



# IL CALDO E IL LAVORO

**- Temperatura del corpo Normale 36,5° -37,5° - sopra i 39° PERICOLOSA! -**



- Si possono perdere fino a 1 litro d'acqua in sudore all'ora
- Reintegrare acqua non gassata e sali minerali
- L'acqua persa va assunta assunzioni ogni 15 minuti (non tutto insieme ogni ora)
- Un quarto dei liquidi reintrodotti può essere di altre bevande non alcoliche
- Mangiare frutta e verdura



## - COSA FARE -

Condizioni e/o abitudini di vita particolari, regimi alimentari, terapie non compatibili con esposizione al caldo occorre che vadano comunicate al Medico Competente per il tramite del RSPP

Una volta che la temperatura dell'aria abbia superato quella corporea, il corpo "guadagna" calore dall'ambiente. La pelle non pigmentata assorbe circa il 20% di calore in più della pelle molto pigmentata. La perdita di calore attraverso l'evaporazione del sudore è il principale meccanismo di regolazione quando la temperatura ambientale è superiore ai 20°C. Con l'aumento dell'umidità il raffreddamento da evaporazione si riduce. Solo se il sudore evapora il nostro corpo perde calore. Quando il sudore evapora la pelle sottostante si raffredda. Malattie, terapie, stili di vita non salutari possono influenzare la resistenza al caldo

