

ALLEGATO A

GESTIONE DEL RISCHIO DA CALORE

Scheda informativa per tutto il Personale e gli Alunni

Regole per tutti

- Bere acqua regolarmente durante la giornata, anche senza avvertire sete.
- Indossare abbigliamento leggero, traspirante e di colore chiaro.
- Evitare sforzi fisici intensi nelle ore più calde (10:00–16:00), quando possibile.
- Utilizzare i locali di pausa freschi e ventilati individuati in ciascun edificio.
- Non restare da soli in locali isolati (archivi, depositi, magazzini) nelle ore più calde.
- Segnalare subito al docente/preposto o al RSPP qualsiasi malessere legato al caldo.

Riconosci i sintomi

Sintomi lievi / moderati

- Mal di testa, nausea, capogiri
- Sudorazione eccessiva, stanchezza intensa
- Pelle calda e secca

→ **Interrompere l'attività, spostarsi in area fresca, idratarsi a piccoli sorsi, rinfrescare il corpo.**

Sintomi gravi

- Confusione, perdita di coscienza
- Crampi diffusi
- Temperatura corporea molto elevata

→ **Interrompere subito, allontanarsi dal caldo, prestare primo soccorso e chiamare il 112.**

La sicurezza è responsabilità di tutti.