

SCHEDA 1

DERMATITE DA CALORE

IRRITAZIONE DELLA PELLE CAUSATA DAL SUDORE



La dermatite da calore (**sudamina**) è un'irritazione della pelle causata dall'ostruzione dei pori sudoripari.
Non è grave ma può diventare fastidiosa e peggiorare se non trattata.



SINTOMI



Piccoli puntini rossi o vescicole sulla pelle



Prurito e fastidio



Pelle arrossata e calda



Compaiono nelle zone dove si suda di più: collo, petto, schiena, ascelle, inguine, pieghe della pelle



Peggiorano con caldo, umidità e sudorazione eccessiva



AGIRE SUBITO!

ALLEVIA IL FASTIDIO E PREVIENE COMPLICAZIONI

COSA FARE



Interrompere l'attività e spostarsi in un luogo fresco e ombreggiato



Togliere gli indumenti bagnati o aderenti



Lavare la pelle con acqua fresca e sapone delicato



Asciugare bene la pelle, senza strofinare



Raffreddare la pelle con ventilazione o panni freschi



Se il prurito è intenso o non migliora, contattare il responsabile o il medico



ATTENZIONE

Il prurito può portare a grattarsi e irritare ulteriormente la pelle, aumentando il rischio di infezioni. Mantieni la pelle pulita e asciutta.



SE LA CONDIZIONE PEGGIORA, SE COMPIONO SEGNI DI INFEZIONE (ROSSORE, DOLORE, PUS)

CHIAMA IL 112

PREVENZIONE



Usa indumenti leggeri, traspiranti e non aderenti



Bevi regolarmente acqua durante tutta la giornata



Fai docce o lavati la pelle frequentemente, soprattutto dopo aver sudato



Fai pause in zone ombreggiate e fresche



Evita le ore più calde (11:00 - 16:00) se possibile



Mantieni la pelle pulita e asciutta

NON FARE



Non indossare vestiti stretti o sintetici



Non grattarti: peggiora il prurito e può causare infezioni



Non applicare creme grasse o oli sulla pelle sudata o arrossata



Non esporti ulteriormente al sole e al caldo



Non bere alcolici o bevande zuccherate: aumentano la perdita di liquidi



**PRENDITI CURA DELLA TUA PELLE.
PREVIENI IL FASTIDIO, LAVATI E RINFRESCATI!**



INQUADRA IL QR CODE PER MAGGIORI INFORMAZIONI SULLA DERMATITE DA CALORE E SU COME PREVENIRLA

SCHEDA 2

CRAMPI DA CALORE



I crampi da calore sono contrazioni muscolari dolorose causate dalla perdita di acqua e sali minerali attraverso la sudorazione.

SINTOMI



Crampi dolorosi a gambe, braccia o addome



Forte sudorazione



Affaticamento e debolezza



Sete intensa



COSA FARE



Interrompere immediatamente il lavoro



Riposare in un luogo ombreggiato e fresco



Bere acqua e sali minerali (a piccoli sorsi)



Effettuare leggeri allungamenti dei muscoli



Avvisare il responsabile



QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se i crampi non scompaiono entro breve tempo, se si ripresentano o se compaiono altri sintomi come mal di testa, nausea o vertigini.



SE I SINTOMI NON MIGLIORANO O TENDONO A PEGGIORARE

CHIAMA IL **112**

PREVENZIONE



Bevi regolarmente anche se non hai sete



Reintegra sali minerali quando sudi molto



Effettua pause regolari in zona ombreggiata



Usa cappello e abbigliamento adeguato



Evita alcolici e bevande eccessivamente zuccherate



L'IDRATAZIONE È LA MIGLIORE DIFESA DAL CALDO!

Acqua, sali minerali e pause regolari ti proteggono.



INQUADRA PER ALTRI CONSIGLI SULLA SALUTE AL CALDO

SCHEDA 3

DISIDRATAZIONE

SQUILIBRI IDROMINERALI



La disidratazione si verifica quando il corpo perde più acqua di quella assunta attraverso bevande e alimenti.



