si registra un elevato tasso di umidità che concorre significativamente a determinare una temperatura “percepita” superiore a quella reale. Pertanto, la valutazione della temperatura rilevata nei bollettini meteo deve tenere conto anche del grado di umidità, atteso che, in base alla combinazione dei due valori (temperatura e tasso di umidità), è possibile ritenere che la temperatura percepita sia maggiore di quella effettivamente rilevata.

Anche la tipologia di lavorazione in atto e le modalità con le quali la stessa viene svolta costituiscono un elemento di rilievo per valutare positivamente l'integrabilità della causale “evento meteo” per temperature elevate, anche quando le stesse siano inferiori a 35° centigradi.

Dalla valutazione delle predette caratteristiche, infatti, può emergere la rilevanza della temperatura “percepita” rispetto a quella reale, in considerazione della particolare incidenza che il calore determina sul regolare svolgimento delle lavorazioni.

Ne sono esempio i lavori di stesura del manto stradale, i lavori di rifacimento di facciate e tetti di costruzioni, le lavorazioni all'aperto che richiedono indumenti di protezione e, in generale, tutte le fasi lavorative che avvengono in luoghi non proteggibili dal sole o che comportino l'utilizzo di materiali o macchinari particolarmente sensibili al forte calore. Inoltre, possono essere prese in considerazione anche le lavorazioni al chiuso allorché non possano beneficiare di sistemi di ventilazione o raffreddamento per circostanze imprevedibili e non imputabili al datore di lavoro.

Le risultanze delle predette valutazioni dovranno essere riportate nella motivazione del provvedimento adottato.

Si precisa, inoltre, che il datore di lavoro, nella domanda di CIGO e nella relazione tecnica, deve indicare le giornate di sospensione o riduzione dell'attività lavorativa e specificare il tipo di lavorazione in atto nelle giornate medesime, nonché le cause, riconducibili all'eccessivo calore che hanno determinato detta sospensione/riduzione.

Nel caso in cui i predetti elementi non siano stati forniti, è necessario attivare con le consuete modalità il supplemento istruttorio di cui all'articolo 11, comma 2, del D.M. 15 aprile 2016, n. 95442.

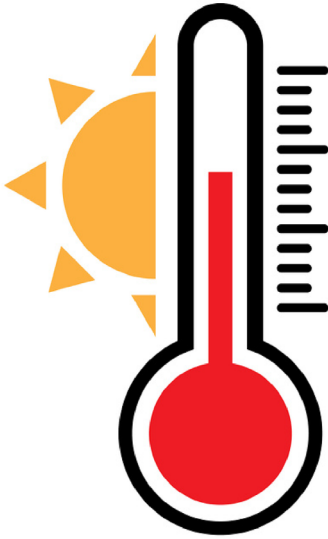
Si ricorda, inoltre, che la cassa integrazione ordinaria è riconoscibile in tutti i casi in cui il datore di lavoro, su indicazione del responsabile della sicurezza dell'azienda, dispone la sospensione/riduzione delle lavorazioni in quanto sussistono rischi o pericoli per la sicurezza e la salute dei lavoratori, purché le cause che hanno determinato detta sospensione/riduzione non siano imputabili al datore di lavoro stesso o ai lavoratori.

Pertanto, anche nel caso in cui le sospensioni/riduzioni siano disposte dal datore di lavoro su indicazione del responsabile della sicurezza per cause riconducibili alle temperature eccessive rilevate sul luogo di lavoro, è possibile valutare positivamente la richiesta di integrazione salariale ordinaria.

Se il datore di lavoro non ha allegato alla domanda l'attestazione del responsabile della sicurezza dell'azienda, la stessa potrà essere richiesta attivando, anche in questo caso, il supplemento di istruttoria di cui al citato articolo 11, comma 2, del D.M. n. 95442/2016. Non sarà, invece, necessaria alcuna acquisizione se il datore di lavoro autocertifica il possesso dell'attestazione nella relazione tecnica allegata alla domanda.

I competenti uffici dell'Area Integrazioni salariali e fondi di garanzia della Direzione centrale Ammortizzatori sociali, come di consueto, sono a disposizione per fornire ogni chiarimento o assistenza sia agli operatori di Sede, che svolgono l'istruttoria delle domande in oggetto, sia ai datori di lavoro interessati dalla misura.

