

**LICEO SCIENTIFICO E LINGUISTICO STATALE
"GUGLIELMO MARCONI"**

SEDE CENTRALE: Via Donizetti, 1 - 07100 Sassari - Tel. 079/244305
SUCCURSALE: Via Solari, 4 - 07100 Sassari - Tel. 079/2598225
C.F. 80004480903 - C.M. SSPS060006
ssps060006@istruzione.it - ssps060006@pec.istruzione.it
Sito web: www.liceomarconisassari.edu.it



CALDO ESTIVO

Vademecum informativo per il personale della scuola

Questo avviso riguarda tutto il personale che opera in ambienti privi di climatizzazione (aule, palestre, corridoi, cortili. Non riguarda il personale amministrativo di segreteria, i cui uffici sono dotati di impianto di climatizzazione.

Riconosci i segnali di allarme

- sudorazione molto abbondante o, al contrario, cute calda e secca;
- stanchezza improvvisa, mal di testa, vertigini, nausea;
- crampi muscolari;
- confusione o difficoltà a concentrarsi.

Cosa fare

1. Sposta subito te stesso o la persona in difficoltà in un luogo fresco e ventilato.
2. Se la persona è cosciente, fai bere acqua a piccoli sorsi.
3. Avvisa un addetto al primo soccorso della scuola.

In caso di confusione, perdita di coscienza o temperatura corporea molto elevata: chiama subito il **112.**

Buone pratiche di tutti i giorni

- bevi acqua spesso, anche senza avere sete;
- indossa abbigliamento leggero e traspirante, dove possibile;
- evita gli sforzi fisici intensi nelle ore centrali della giornata (12:00–16:00), nei giorni più caldi;
- preferisci le zone ombreggiate per le attività all'aperto e, se lavori all'esterno, proteggi capo e occhi (cappello, occhiali da sole);

- nelle ore più calde tieni chiuse tapparelle e tende esposte al sole; arieggia i locali nelle ore più fresche (mattina presto);
- preferisci pasti leggeri e frutta o verdura ricche di acqua; evita alcolici e bevande molto zuccherate o ghiacciate, che non aiutano una buona idratazione;
- dove possibile, svolgi le attività più impegnative (pulizie, spostamenti, attività motorie) nelle prime ore della mattina;
- segnala tempestivamente al Dirigente Scolastico o al RSPP eventuali guasti a ventilatori, tende, schermature o impianti di climatizzazione.

Attenzione ai colleghi

- presta attenzione ai colleghi che sopportano meno il caldo (per età, condizioni di salute o terapie in corso): non serve conoscerne i dettagli, basta un controllo reciproco e la disponibilità a segnalare un malessere;
- non lasciare mai da solo un collega con sintomi da calore: resta con lui fino all'arrivo dell'addetto al primo soccorso.

Il livello di rischio del giorno

Il livello di rischio caldo per la nostra zona viene consultato quotidianamente da un incaricato del Dirigente scolastico sul portale ufficiale INAIL–CNR www.workclimate.it e comunicato a tutto il personale quando necessario.

Livello	Cosa significa per te
VERDE / GIALLO	Nessun rischio o rischio basso: attività normale, ricordati comunque di bere spesso.
ARANCIONE	Rischio moderato: evita gli sforzi fisici intensi tra le 12:00 e le 16:00; fai pause frequenti in luoghi freschi.
ROSSO	Rischio alto: niente attività motorie/ricreative all'aperto tra le 12:00 e le 16:00; resta nell'ambiente più fresco disponibile.

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Rita Cambula

Firmato digitalmente ai sensi del c.d. Codice
dell'Amministrazione digitale e norme ad esso connesse