

Restare al fresco: Consigli per lavorare in sicurezza quando fa molto caldo

Il clima caldo e umido non solo è molto fastidioso. Le ondate di calore sono anche il tipo di evento atmosferico che causa più decessi nella Città di New York.

Protegete voi stessi e gli altri mentre lavorate quando è caldo.

Il rischio di sentirsi male a causa del caldo aumenta se:

- Si lavora all'aperto o al chiuso ma in luoghi caldi
- Ci si trova in ambienti privi di aria condizionata
- Si è affetti da una qualche patologia cronica, ad esempio cardiopatie, disturbi mentali o cognitivi, o diabete
- Si assumono farmaci che ostacolano il raffreddamento corporeo, ad esempio diuretici e alcuni antidepressivi e farmaci per l'ipertensione
- Si ha una mobilità limitata
- Si è in stato di gravidanza
- Si è forti bevitori o si fa uso di sostanze stupefacenti



Anche gli adulti di età pari o superiore a 60 anni sono esposti a un rischio maggiore.

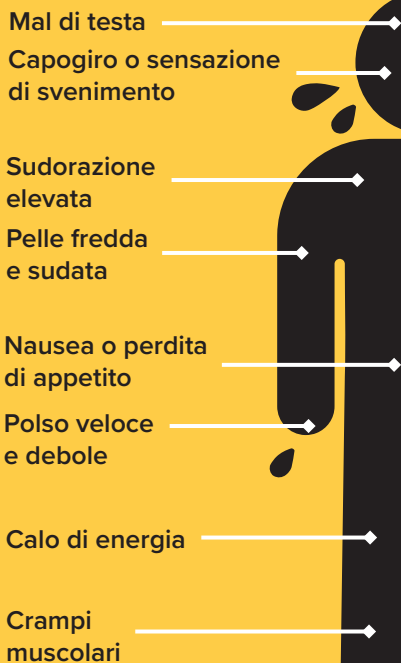
Restate al fresco mentre lavorate

- Bevete molta acqua, anche se non avete sete.
- Prendetevi delle pause.
- Cercate un posto all'ombra o al fresco.
- Se del caso, indossate indumenti leggeri e un cappello per proteggere il viso e il capo.
- Applicate una crema solare con SPF 15 o superiore.
- Controllate come stanno i vostri colleghi.
- Fate attenzione ai dispositivi di protezione individuale che potrebbero aumentare l'esposizione al calore.

Sintomi di malesseri legati al caldo

Se avvertite - o un collega avverte - sintomi di malesseri legati al caldo, spostatevi in un luogo fresco, toglietevi gli indumenti non necessari e bevete immediatamente molta acqua. In caso di sintomi da colpo di calore chiamare il **911**.

Esaurimento da calore



Mal di testa

Capogiro o sensazione di svenimento

Sudorazione elevata

Pelle fredda e sudata

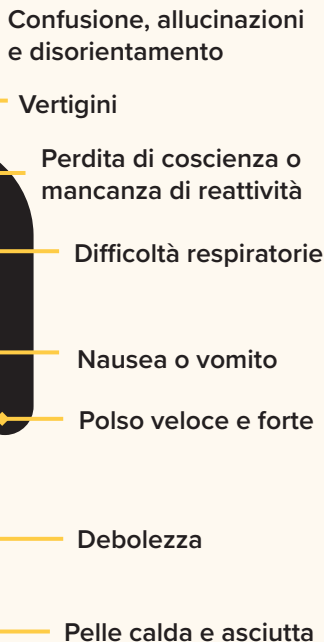
Nausea o perdita di appetito

Polso veloce e debole

Calo di energia

Crampi muscolari

Colpo di calore



Confusione, allucinazioni e disorientamento

Vertigini

Perdita di coscienza o mancanza di reattività

Difficoltà respiratorie

Nausea o vomito

Polso veloce e forte

Debolezza

Pelle calda e asciutta



L'esaurimento da calore può provocare un colpo di calore.



Se non viene trattato con la massima urgenza un colpo di calore può essere letale.

Ai sensi della legge sul congedo protetto, i dipendenti hanno il diritto di usufruire del congedo per problemi di salute legati al caldo. Se ritenete che i vostri diritti siano stati violati potete presentare un reclamo all'Ufficio per la tutela dei consumatori e dei lavoratori della Città di New York su **nyc.gov/dca**.

I luoghi di lavoro devono essere privi di rischi per la salute e la sicurezza. Per ulteriori informazioni o per presentare un reclamo rivolgersi all'Agenzia per la sicurezza e la salute sul lavoro su **osha.gov** o telefonare al numero 800-321-6742.



Per ulteriori informazioni visitare **nyc.gov/health/workplaceheat** oppure inquadrare il QR code.