



# PREVIENI IL COLPO DI CALORE!

Segui queste indicazioni quando lavori all'aperto



Adopera un copricapo possibilmente a falda larga  
non lavorare a capo scoperto



Indossa abiti leggeri e traspiranti di colore chiaro,  
non lavorare a torso nudo



Riposa in zone ombreggiate e fresche  
aumenta le pause in caso di affaticamento



Rinfrescati di tanto in tanto bagnandoti con acqua



Evita, se possibile, di rimanere da solo



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



Chiedi informazioni per imparare a riconoscere i  
sintomi da esposizione a calore

colpo di sole



crampi da calore



esaurimento da calore



colpo di calore



Condiviso nell'ambito del Comitato di Coordinamento ex art. 7 D.Lgs 81/08

Per approfondimenti