**Il Direttore Generale**  
**Vincenzo Caridi**



# 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.

**CGIL**



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



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



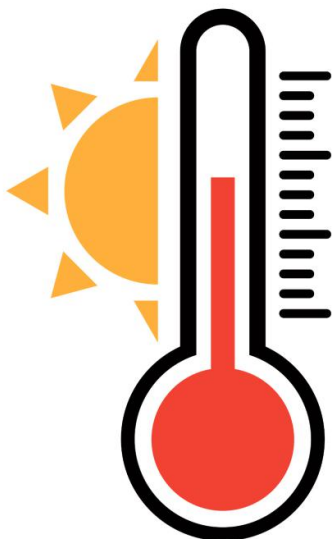
### CASSA INTEGRAZIONE PER EVENTI METEO

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 Workclimate  
Sito: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Ci trovi su Facebook - Twitter - Instagram



# EXTREME HEAT DOUBLE RISK

Intense summer heat is dangerous for our health. Specifically, there are increased risks for those who work outdoors and, as the INPS (National Institute for Social Security) explains, in "any type of labor which, in general, takes place in areas where there is no shelter from the sun or involving the use of materials or operations that are not suited to extreme temperatures."

Being aware of initial signs and acting quickly is essential to prevent heatstroke and other heat-related illnesses.

## 1 HEAT-RELATED ILLNESSES, STOP AT THE FIRST SIGNS!



### 1 WARNING SIGNS OF HEATSTROKE:

- irritability
- confusion
- hot, reddened skin
- intense thirst
- weakness
- muscle cramps



### FOLLOWED BY OTHER, MORE SERIOUS SYMPTOMS:

- vertigo
- excessive fatigue
- nausea and vomiting
- increased body temperature



### ULTIMATELY LEADING TO:

- coordination difficulties and lack of balance
- collapse
- unconsciousness and/or coma

### IF THIS HAPPENS TO YOU OR A COLLEAGUE OF YOURS:

- stop / stop them!
- ask for help
- move / move them to a cool / shaded area
- wet yourself / wet them with cold water: head, neck, face, limbs
- lie down / lay them down on their side
- drink / give them some cool water in small sips

**CALL OR  
HAVE SOMEONE CALL  
IMMEDIATELY**  **118**

Until help arrives, stay / make them stay in a cool place, keep wetting your / their head, face, neck and limbs, and remove as much clothing as possible.

**CGIL**

Information material prepared by Fillea Nazionale in accordance with the guidelines set by Inail (National Institute for Insurance against Accidents at Work) - Workimate project  
Website: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Find us on Facebook - Twitter - Instagram



2

## PREVENTING HEATSTROKE: CHRONIC ILLNESSES

### HOW TO COPE WITH EXTREME HEAT IF YOU HAVE A CHRONIC ILLNESS:

- talk to your doctor for advice on what to do if you are exposed to heat;
- bear in mind that your body needs to gradually adapt to the heat;
- before your shift, cool off and stay hydrated with cool drinks, limiting your consumption of coffee (which causes dehydration);
- maintain a healthy diet, eat a sufficient amount of food, and avoid drinking alcoholic beverages;
- **watch out for symptoms** such as: intense sweating, headache, nausea, cramps, and immediately warn your colleagues and the safety officer;
- if symptoms worsen, call / have someone call 118;
- do not discontinue treatment without consulting your doctor.

3

## PREVENTING HEATSTROKE: LIFESAVING WATER



### PREVENTION

It is essential, especially in extremely hot weather, to keep your body hydrated. Water is our best ally: in fact, it can help us avoid the risk of DEHYDRATION, a condition that contributes to heatstroke as well as to the risk of injury.



### CAUSES OF DEHYDRATION

- pre-existing health conditions such as chronic bronchitis, heart disease, diabetes, gastroenteritis
- use of medication for treating chronic diseases, diuretics, antidepressants, coagulants
- inadequate diet
- insufficient acclimatization
- thick / non-breathable clothing
- fast-paced, labor-intensive work



### HOW TO RECOGNIZE DEHYDRATION

Feeling the urge to urinate every two to three hours and pale urine is a good indication that you are well hydrated.