SINTOMI



Sete intensa



Bocca asciutta



Stanchezza e debolezza



Mal di testa



Urine scarse e molto scure



Capogiri



Difficoltà di concentrazione

COSA FARE



1

INTERROMPERE TEMPORANEAMENTE IL LAVORO



- Spostarsi in zona ombreggiata o fresca

2

BERE ACQUA A PICCOLI SORSI FREQUENTI



- Bere acqua a piccoli sorsi frequenti

3

RAFFREDDARE RAPIDAMENTE IL CORPO



- Bagna testa, collo e braccia con acqua fresca
- Applica panni umidi
- Favorisci la ventilazione
- Allenta o rimuovi gli indumenti non necessari

4

AVVISARE IL RESPONSABILE



- Avvisare il responsabile

NON FARE



Non somministrare bevande a una persona incosciente



Non lasciare il lavoratore esposto al sole



Non ritardare la chiamata al 112



Non utilizzare ghiaccio direttamente sulla pelle



Non lasciare il lavoratore da solo

PREVENZIONE



Bere regolarmente acqua durante tutta la giornata



Effettua pause frequenti in aree ombreggiate



Usa cappello e abbigliamento adeguato



Programma il lavoro nelle ore meno calde (possibilmente al mattino)



Consulta ogni giorno le previsioni meteo e gli strumenti previsionali disponibili (es. Workimate)



Segnala subito sintomi di malessere o affaticamento



IL COLPO DI CALORE È UN'EMERGENZA SANITARIA.
CHIAMA IMMEDIATAMENTE IL 112

Ogni minuto può essere determinante per la salute del lavoratore.



SCHEDA 4

ESAURIMENTO DA CALORE

Condizione causata da eccessiva perdita di liquidi e incapacità dell'organismo di mantenere una temperatura corporea adeguata.

SINTOMI



Forte sudorazione



Nausea



Debolezza marcata



Vertigini



Mal di testa



Confusione



Irritabilità



Difficoltà a lavorare



COSA FARE



Fermare immediatamente il lavoro



Portare il lavoratore in luogo fresco e ombreggiato



Allentare gli indumenti



Somministrare acqua fresca a piccoli sorsi (se il lavoratore è cosciente)



Applicare panni freschi su testa, collo e braccia



Contattare il responsabile



ATTENZIONE

Se i sintomi peggiorano oppure non migliorano entro breve tempo, contattare immediatamente il 112.

SEGNALI DI PEGGIORAMENTO

- Aumento della confusione
- Vomito
- Pelle fredda e umida
- Battito accelerato
- Respirazione affannosa

CHIAMA IL 112

SE I SINTOMI PEGGIORANO

PREVENZIONE



Bevi regolarmente anche se non hai sete



Fai pause frequenti in zone ombreggiate



Organizza il lavoro nelle ore più fresche



Usa abbigliamento leggero e traspirante e cappello



Mantieni una corretta alimentazione con sali minerali



Controlla le previsioni meteo ogni giorno



L'IDrataZIONE È LA MIGLIORE DIFESA DAL CALDO

Acqua, sali minerali e pause regolari ti proteggono.



INQUADRA IL QR CODE PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUL CALDO E PER MAGGIOR TUTELA DELLA TUA SALUTE AL LAVORO

SCHEDA 5

COLPO DI CALORE



**È UNA GRAVE EMERGENZA SANITARIA
PUÒ METTERE IN PERICOLO LA VITA DEL LAVORATORE**

SINTOMI



Perdita di coscienza



Comportamento confuso o incoerente



Temperatura corporea molto elevata



Pelle molto calda e secca (o molto sudata)



Difficoltà respiratorie



Convulsioni



COSA FARE IMMEDIATAMENTE

1



CHIAMA IMMEDIATAMENTE IL 112

2



Portare il lavoratore all'ombra o in un luogo fresco

3



Raffreddare il corpo con acqua fresca: viso, collo, ascelle, braccia e gambe

4



Ventilare il lavoratore (con ventaglio o corrente d'aria)

5



Non lasciare mai il lavoratore da solo



PROCEDURA DI EMERGENZA

1

CHIAMA IL 112



Fornisci tutte le informazioni necessarie (scheda 5).

2

RAFFREDDA



Usa acqua fresca, panni umidi e ventila il corpo.

3

ALLENTO GLI INDUMENTI



Slaccia o allenta gli indumenti per favorire il raffreddamento.

4

IDRATA SOLO SE COSCIENTE



Somministra acqua a piccoli sorsi SOLO se il lavoratore è cosciente.

5

ATTENDI I SOCCORSI



Resta con il lavoratore fino all'arrivo dei soccorsi.



NON FARE

- Non somministrare bevande alcoliche o zuccherate
- Non usare ghiaccio direttamente sulla pelle
- Non lasciare il lavoratore esposto al sole



RICORDA

Il colpo di calore può causare danni permanenti o la morte se non trattato rapidamente.

PREVENZIONE



Bevi regolarmente acqua durante tutta la giornata



Fai pause frequenti all'ombra o in luoghi freschi



Usa cappello e abbigliamento leggero e traspirante



Controlla le previsioni meteo e il rischio calore (Workclimate)



Segui le indicazioni del responsabile



LA TUA SALUTE È IMPORTANTE: PROTEGGITI DAL CALDO!



INQUADRA IL QR CODE PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI RISCHI DA CALORE E LA TUA SALUTE