

Rischio Lavoro al Caldo ed uso Mascherine: misure concrete per fare vera prevenzione



In queste settimane la stagione estiva si sta facendo sentire con temperatura ben al di sopra della media. Tale situazione micro-climatica può portare alcune situazioni di disagio lavorativo provocato dal forte caldo; per citarne alcune la canicola o scottature da radiazioni. Le principali misure di prevenzione e protezione per prevenire le malattie da calore sono:



NON bere alcolici

L'alcol fa avvertire meno il senso di fatica e abbassa la soglia del dolore, per cui la persona è portata a sopravvalutare le proprie forze esponendosi a gravi rischi. Inoltre l'alcol non toglie la sete. È infatti un diuretico, e come tale fa perdere acqua al nostro organismo aumentando la sete.



BEVI costantemente acqua

Disponi sempre di acqua nelle vicinanze del posto di lavoro; raccomandabile bere in abbondanza (almeno mezzo litro ogni ora) e frequentemente almeno ogni 15 minuti;



MANGIA cibi digeribili

Durante la pausa pranzo assumi cibi nutrienti ma facili da digerire: evita cibi troppo unti, oleosi e che ti potrebbero appesantire durante il lavoro



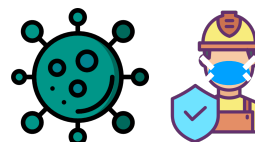
USA il cappello

Copriti la testa con un cappello. Se usi il casco e ti fa sudare molto, potrebbe essere utile l'utilizzo di un sotto-casco in materiale traspirante .



Se SEI esposto al SOLE

NON stare a petto nudo. Copriti sempre usando magliette traspiranti, il poliestere ad esempio è un ottimo materiale, perché lascia evaporare il sudore. Ricorda che i raggi solari possono favorire l'insorgenza di scottature, per questo usa una crema protettiva sulla pelle.



Covid19 e Mascherine

Infine vogliamo ricordare che a seguito dell'emergenza COVID-19 e delle attuali norme di prevenzione e protezione per ridurre e limitare il rischio di contagio all'interno di tutti i luoghi di lavoro è stato introdotto l'obbligo di utilizzo delle mascherine di protezione. La mascherina se da un lato ci protegge dal rischio di trasmissione del virus, dall'altra provoca un forte senso di disagio nell'utilizzatore e con il forte caldo un senso di affaticamento maggiore.

Per tale motivo, come anche indicato dall'APSS, ad esclusione delle situazioni in cui non si possa rispettare la distanza di almeno un metro, o di quelle in cui si renda comunque necessario utilizzare la mascherina per fronteggiare momenti di aggregazione, la misura del distanziamento, in relazione al periodo di "emergenza caldo" rappresenta una valida misura di prevenzione da preferire.



Condividi il video

👉 Lavoro e Caldo: misure di prevenzione

<https://youtu.be/H8Geer9InzY>