4

## RIGHTS AND FURLOUGHS



### THE EMPLOYER MUST:

- inform you about the effects of heat
- check temperature and humidity
- create shaded rest areas
- allow for rest time and breaks
- provide cool water
- avoid isolated work



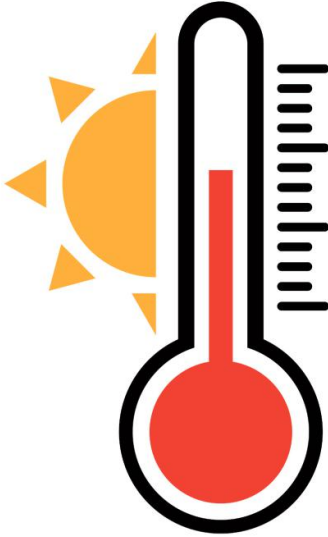
### FURLOUGHS DUE TO WEATHER CONDITIONS

Companies can apply to INPS to obtain the CIGO (Ordinary Wage Guarantee Fund):

- when temperatures exceed 35 °C
- with temperatures lower than 35 °C, but perceived as higher (e.g. special processing, high level of humidity)

**CGIL**

Information material prepared by Fillea Nazionale in accordance with the guidelines set by Inail (National Institute for Insurance against Accidents at Work) - Workclimate project  
Website: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Find us on Facebook - Twitter - Instagram



# FORTES CHALEURS DOUBLE RISQUE

En été, les fortes chaleurs représentent une menace pour la santé. En particulier, les risques augmentent pour ceux qui travaillent en plein air et, comme l'explique l'INPS, dans « toutes les phases de travail qui, en général, se déroulent dans des endroits qui ne peuvent pas être protégés du soleil ou qui comportent l'utilisation de matériaux ou de procédures ne supportant pas les fortes chaleurs. »

Pour éviter le coup de chaleur et les risques sanitaires qui y sont liés, il est essentiel d'en reconnaître les premiers symptômes et de prendre rapidement les contre-mesures nécessaires.

## 1

### PHATOLOGIES PROVOQUÉES PAR LA CHALEUR - S'ARRÊTER AUX PREMIERS SYMPTÔMES !



#### SLES SIGNES D'AVERTISSEMENT D'UN COUP DE CHALEUR:

- irritabilité
- confusion
- peau échauffée et éruptions cutanées
- soif intense
- faiblesse
- crampes musculaires



#### MANIFESTATION D'AUTRES SYMPTÔMES PLUS GRAVES:

- vertige
- fatigue excessive
- nausée et vomissement
- montée de température



#### DERNIER STADE:

- difficulté de coordination et manque d'équilibre
- syncope
- perte de connaissance et/ou coma

#### SI VOUS, OU UN COLLÈGUE, SOUFFREZ D'UN COUP DE CHALEUR:

- arrêtez-vous/arrêtez-le immédiatement !
- demandez de l'aide
- déplacez-vous/déplacez-le dans un endroit frais et à l'ombre
- passez de l'eau froide sur la tête, le cou, le visage et les membres
- allongez-vous/allongez-le sur un côté
- buvez/faites boire lentement de l'eau fraîche

APPELEZ OU DEMANDEZ D'APPELER IMMÉDIATEMENT LE 118



Avant l'arrivée des secours, restez dans un endroit frais et continuez à passer de l'eau sur la tête, le visage, le cou et les membres et ôtez le plus de vêtements possible.

CGIL



Dossier d'information réalisé par « Fillea Nazionale » sur la base des lignes directrices Inail - projet Workclimate  
Site : [www.fillea.cgil.it](http://www.fillea.cgil.it) - Retrouvez-nous sur Facebook - Twitter - Instagram



2

## COMMENT ÉVITER LE COUP DE CHALEUR MALADIES CHRONIQUES

### COMMENT FAIRE FACE À DE FORTES CHALEURS SI VOUS SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE:

- demandez conseil à votre médecin qui vous expliquera comment vous comporter
- en cas d'exposition à la chaleur:
- rappelez-vous: votre organisme a besoin de s'adapter progressivement à la chaleur;
- avant même de commencer à travailler, rafraîchissez-vous et hydratez-vous en buvant des boissons fraîches et en limitant le café (qui favorise la déshydratation);
- mangez des aliments sains et en quantité suffisante et évitez les boissons à base d'alcool;
- **faites attention aux symptômes suivants:** transpiration intense, maux de tête, nausée, crampes, et alertez immédiatement vos collègues et le responsable de la sécurité;
- si la situation s'aggrave, appelez/demandez d'appeler le 118;
- ne stoppez pas les thérapies en cours de votre propre initiative sans demander l'autorisation au médecin.

