



# CĂLDURĂ EXTREMĂ

## RISC DUBLU

Vara, temperaturile ridicate sunt o amenințare pentru sănătate. Se înmulțesc, în special, riscurile pentru cei care desfășoară lucrări în aer liber și, după cum explică INPS, în „toate fazele de lucru care, în general, se desfășoară în locuri care nu pot fi protejate de soare sau care presupun folosirea de materiale sau efectuarea de procese care nu suportă căldura puternică”.

Pentru a preveni insolația și bolile legate de aceasta, este esențial să știi să recunoști primele simptome și să iei prompt măsurile necesare.

## 1 PATOLOGII CAUZATE DE CĂLDURĂ, OPREȘTE-TE LA PRIMELE SIMPTOME!



### SEMNELE DE AVERTIZARE ALE INSOLAȚIEI:

- iritabilitate
- confuzie
- piele încălzită și înroșită
- sete intensă
- slăbiciune
- crampe musculare



### URMEAZĂ ALTE SIMPTOME, MAI GRAVE:

- amețelă
- oboseală excesivă
- greață și vărsături
- creșterea temperaturii



### ÎN CELE DIN URMĂ APAR:

- dificultăți de coordonare și lipsa echilibrului
- colaps
- pierderea cunoștinței și/sau comă

### DACĂ ȚI SE ÎNTÂMPLĂ ȚIE SAU UNUI COLEG:

- oprește-te / oprește-l!
- cere ajutor
- mută-te / mută-l într-un loc răcoros / umbrit
- umezește-te / umezește-l cu apă rece: pe cap, gât, față, membre
- întinde-te / întinde-l pe o parte
- bea / dă-i să bea apă rece cu înghițituri mici

SUNĂ SAU ROAGĂ  
PE CINEVA SĂ SUNE  
IMEDIAT



Până la sosirea ajutoarelor, rămâi sau pune-l pe colegul tău să stea într-un loc răcoros, continuă să îi umezești capul, fața, gâtul, membrele și îndepărtează cât mai multă îmbrăcăminte posibil.

CGIL



Material informativ realizat de Fillea Nazionale pe baza liniilor directoare Inail - proiect Worklimate  
Site web: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Ne puteți găsi pe Facebook - Twitter - Instagram

## 2

### PREVENIREA INSOLAȚIEI: BOLI CRONICE

#### CUM SĂ FACI FAȚĂ CĂLDURII EXTREME DACĂ AI O BOALĂ CRONICĂ:

- vorbește cu medicul tău pentru sfaturi utile despre cum să te porți în caz de expunere la căldură;
- reține: organismul tău trebuie să se adapteze la căldură în mod treptat;
- deja înainte de a începe tura de lucru, răcorește-te și hidratează-te cu băuturi reci, limitând consumul de cafea (care favorizează deshidratarea);
- urmează o dietă sănătoasă, hrănindu-te suficient și evitând consumul de băuturi alcoolice;
- **acordă atenție simptomelor** precum: transpirație intensă, cefalee, greață, crampe și alertează-ți imediat colegii și pe responsabilul cu siguranța;
- în caz de agravare, sună / roagă pe cineva să sune la 118;
- nu întrerupe din proprie inițiativă tratamentele pe care le urmezi, fără autorizația medicului.

## 3

### PREVENIREA INSOLAȚIEI: APA CARE SALVEAZĂ VIAȚA



#### PREVENȚIA

Este esențial, mai ales în condiții de căldură extremă, să îți menții organismul hidratat. Practic, apa este principalul nostru aliat pentru a evita riscul de DESHIDRATARE, situație care contribuie la apariția insolației, precum și la pericolul de a fi victimă unei accidentări.



#### CE ANUME FAVORIZEAZĂ DESHIDRATAREA

- prezența unor boli precum bronșita cronică, bolile de inimă, diabetul, gastroenterita
- folosirea de medicamente pentru tratamentul bolilor cronice, diuretice, antidepressive, coagulante
- alimentația neadecvată
- o perioadă insuficientă de aclimatizare
- îmbrăcăminte groasă / care nu permite transpirația
- ritm și intensitate de muncă susținute



#### CUM SE RECUNOAȘTE DESHIDRATARE

Dacă simți nevoia de a urina la fiecare 2/3 ore și urina este deschisă la culoare, înseamnă că ești bine hidratat.

## 4

### DREPTURI ȘI AJUTOR DE ȘOMAJ TEHNIC



#### ANGAJATORUL TREBUIE:

- să te informeze în legătură cu efectele căldurii
- să controleze temperatura și umiditatea
- să prevadă zone de odihnă umbrite
- să organizeze programul și schimburile de odihnă
- să pună la dispoziție apă rece
- să evite lucrările izolate



#### AJUTORUL DE ȘOMAJ TEHNIC PENTRU EVENIMENTE METEO:

Întreprinderile pot cere la INPS recunoașterea CIGO:

- când temperatura depășește 35° Celsius
- în cazul temperaturilor mai mici de 35°, dar „percepute” ca ridicate (de exemplu: lucrări speciale, umiditate ridicată)

CGIL



Material informativ realizat de Fillea Nazionale pe baza liniilor directoare Inail - proiect Worklimate  
Site web: [www.filleacgil.it](http://www.filleacgil.it) - Ne puteți găsi pe Facebook - Twitter - Instagram