



# FOCUS ESTATE 2026: LA PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE DA CALORE

U.O.C. Pre. S.A.L.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

ASL  
FROSINONE



REGIONE  
LAZIO



No alle attività lavorative con esposizione prolungata al sole, dalle ore 12:30 alle ore 16:00, con efficacia immediata sull'intero territorio regionale, nei soli giorni in cui **MAPPA RISCHIO WORKCLIMATE** segnali «un livello ALTO» e per i soli «lavoratori esposti al sole con attività fisica intensa ore 12:00» ossia:

Comparto agricolo e florovivaistico

Settore edilizia e affini

Cave e attività estrattive

Settore della logistica di piazzale

Rider e addetti alla consegna



Vedi l'ordinanza della Regione Lazio cliccando qui



[ORDINANZA ANTICALDO LAZIO 2026](#)

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE



ASL  
FROSINONE

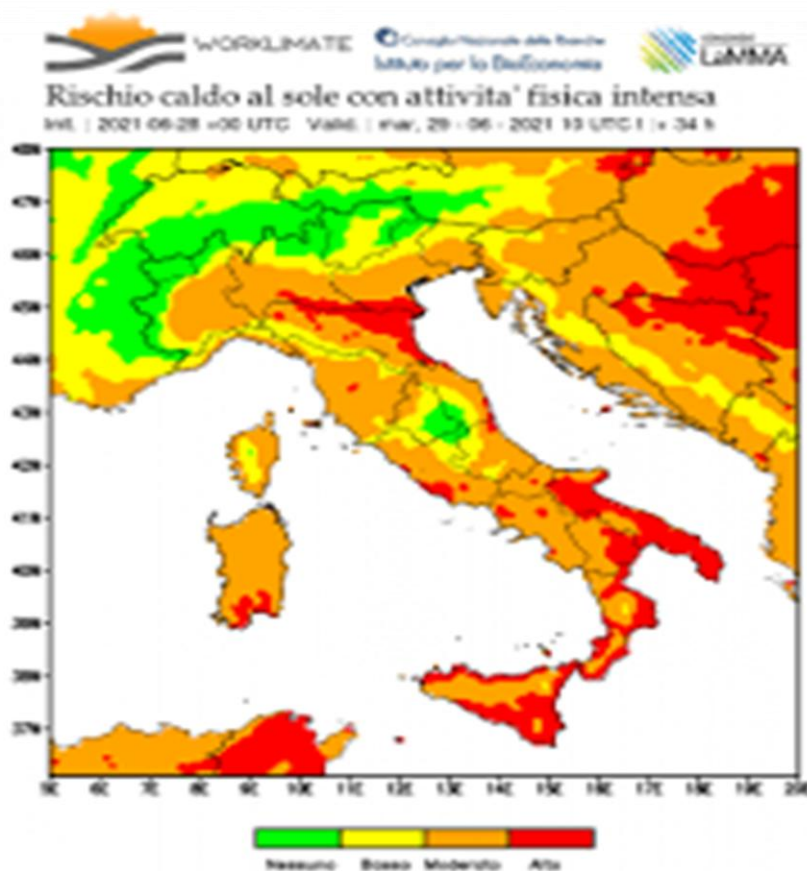


REGIONE  
LAZIO



## MAPPA RISCHIO WORKCLIMATE

Per sapere in quali giornate sussista il divieto di lavorare dalle ore 12.30 alle ore 16.00 **clicca sopra sulla mappa rischio workclimate** per vedere ogni giorno il livello di rischio





# Diamo uno sguardo a cosa si rischia se ci si espone al caldo intenso

# LE PATOLOGIE DA CALORE

**CRAMPI DA CALORE.** Dolori muscolari causati dalla perdita di sali e liquidi corporei durante la sudorazione.

**DERMATITE DA SUDORE.** macerazione cutanea indotta dalla eccessiva presenza di sudore e si presenta come piccoli brufoli o vescicole in particolare sul collo, sul torace, sull'inguine, sotto il seno e sulle pieghe del gomito.

**SQUILIBRI IDROMINERALI.** Profuse perdite idriche da sudorazione ed iperventilazione, in assenza di adeguato reintegro di acqua e di sodio perso con il sudore.

**SINCOPE DOVUTA A CALORE.** Perdita di coscienza preceduta da malessere generale dovuta ad eccessiva vasodilatazione, con stasi venosa periferica, ipotensione e danno cerebrale. Può esserci ipertermia fino a 39°C.

**ESAURIMENTO o STRESS DA CALORE.** Esaurimento della capacità di adattamento (del cuore e del sistema di termoregolazione), specie in soggetti non acclimatati sottoposti a sforzi fisici intensi.

**COLPO DI CALORE.** Grave compromissione del centro di termoregolazione per esposizione al caldo con temperatura corporea superiori a 40°C. E' un'emergenza medica che può provocare danni gravi fino alla morte.

# SEGNI E SINTOMI DELLE PATOLOGIE DOVUTE AL CALDO

Disidratazione	Stress da calore	Colpo di calore (oltre quelli della colonna precedente)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cali improvvisi di pressione arteriosa</li><li>• Debolezza improvvisa</li><li>• Palpitazioni</li><li>• Frequenza cardiaca alta</li><li>• Irritabilità, sonnolenza</li><li>• Sete intensa</li><li>• Pelle e mucose asciutte</li><li>• Visione offuscata</li><li>• Scosse e crampi muscolari</li><li>• Riduzione della diuresi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temperatura corporea elevata</li><li>• Improvviso malessere generale</li><li>• Mal di testa</li><li>• Calo pressorio</li><li>• Confusione, irritabilità</li><li>• Frequenza cardiaca alta</li><li>• Nausea/Vomito</li><li>• Riduzione della diuresi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Temperatura corporea &gt;40°C</li><li>• Iperventilazione</li><li>• Blocco della sudorazione</li><li>• Alterazioni stato mentale (es. delirio)</li><li>• Aritmie cardiache</li><li>• Dolore muscolare diffuso</li><li>• Malfunzionamento organi interni (es. insufficienza renale ed epatica, edema polmonare)</li><li>• Shock</li></ul>

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE



ASL  
FROSINONE



REGIONE  
LAZIO

# FATTORI CHE FAVORISCONO LE PATOLOGIE DA CALORE



Alta temperatura dell'aria e alti tassi di umidità

Basso consumo di liquidi

Esposizione diretta al sole (senza ombra)

Movimento d'aria limitato (assenza di aree ventilate)

Attività fisica intensa

Alimentazione non adeguata

Insufficiente periodo di acclimatamento

Uso di indumenti pesanti e dispositivi di protezione

Condizioni di aumentata suscettibilità individuale  
(patologie croniche respiratorie, cardiovascolari e renali; malattie tiroidee, obesità, terapie oncologiche ed anticoagulanti)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

# PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE DA CALORE



**NO AGLI ALCOLICI**, potenti vasodilatatori, aumentano la disidratazione e riducono i riflessi.



**NO AL FUMO**, potente vasocostrittore, affatica il nostro cuore e i nostri polmoni, in sinergia negativa con le alte temperature.



Alimentarsi con **5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO**, no cibi grassi e poco sale, privilegiando lo iodato.



Assumere **MOLTA ACQUA** e cibi ricchi di acqua (frutta e verdura) per limitare la disidratazione provocata dal caldo.



Indossare **ABITI E CAPPELLI CON FIBRE NATURALI ANTITRASPIRANTI**, per una corretta termoregolazione.



Utilizzo di **OCCHIALI CON FILTRI UV** e **SCHERMI DI PROTEZIONE** per limitare danni agli occhi e alla nostra pelle.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

ASL  
FROSINONE



REGIONE  
LAZIO





L'obiettivo dell'ordinanza regionale e della prevenzione delle patologie da calore è la **TUTELA DELLA SALUTE E DELLA SICUREZZA DEI LAVORATORI**, ossia proteggere chi svolge attività particolarmente esposte alle alte temperature e ai rischi legati alle ondate di calore, anche nell'ottica della **vision zero** propria della *Strategia Nazionale in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro 2026-2030*.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE



REGIONE  
LAZIO

