



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO

ITIS_LSA "MICHAEL FARADAY"

VIA CAPO SPERONE, 52 – 00122 ROMA

CODICE FISCALE 97714050586 – CODICE MECCANOGRAFICO RMTF350007 – CODICE UNIVOCO UF4LR8

 06.121.123.625 e-mail: rmtf350007@istruzione.it - pec: rmtf350007@pec.istruzione.it

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.