

# PREVIENI IL COLPO DI CALORE!

Segui queste regole  
QUANDO LAVORI ALL'APERTO



1) Adopera un copricapo **non lavorare a capo scoperto**



2) Indossa abiti leggeri e traspiranti di colore chiaro, **non lavorare a corpo scoperto**



3) **Fai le pause previste**, riposando in luoghi freschi



4) **Bevi frequentemente acqua fresca** evitando bevande ghiacciate e alcolici



5) **Consuma pasti leggeri** ricchi di frutta e verdura



6) **Limita gli integratori salini** sostituendoli con una corretta alimentazione



7) **Evita di rimanere isolato** durante le lavorazioni



8) **In caso di malessere sospendi il lavoro**, avvisa i colleghi e spostati in un luogo fresco



9) **Impara a riconoscere i sintomi da esposizione a calore:** (cute calda e arrossata, sete intensa, sensazione di



debolezza, crampi muscolari, nausea e vomito, vertigini, convulsioni, stato confusionale)

**Colpo  
di sole**

**Crampi  
da calore**

**Esaurimento  
da calore**

**Colpo  
di calore**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

