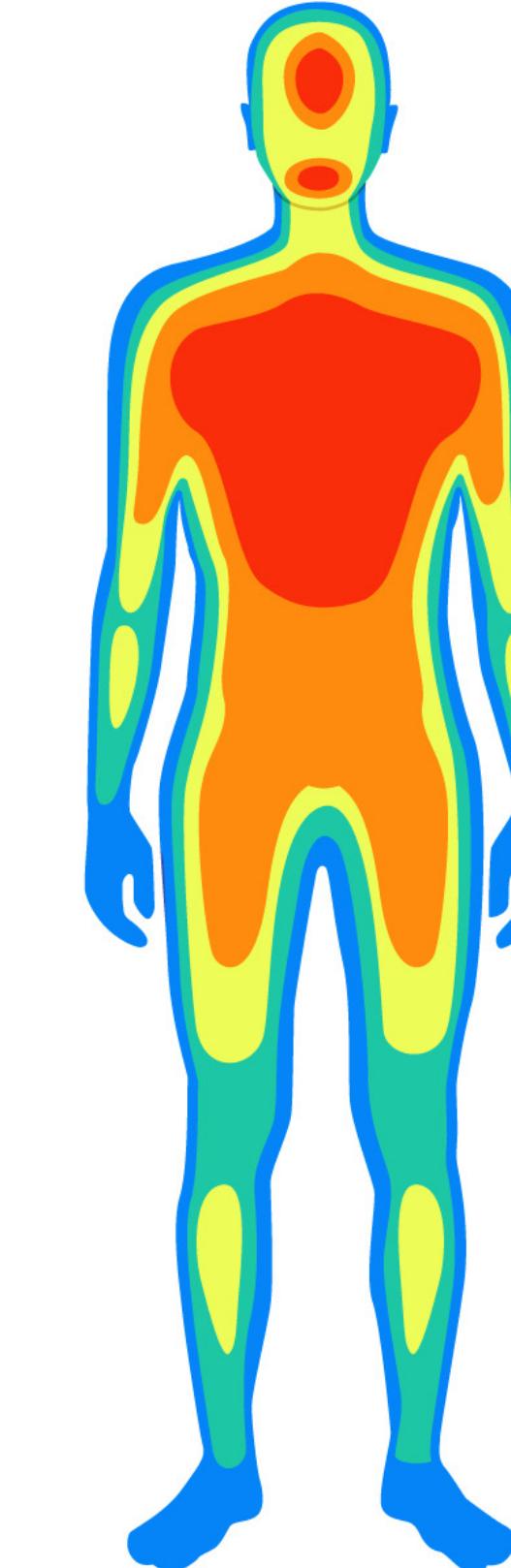
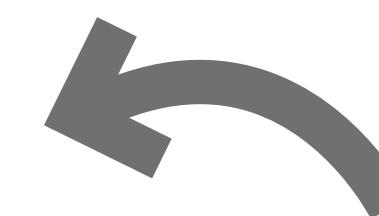




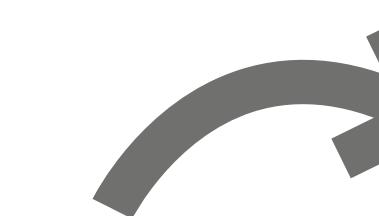
# Regolazione della temperatura corporea



