



# ÎNVĂȚAȚI SĂ RECUNOAȘTEȚI INSOLAȚIA

- Crampe musculare
- Durere de cap
- Transpirație mai abundentă ca de obicei
- Greață
- Puls accelerat
- Respirație scurtă și rapidă
- Privire încețoșată

Pentru a fi la curent cu  
prognoza meteo, faceți  
clic pe [arpae.it/calore](http://arpae.it/calore)  
[worklimate.it/scelta-mappa](http://worklimate.it/scelta-mappa)

Pentru mai multe informații, puteți consulta documentul „PREVENIREA RISCURILOR CAUZATE DE STRESUL TERMIC ÎN MEDIUL DE LUCRU”, prin grija **Comitetului de Coordonare al Regiunii Emilia-Romagna**, în conformitate cu art. 7 din Decretul Legislativ 81/08, împreună cu care s-a elaborat și acest material.



Material multilingv  
Texte în colaborare cu Azienda Usl  
din Bologna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA



## PREVENIȚI RISCURILE CAUZATE DE TEMPERATURILE RIDICATE PE ȘANTIERE

“ În timpul **verii** sunt din ce în ce mai dese și prelungite perioadele caracterizate prin prezența unor temperaturi ridicate, „**valorile de căldură**”. În aceste perioade, organismul uman este supus unor condiții **de stres termic**, iar **lucrătorii care muncesc în aer liber**, cum ar fi lucrătorii din construcții, sunt mai expuși riscului, din cauza expunerii directe la radiațiile solare și din cauza activității fizice intense. Prezența anumitor patologii sau **starea de deshidratare** poate mări atât riscurile pentru sănătate, cât și riscul de rănire ”

“ Implementarea unor **măsuri de prevenire** simple de către lucrători și angajatori, pe baza evaluării riscurilor cauzate de temperaturile ridicate, poate fi utilă pentru prevenirea stărilor de stres pentru organism și pentru evitarea consecințelor grave. ”

## PENTRU LUCRĂTORI

Beți câte puțin și des, chiar dacă nu vă este sete



Mâncați **alimente ușoare**



Nu beți **alcool**

Purtați **îmbrăcăminte lejeră** și de culoare deschisă



Nu lucrați **cu bustul gol**

Nu lucrați **cu capul descoperit**

Faceți **pauze în zone umbrite**, chiar dacă nu sunteți obosiți



**Răcoriți-vă din când în când**, udându-vă cu apă

Dacă puteți, **nu lucrați singur**

**Dacă vă simțiți rău**, anunțați-vă colegii, duceți-vă într-un loc răcoros, udați-vă cu apă rece



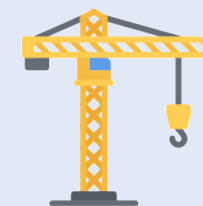
## PENTRU ANGAJATORI

### CUM SE ORGANIZEAZĂ ȘANTIERUL



Profitați de **orele mai puțin calde** pentru activitățile desfășurate la soare

**Măriți treptat** volumul de muncă la căldură, pentru a favoriza aclimatizarea



**Prevedeți ture de lucru** pentru activitățile cele mai solicitante

**Prevedeți pauze scurte, dar frecvente**

Pregătiți zone umbrite

**Furnizați apă de băut la temperatură ambiantă** sau nu prea rece



**Evitați munca singuri**

**Furnizați îmbrăcăminte transpirantă și de culoare deschisă**



**Acordați o atenție deosebită** lucrătorilor cu **necesități specifice**

**Informați-vă lucrătorii** în legătură cu măsurile de **prevenire** și ajutați-i să le respecte!