3

## COMMENT ÉVITER LE COUP DE CHALEUR L'EAU, REMÈDE UNIVERSEL



### PRÉVENIR

En cas de fortes chaleurs, le meilleur remède est d'hydrater le plus possible l'organisme. L'eau reste notre allié principal pour éviter la DESHYDRATATION, condition qui conduit directement au coup de chaleur et au risque d'accident.



### FACTEURS FAVORISANT LA DESHYDRATATION

- présence de maladies telles que bronchite chronique, maladies cardiaques, diabète, gastro-entérites
- prise de médicaments pour soigner les maladies chroniques, diurétiques, antidépresseurs, coagulants
- alimentation incorrecte
- période d'acclimatation insuffisante
- vêtements lourds, ne laissant pas respirer la peau
- rythme de travail soutenu



### COMMENT RECONNAÎTRE LA DESHYDRATATION

Si vous avez envie d'uriner toutes les 2/3 heures et que l'urine est de couleur claire, cela signifie que vous êtes bien hydraté.

4

## QUELS SONT VOS DROITS - SUSPENSION DU TRAVAIL



### L'EMPLOYEUR DOIT:

- vous informer sur les effets de la chaleur
- vérifier la température et le taux d'humidité
- prévoir des aires de repos à l'ombre
- planifier les horaires et les roulements de repos
- mettre à disposition de l'eau fraîche
- éviter le travail dans des zones isolées



### SUSPENSION DU TRAVAIL POUR PHÉNOMÈNES MÉTÉOROLOGIQUES:

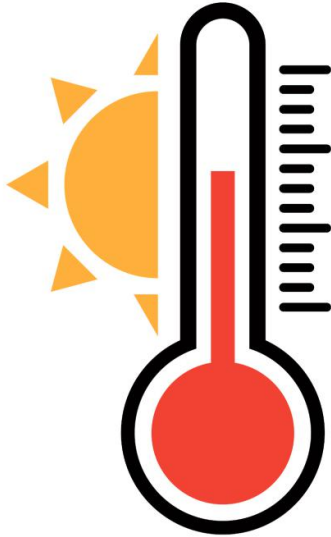
- Les entreprises peuvent demander à l'INPS de reconnaître la CIGO (caisse ordinaire pour compléments de gain)
- lorsque la température dépasse 35 °C
  - lorsque la température, bien qu'inférieure à 35 °C, est « perçue » comme élevée (travaux particuliers, taux d'humidité élevée)

CGIL



Dossier d'information réalisé par « Fillea Nazionale » sur la base des lignes directrices Inail - projet Workmate  
Site : [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Retrouvez-nous sur Facebook - Twitter - Instagram





# RREZIK I DYFISHTË NGA NXEHTËSIA EKSTREME

Në stinën e verës, temperaturat e larta janë kërcënim për shëndetin. Rreziqet janë edhe më të larta veçanërisht për ata që punojnë në mjedise të jashtme dhe, siç shpjegon INPS-ja, në "të gjitha fazat e punës që zhvillohen përgjithësisht në vende të pambrojtura nga dielli ose që kanë të bëjnë me përdorimin e materialeve ose kryerjen e proceseve të punës që nuk i rezistojnë dot të nxehtit të madh."

Për të parandaluar goditjen nga i nxehti dhe patologjitë që lidhen me të është thelbësore të arrihet të identifikohen simptomat e para dhe të merren masat e duhura në kohë.

## 1 PATOLOGJITË NGA I NXEHTI, NDALO QË NË SIMPTOMAT E PARA!



### SHENJAT PARALAJMËRUESE TË GODITJES NGA I NXEHTI:

- acarim
- hufim
- lëkurë e ngrohtë dhe e skuqur
- etje e madhe
- dobësi
- ngërçe



### PASOJNË SIMPTOMA TË TJERA, MË TË RËNDA:

- marrje mendsh
- lodhje e madhe
- të përziera dhe të vjella
- rritje e temperaturës



### SË FUNDI KONSTATOHEN:

- vështirësi koordinimi dhe mungesë ekuilibri
- fronditje
- humbje e vetëdijes dhe/ose rënje në koma