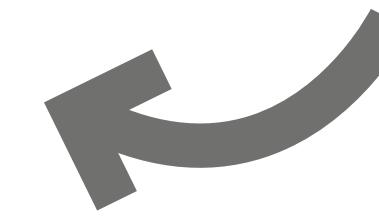
**Correnti d'aria  
(convezione)**



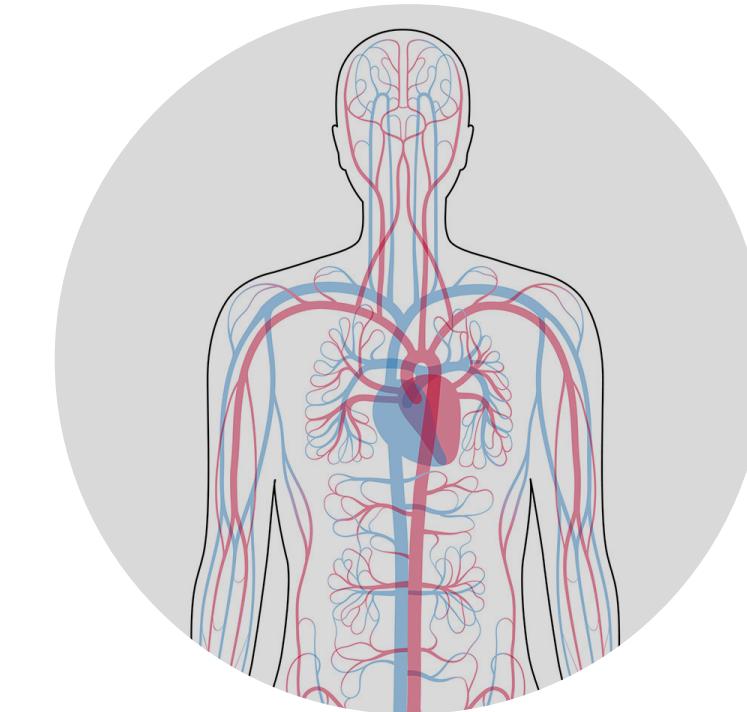
**Radiazione  
termica**



**Raffreddamento  
per evaporazione**



**Obiettivo:  
temperatura corporea  
centrale 37°C**



**Dilatazione/restringimento  
dei vasi sanguigni**

# Sauna 90°C

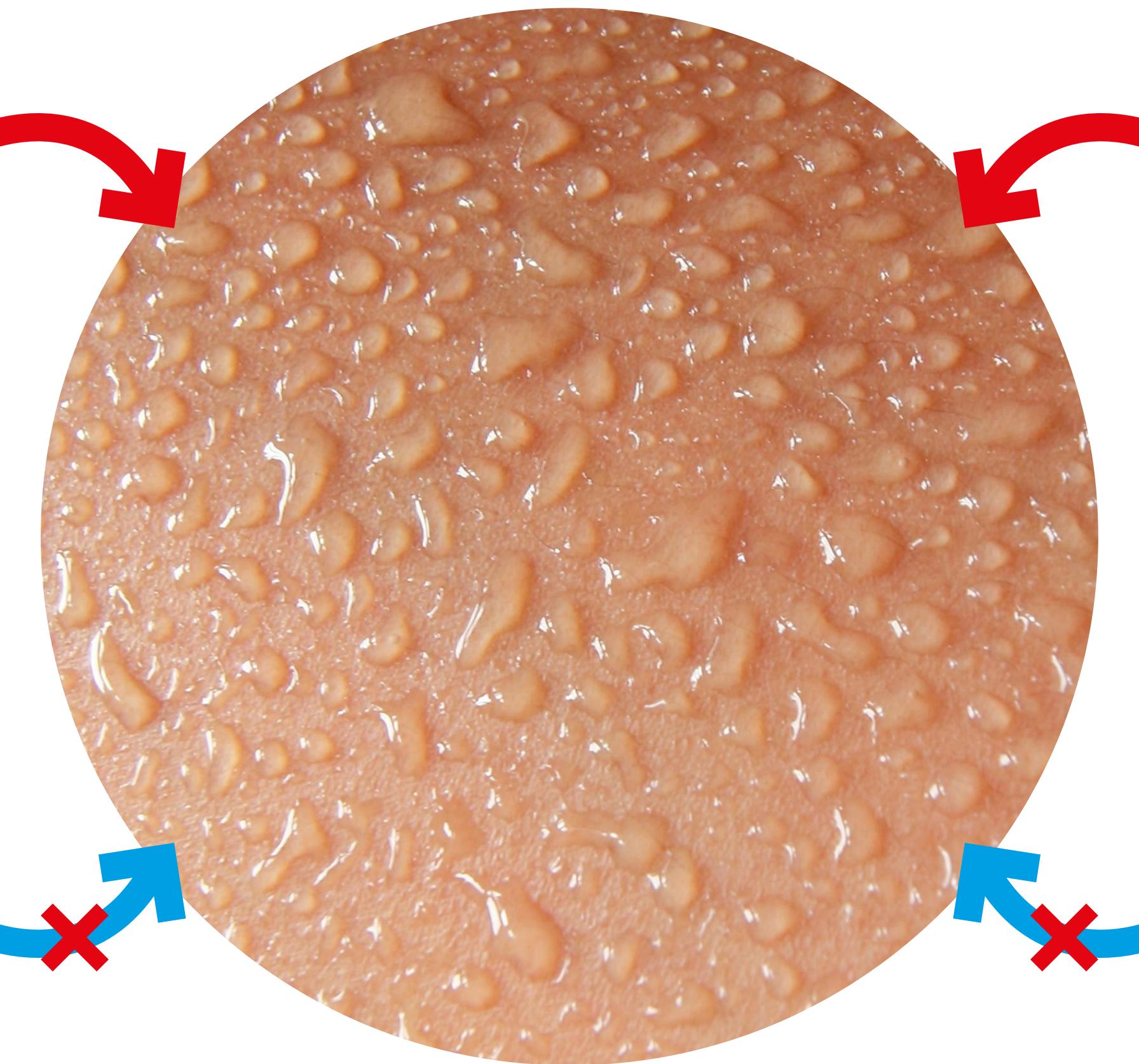
**Forte sudorazione  
ma la temperatura corporea centrale  
aumenta comunque**

**Temperatura dell'aria 90°C**

**Radiazione termica**

**Vapore acqueo prodotto per  
versamento di acqua**  
Scarsa evaporazione a causa  
dell'elevata umidità dell'aria

**Dilatazione dei vasi  
sanguigni**  
Scarso effetto di  
raffreddamento



Quali regole dovrebbero essere osservate  
durante l'uso della sauna?

# Vertigini / collasso circolatorio



## **In caso di vertigini con persona cosciente:**

- Attenzione al pericolo di cadute: far sdraiare la persona
- Sollevare le gambe o appoggiarle in alto
- Aprire la porta della sauna
- Uscire il più rapidamente possibile dalla sauna
- Raffreddare le gambe della persona con acqua fredda (in direzione del cuore)
- Farla riposare finché la circolazione non si stabilizza
- In caso di nausea, sdraiare la persona su un fianco
- