

Commissione Paritetica Cantonale dell'Edilizia e del Genio Civile

Bellinzona, luglio 2006

SUGGERIMENTI E CONSIGLI PER IL PERSONALE DELL'IMPRESA PER CONTRASTARE I RAGGI SOLARI INTENSIVI E LE CONSEGUENZE DELLA CANICOLA E DELL'OZONO

1. Per compensare la perdita di liquidi:

- Bere regolarmente per compensare le perdite di liquidi provocate dalla traspirazione.
- Bere in quantità sufficiente, vale a dire più litri al giorno in caso di lavori da mediamente a molto pesanti.
- Rinunciare sistematicamente a bere alcool.
- Consumare pasti leggeri, soprattutto frutta e verdura.

2. Per proteggersi dai raggi solari. Le seguenti indicazioni valgono anche in caso di sole con temperature normali e di tempo leggermente nuvoloso:

- Portare vestiti leggeri che proteggono dai raggi del sole ed evitano le ferite. Fare attenzione affinché essi permettano comunque al sudore di evaporare (per esempio T-shirt o camicia).
- Scegliere tessuti con un elevato grado di protezione UV.
- Utilizzare una crema solare con un fattore di protezione elevato (minimo 15) per proteggere dai raggi UV la pelle non coperta dagli indumenti.
- Applicare la crema prima della esposizione al sole e ripetere l'operazione più volte al giorno.
- Mettere burro cacao sulle labbra più volte al giorno per evitare che si secchino e si screpolino.
- Portare occhiali di protezione con lenti colorate. Offrono una doppia protezione, dal momento che evitano l'infiltrazione di corpi estranei negli occhi e riducono il riverbero dovuto ai raggi solari.
- In caso di esposizione diretta ai raggi del sole, proteggersi la testa.
- **A causa del rischio di incidenti è obbligatorio portare il casco anche nei giorni di canicola.**
- Durante le pause, mettetevi sempre, se possibile, in zone d'ombra.
- Rinfrescatevi la testa e le braccia con acqua.

Informazioni su internet:

www.suva.ch/it/hitze_und_ozon; www.b-f-a.ch