### NËSE TË NDODH TY OSE NJË KOLEGU:

- ndalo / ndaloje!
- kërko ndihmë
- spostohu/spostoje në një vend të freskët/me hije
- lagu/lage me ujë të ftohtë: në kokë, qafë, fytyrë, gjymtyrë
- shtrihu/shtrije në anë
- pi/jepi të pijë ujë të freskët me gllënjka të vogla

TELEFONO OSE THUAJ  
TË TELEFONOJE  
NUMRIN



Deri në momentin e mbërritjes së ndihmës së shpejtë, qëndro ose thuaj kolegut të qëndrojnë në një vend të freskët dhe vazhdo me lagjen e kokës, fytyrës, qafës, gjymtyrëve si dhe hiq sa më shumë rroba të jetë e mundur.

CGIL



Materiali informues i realizuar nga Fillea Nazionale në bazë të udhëzimeve të Inail - projekti Workimate  
Faqja e internetit: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Na gjen në Facebook - Twitter - Instagram



2

**PARANDALIMI I GODITJES NGA I NXEHTI: SËMUNDJET KRONIKE****SI TË PËRBALLOSH TË NXEHTIN E JASHTËM, NËSE VUAN NGA NJË SËMUNDJE KRONIKE:**

- fol me mjekun tënd për të marrë këshilla të dobishme se si të veprosh në rast ekspozimi ndaj të nxehtit;
- ki parasysh: organizmi yt ka nevojë të përshtatet me të nxehtin gradualisht;
- që para se të fillosh turnin e punës, freskoku dhe hidratohu me pije të freskëta, duke kufizuar konsumimin e kafes (që favorizon hidratimin);
- ndiq një regjim të shëndetshëm të të ushqyerit, duke u ushqyer mjaftueshëm dhe duke shmangur përdorimin e pijeve alkolike;
- **bëj kujdes simptomat** si: djersitje e madhe, dhimbje koke, të përziera, ngërçe dhe njofto menjëherë kolegët dhe përgjegjësën për sigurinë;
- në rast përkeqësimi, telefono/thuaji të telefonojë në numrin 118;
- mos i pezullo vetë terapitë në proces, pa autorizimin e mjekut.

3

**PARANDALIMI I GODITJES NGA I NXEHTI: UJI JETËSHPËTUES****PARANDALO**

Është thelbësore, sidomos në kushtet e të nxehtit ekstrem, që organizmi të mbahet i hidratuar. Në fakt, uji është aleati ynë kryesor për të shmangur rrezikun e DEHIDRATIMIT, gjë që predispon organizmin ndaj goditjes nga i nxehti, krahas rrezikut të ndonjë të papriturë.

**ÇFARË E FAVORIZON DEHIDRATIMIN**

- prania e sëmundjeve si bronshiti kronik, sëmundjet kardiake, diabeti, gastroenteritet
- përdorimi i ilaçeve për kurimin e sëmundjeve kronike, diuretikët, antidepressantët, koagulantët
- ushqyerja e papërshtatshme
- periudhë e pamjaftueshme aklimatizimi
- veshje të rënda/të padepërtueshme
- ritëm dhe intensitet në punë

**SI TA IDENTIFIKOSH DEHIDRATIMIN**

Nëse ndjen nevojë të urinosh çdo 2/3 orë dhe urina ka ngjyrë të çelët, do të thotë që ke një hidratim të mirë.

4

**TË DREJTAT DHE NDIHMA EKONOMIKE (CASSA INTEGRAZIONE)****PUNËDHËNËSI DUHET:**

- të të informojë për efektet e të nxehtit
- të kontrollojë temperaturën dhe lagështinë
- të krijojë zona pushimi me hije
- të organizojë oraret dhe turnet e pushimit
- të vërë në dispozicion ujë të freskët
- të shmangë punimet e izoluar

**NDIHMA EKONOMIKE PËR SITUATAT E MOTIT:**

Kompanitë mund t'i kërkojnë INPS-it njohjen e CIGO:

- kur termometri kalon 35° centigradë
- në rast temperaturash edhe më të ulëta se 35° po "të perceptuara" si të larta (p.sh.: punime të veçanta, shkalla e rritur e lagështisë)

**CGIL**

Materiali informues i realizuar nga Fillea Nazionale në bazë të udhëzimeve të Inail - projekti Workclimate  
Faqja e internetit: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Na gjen në Facebook - Twitter - Instagram

