



CRESCERE IL CALDO, CRESCERE IL RISCHIO DI COLPO DI CALORE



BEVI TANTO E MANGIA LEGGERO

- ⇒ **BEVI MOLTA ACQUA FRESCA (NON GHIACCIATA) E SALI MINERALI DURANTE IL GIORNO, ANCHE SE NON HAI SETE**
- ⇒ **EVITA DI BERE ALCOLICI E DI FUMARE**
- ⇒ **CONSUMA SPUNTINI LEGGERI DURANTE LA GIORNATA PRIVILEGIANDO PASTA, FRUTTA E VERDURE (PIU' DIGERIBILI) E LIMITANDO CARNI E INSACCATI**



PROTEGGITI DAL CALDO

- ⇒ **USA, SE POSSIBILE, ABITI LEGGERI E TRASPIRANTI E QUANDO SEI ALL'APERTO PROTEGGITI CON UN CAPPELLO**
- ⇒ **RINFRESCATI BAGNANDOTI CON ACQUA FRESCA**
- ⇒ **RISPETTA LE PAUSE DURANTE IL TURNO DI LAVORO, IN LUOGO FRESCO**
- ⇒ **EVITA, SE POSSIBILE, DI RIMANERE SOLO**



AVVISA IMMEDIATAMENTE COLLEGHI O ADDETTI AL PRIMO SOCCORSO

SE AVVERTI QUESTI SINTOMI:

- ⇒ **MALESSERE IMPROVVISO**
- ⇒ **SETE INTENSA E SENSO DI NAUSEA**
- ⇒ **DEBOLEZZA E/O SENSO DI SVENIMENTO**
- ⇒ **TACHICARDIA O DOLORE AL TORACE**
- ⇒ **TEMPERATURA CORPOREA ELEVATA**



IN CASO DI EMERGENZA (addetti primo soccorso)

- ⇒ **DISTENDERE LA PERSONA IN UN LUOGO FRESCO E VENTILATO**
- ⇒ **SLACCIARE O TOGLIERE ABITI IN ECCESSO**
- ⇒ **BAGNARE CON ACQUA IL VISO E IL CORPO (SPUGNATURE)**
- ⇒ **SE NECESSARIO CONTATTARE IL 112**