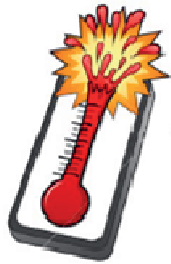


## Troppo caldo in ufficio! Cosa fare...?



Il calore colpisce diversamente le persone e ha conseguenze diverse sulla salute e sulla sicurezza dei dipendenti. La percezione soggettiva della temperatura comporta soprattutto effetti fisiologici.

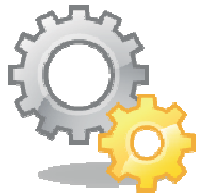
Già dalla nascita il metabolismo, la pressione del sangue e il peso corporeo influenzano la nostra percezione del calore.

Soprattutto le donne incinte e le persone anziane o ammalate reagiscono in modo più sensibile al calore.

I sintomi più comuni sono: la sensazione di estremo caldo fino a bruciore, sudorazione, giramenti di testa, svenimenti, sensazione di spossatezza e incapacità di continuare a lavorare.

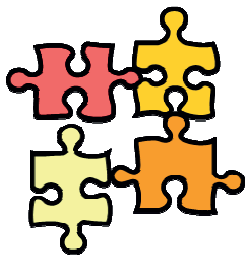
## Utili consigli per le giornate troppo calde!

### Misure tecniche di prevenzione



- manutenzione periodica e messa in servizio in tempo degli impianti automatici di ventilazione e di condizionamento (in accordo con l'ufficio di manutenzione degli edifici)  
**RICORDATI:** La differenza tra la temperatura esterna ed interna non deve essere troppo elevata!
- montaggio di idonee schermature alle finestre esposte al sole (dove non sono state ancora installate)

### Misure organizzative di prevenzione



- lasciare chiuse le finestre e le porte, quando l'impianto di climatizzazione è in funzione
- abbassare la temperatura tramite un'aerazione naturale intensiva nelle ore mattutine
- usare le schermature delle finestre (per esempio tenere chiusa la schermatura della finestra anche dopo le ore di lavoro)
- svolgere i lavori pesanti e onerosi alla mattina
- ridurre le fonti di calore all'interno del locale (per esempio utilizzare apparecchiature elettriche soltanto se è necessario)
- utilizzare ventilatori mobili, se questi sono disponibili: non indirizzarli direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente

### Misure personali di prevenzione



- percepire il disagio e adottare tempestivamente le misure necessarie
- bere regolarmente e in quantità abbondante: bevande adatte sono l'acqua naturale o frizzante (con poco gas); bevande inadatte sono le bevande alcoliche e quelle che contengono caffeina così come le bevande molto fredde
- bere prima di avere sete
- abbigliamento adatto: vestiti chiari e leggeri e calzature aperte
- mangiare consapevolmente: possibilmente non assumere cibi pesanti e abbondanti; consigliati sono per esempio, macedonie, insalate e piatti freddi