# الحرارة الشديدة، خطر مزدوج

الحرارة المرتفعة في فصل الصيف تهدد صحتك. وفقاً للمعهد الوطني الإيطالي للضمان الاجتماعي "INPS" فإن مخاطر الحرارة تزداد بشكل خاص لدى الأشخاص الذين يعملون في الأماكن المكشوفة في "جميع مراحل العمل التي تكون، بشكل عام، في الأماكن المفتوحة تحت أشعة الشمس المباشرة، أو التي تحتاج إلى استخدام مواد أو تآدية أعمال لا تتحمل الحرارة الشديدة". وللوقاية من التعرض لفرط الحرارة والأمراض المرتبطة بها، فإنه ينبغي التعرف على الأعراض الأولى لفرط حرارة الجسم، واتخاذ الإجراءات العلاجية اللازمة لها على الفور.

1 الأمراض التي تسببها فرط الحرارة، والتي ينبغي التوقف عن العمل عند الشعور بها!

الأعراض التحذيرية للإصابة بفرط الحرارة:

- التهيج
- الارتباك
- سخونة الجلد واحمراره
- العطش الشديد
- الضعف والهزال
- تشنجات العضلات



تظهر بعد ذلك أعراض أخرى، أكثر خطورة:

- الشعور بالدوار
- التعب المفرط
- الغثيان والقيء
- ارتفاع درجة حرارة الجسم



تظهر في النهاية الأعراض التالية:

- صعوبة في الإدراك وفقدان التوازن
- الانهيار
- فقدان الوعي و/أو الدخول في غيبوبة



إذا ما أصبت أنت أو زميل لك بفرط الحرارة:

- توقف عن الحركة / أوقف زميلك عن الحركة!
- اطلب المساعدة
- انتقل / انقل زميلك إلى مكان معتدل الحرارة / تحت الظل
- رطب نفسك / زميلك بماء بارد: ضعه على الرأس، والرقبة، والوجه، والأطراف
- استلق على جنبك / اجعل زميلك يستلقي على جنبه
- اشرب / اجعل زميلك يشرب ماء بارداً برشقات قليلة

اتصل أو اجعل أحداً يتصل برقم الطوارئ 118

وحتى وصول المساعدة، ابق / احمل زميلك في مكان معتدل الحرارة، واستمر في تبليل الرأس، والوجه، والرقبة، والأطراف، وأخلع أكبر قدر من الملابس التي ترتديها / يرتديها زميلك.

CGIL



موايد إرشادية وإعلامية توفرها Fillea Nazionale بناءً على التوجيهات الإرشادية في المعهد القومي الإيطالي للتأمين ضد إصابات العمل "INAIL" - مشروع Workclimate (مناخ العمل)

الموقع الإلكتروني: www.filleacgil.it - تابعنا على فيسبوك - تويتر - إنستغرام



2

## الوقاية من التعرض لفرط الحرارة: الأمراض المزمنة

كيف تواجه فرط الحرارة الشديدة إذا كنت تعاني من مرض مزمن:



- تحدث إلى طبيبك كي تحصل على النصائح الضرورية لكيفية التصرف في حالة التعرض للحرارة المفرطة؛
- تذكر أن جسدك يحتاج إلى التكيف تدريجيًا مع الحرارة؛
- قبل أن تبدأ توبة عمك، أنعش جسدك ورطبه عبر تناول مشروبات باردة، مع الحد من تناول القهوة (التي تزيد من الإحساس بالجفاف)؛
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا، وتغذ بما يكفي من الطعام مع تجنب تناول المشروبات الكحولية؛
- انتبه إلى الأعراض المرتبطة بفرط الحرارة مثل: التعرق الشديد، والصداع، والغثاس، وتشنج العضلات، وأخير زملائك ومسؤول السلامة في عمك على الفور؛
- وفي حالة تدهور الحالة، اتصل / اجعل أخذًا يتصل برقم الطوارئ 118؛
- تتوقف عن تناول الأدوية والعلاجات من تلقاء نفسك ولكن بعد أن يصرح لك الطبيب بذلك.

