

## ÎN CAZ DE INSOLAȚIE



Contactați un membru al echipei de PRIM AJUTOR și luați în considerare necesitatea de a suna la 118 (serviciul medical de urgență)



Duceți persoana într-un loc mai răcoros și mai uscat



Îndepărtați sau slăbiți îmbrăcămintea strâmtă a persoanei și asigurați circulația aerului



Dacă persoana este conștientă, dați-i să bea apă potabilă în înghițituri mici



Aplicați bucăți de material textil sau comprese reci la încheieturi, glezne, în zona inghinală, la ceafă și la axile



### SEMNE ALE DEBUTULUI INSOLAȚIEI

- Lipsa poftei de mâncare
- Stare de amețelă sau leșin
- Durere de cap
- Țiuit în urechi
- Stare de neliniște, confuzie
- Crampe musculare
- Palpitații
- Dificultăți de respirație
- Temperatură crescută a corpului

### EXPUNEREA LA SOARE ȘI CANCERUL DE PIELE

Munca la soare prezintă riscuri majore de apariție a cancerului de piele (în special a tumorilor de tip melanom). Urmăți regulile de mai jos pentru a preveni cancerul de piele:

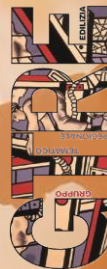
- Pe cât posibil, **evitați expunerea directă la razele soarelui** în perioada cea mai caldă a zilei (între orele 11.00 și 16.00); în caz contrar, **purtați îmbrăcăminte adecvată și pălărie care să nu permită pătrunderea razelor solare.**
- Utilizați **produse de protecție solară** (cu factor de protecție mai mare de 30) în cantități adecvate și aplicați aceste produse de mai multe ori pe zi
- La prevenție se adaugă autoobservarea periodică: oricând observați modificări ale alunițelor de pe piele (de exemplu, creșterea/schimbarea culorii etc.), adresați-vă medicului.



REGIONE DEL VENETO

**VIVO  
BENE  
VENETO**

Piano  
Regionale  
Prevenzione  
del Veneto



GRUPUL DE LUCRU TEMATIC  
REGIONAL PENTRU  
CONSTRUCȚII ȘI INDUSTRIE



PENTRU MAI MULTE DETALII:



PE ȘANTIER  
CĂLDURA VERII ȘI LUCRĂTORII

## ANGAJATORI

- Corpusul legislativ unificat privind sănătatea și securitatea lucrătorilor (Decretul legislativ 81/2008) prevede printre obligațiile angajatorului aceea de a evalua „toate riscurile la adresa securității și sănătății lucrătorilor”, inclusiv cele care vizează „grupurile de lucrători expuși la riscuri speciale”, deci și riscul problemelor cauzate de căldură în cazul activităților desfășurate în aer liber în perioadele caniculare ale verii
- Lucrătorii cei mai expuși sunt cei care lucrează pe șantierul pentru clădiri sau drumuri

### Verificarea temperaturii și a umidității

- Ori de câte ori se preconizează caniculă, cel mai important lucru de făcut zilnic este să verificați condițiile meteorologice și prognoza. Întotdeauna trebuie evaluați cel puțin doi parametri: temperatura aerului și umiditatea relativă. Zilele în care **se preconizează o temperatură la umbră de peste 30 ° și o umiditate relativă de peste 70 %** trebuie considerate zile cu risc.

### Informare și instruire

- Asigurați informarea și instruirea suficientă și adecvată a lucrătorilor cu privire la efectele căldurii, ținând cont de diferențele dintre sexe. Ori de câte ori este vorba despre lucrători migranți, asigurați-vă mai întâi că aceștia înțeleg limba în care se face instructajul.

### Zone de odihnă adecvate

- Asigurați **zone umbroase sau răcoase** pentru pauze de odihnă.

### Organizarea muncii

- **Organizați programul de lucru, schimburile și pauzele după cum urmează pentru a minimiza riscurile:**
  - Variați programul de lucru pentru a profita de orele mai puțin călduroase, programând munca mai grea la orele mai răcoase
  - Rotiți schimburile lucrătorilor expuși la căldură
  - Planificați activitățile astfel încât munca să se facă mereu cu cea mai mică expunere la soare
  - Nu puneți lucrătorii să lucreze singuri, fără o altă persoană în apropiere pentru control reciproc

### Hidratarea

- Puneți la dispoziție **apă proaspătă** atât pentru băut, cât și pentru umezirea pielii.

### Monitorizarea stării de sănătate

- Oricând se specifică acest lucru, angajatorii trebuie să asigure o monitorizare a stării de sănătate care să evalueze starea lucrătorilor cu risc, în special a celor cu afecțiuni cronice sau sub tratament medicamentos și pentru care trebuie luate precauții speciale (persoane cardiace, astmatice și cu bronșită cronică, hipertensive, diabetice, obeze).

## ANGAJAȚI

- Dacă vă este rău când lucrați în căldură, acesta este un semnal de alarmă major.
- Orice lucrător care anunță că se simte rău în timpul lucrului în căldură prezintă risc de epuizare din cauza căldurii. Această situație clinică poate degenera rapid în insolamție dacă nu este tratată rapid.



### Verificarea temperaturii și a umidității

- Beți aproximativ un litru de apă pe oră. Aceasta înseamnă un pahar la fiecare cincisprezece minute! Țineți minte să beți apă **înainte** de a vi se face sete!
- Limitați consumul de băuturi energizante pentru sportivi. Acestea pot avea efecte negative!



### Pauzele de odihnă

- Alternați lucrul cu pauze în locuri la adăpost



### Îmbrăcămintea

- Purtați **îmbrăcăminte ușoară** din fibre naturale de culoare deschisă, care lasă aerul să circule
- **Umeziți-vă pielea** cu apă răcoasă pentru a dispersa căldura. **Nu lucrați cu pielea expusă la soare.** Purtați șapcă cu cozoroc sau pălărie cu boruri largi și ochelari de soare



### Regimul alimentar

- Evitați alimentele bogate în grăsimi și sare care încetinesc digestia și cresc riscul de stres termic. Consumați **mise adecvate, bogate în fructe și legume.** Evitați consumul de **băuturi alcoolice** și limitați fumatul.

În caz de **urgență meteorologică**, lucrătorii vor avea acces la **fondul de disponibilizare orară**. Până la 31 decembrie 2024, suspendările/reducerile programului de lucru nu vor fi incluse în calculul celor 52 de săptămâni ale fondului CIGO de disponibilizare prelungită obișnuită pe parcursul perioadei de doi ani