3

## الوقاية من التعرض لفرط الحرارة: المياه منقذة للحياة

الوقاية



من الضروري، خاصةً في حالات فرط الحرارة الشديدة، أن تحافظ على رطوبة جسمك. الماء، في الواقع، هو حليفنا الأساسي لتجنب خطر الإصابة بالجفاف الذي هو أحد الأسباب الأساسية لفرط الحرارة، بالإضافة إلى خطر الإصابات والحوادث.

ما هي الأمور التي تزيد من احتمالية الإصابة بالجفاف



- الإصابة ببعض الأمراض مثل التهاب الشعب الهوائية المزمن، وأمراض القلب، والسكري، والتهاب المعدة والأمعاء
- تناول أدوية علاج الأمراض المزمنة، ومدرات البول، ومضادات الاكتئاب، ومخثرات الدم
- التغذية غير السليمة
- فترة التأقلم الحوي غير الكافية على مناخ العمل
- ارتداء الملابس الثقيلة / غير الطاردة للرطوبة وحرارة الجسم
- وتيرة العمل المكثف والمستمر

كيفية التعرف على الجفاف



عندما تكون لديك رغبة في التبول كل 2 / 3 ساعات، وكان لون البول فاتحًا، فإن ذلك يعني أنك تحصل على كمية كافية من ماء الترطيب.

4

## الحقوق و صندوق الإعانة ودعم البطالة

يجب على صاحب العمل القيام بما يلي:



- تعريفك بتأثيرات الحرارة
- التخفيف قدر الإمكان من درجة الحرارة والرطوبة
- توفير أماكن مظلمة للراحة
- تنظيم مواعيد العمل ونوبات الراحة
- توفير مياه باردة للشرب
- تجنب الأعمال البعيدة والمعزولة

صندوق الإعانة ودعم البطالة للأحوال المناخية



يمكن للشركات أن تطلب من المعهد الوطني الإيطالي للضمان الاجتماعي "INPS" الاعتراف بمحددات صندوق الإعانة ودعم البطالة:

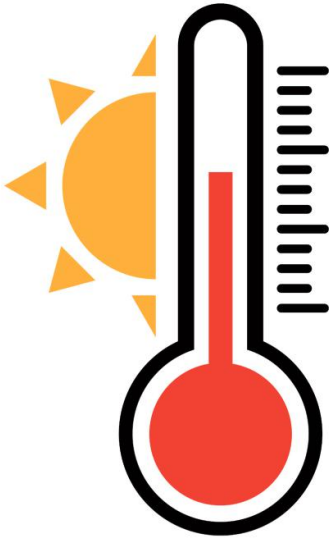
- عند تجاوز درجة الحرارة مستويات 35° مئوية
- في حالة درجات حرارة الأقل من مستويات 35° مئوية ولكن "يشعر" بأنها مرتفعة (على سبيل المثال، عند القيام بأعمال معينة، أو عند وجود مستوى رطوبة عالية)

CGIL



موايد إرشادية وإعلامية توفرها Fillea Nazionale بناءً على التوجيهات الإرشادية في المعهد القومي الإيطالي للتأمين ضد إصابات العمل "INAIL" - مشروع Workclimate (مناخ العمل)

الموقع الإلكتروني: www.filleacgil.it - تابعا على فيسبوك - تويتر - إنستغرام



# CĂLDURĂ EXTREMĂ RISC DUBLU

Vara, temperaturile ridicate sunt o amenințare pentru sănătate. Se înmulțesc, în special, riscurile pentru cei care desfășoară lucrări în aer liber și, după cum explică INPS, în „toate fazele de lucru care, în general, se desfășoară în locuri care nu pot fi protejate de soare sau care presupun folosirea de materiale sau efectuarea de procese care nu suportă căldura puternică”.

Pentru a preveni insolația și bolile legate de aceasta, este esențial să știi să recunoști primele simptome și să iei prompt măsurile necesare.

## 1

## PATOLOGII CAUZATE DE CĂLDURĂ, OPREȘTE-TE LA PRIMELE SIMPTOME!



### SEMNELE DE AVERTIZARE ALE INSOLAȚIEI:

- iritabilitate
- confuzie
- piele încălzită și înroșită
- sete intensă
- slăbiciune
- crampe musculare



### URMEAZĂ ALTE SIMPTOME, MAI GRAVE:

- amețeală
- oboseală excesivă
- greață și vărsături
- creșterea temperaturii



### ÎN CELE DIN URMĂ APAR:

- dificultăți de coordonare și lipsa echilibrului
- colaps
- pierderea conștiinței și/sau comă

### DACĂ ȚI SE ÎNTÂMPLĂ ȚIE SAU UNUI COLEG:

- oprește-te / oprește-ți!
- cere ajutor
- mută-te / mută-l într-un loc răcoros / umbrat
- umezește-te / umezește-l cu apă rece: pe cap, gât, față, membre
- întinde-te / întinde-l pe o parte
- bea / dă-i să bea apă rece cu înghițituri mici

SUNĂ SAU ROAGĂ  
PE CINEVA SĂ SUNE  
IMEDIAT



Până la sosirea ajutoarelor, rămâi sau pune-l pe colegul tău să stea într-un loc răcoros, continuă să îi umezești capul, fața, gâtul, membrele și îndepărtează cât mai multă îmbrăcăminte posibil.

CGIL



Material informativ realizat de Fillea Nazionale pe baza liniilor directe Inail - proiect Workimate  
Site web: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Ne puteți găsi pe Facebook - Twitter - Instagram



2

## PREVENIREA INSOLAȚIEI: BOLI CRONICE

### CUM SĂ FACI FAȚĂ CĂLDURII EXTREME DACĂ AI O BOALĂ CRONICĂ:

- vorbește cu medicul tău pentru sfaturi utile despre cum să te comporți în caz de expunere la căldură;
- reține: organismul tău trebuie să se adapteze la căldură în mod treptat;
- deja înainte de a începe tura de lucru, răcorește-te și hidratează-te cu băuturi reci, limitând consumul de cafea (care favorizează deshidratarea);
- urmează o dietă sănătoasă, hrănindu-te suficient și evitând consumul de băuturi alcoolice;
- **acordă atenție simptomelor** precum: transpirație intensă, cefalee, greață, crampe și alertează-ți imediat colegii și pe responsabilul cu siguranța;
- în caz de agravare, sună / roagă pe cineva să sune la 118;
- nu întrerupe din proprie inițiativă tratamentele pe care le urmezi, fără autorizația medicului.

3

## PREVENIREA INSOLAȚIEI: APA CARE SALVEAZĂ VIAȚA



### PREVENȚIA

Este esențial, mai ales în condiții de căldură extremă, să îți menții organismul hidratat. Practic, apa este principalul nostru aliat pentru a evita riscul de DESHIDRATARE, situație care contribuie la apariția insolației, precum și la pericolul de a fi victimă unei accidentări.



### CE ANUME FAVORIZEAZĂ DESHIDRATAREA

- prezența unor boli precum bronșita cronică, bolile de inimă, diabetul, gastroenterita
- folosirea de medicamente pentru tratamentul bolilor cronice, diuretice, antidepressive, coagulante
- alimentația neadecvată
- o perioadă insuficientă de aclimatizare
- îmbrăcăminte groasă / care nu permite transpirația
- ritm și intensitate de muncă susținute



### CUM SE RECUNOAȘTE DESHIDRATARE

Dacă simți nevoia de a urina la fiecare 2/3 ore și urina este deschisă la culoare, înseamnă că ești bine hidratat.

4

## DREPTURI ȘI AJUTOR DE ȘOMAJ TEHNIC



### ANGAJATORUL TREBUIE:

- să te informeze în legătură cu efectele căldurii
- să controleze temperatura și umiditatea
- să prevadă zone de odihnă umbrite
- să organizeze programul și schimburile de odihnă
- să pună la dispoziție apă rece
- să evite lucrările izolate



### AJUTORUL DE ȘOMAJ TEHNIC PENTRU EVENIMENTE METEO:

Întreprinderile pot cere la INPS recunoașterea CIGO:

- când temperatura depășește 35° Celsius
- în cazul temperaturilor mai mici de 35°, dar „percepute” ca ridicate (de exemplu: lucrări speciale, umiditate ridicată)

CGIL



Material informativ realizat de Fillea Nazionale pe baza liniilor directoare Inail - proiect Workimate  
Site web: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Ne puteți găsi pe Facebook - Twitter - Instagram





**GUIDA INFORMATIVA  
SUI CAMBIAMENTI CLIMATICI  
E GLI IMPATTI SULLA SALUTE  
E SICUREZZA DEI LAVORATORI**

**NUOVI RISCHI E STRATEGIE**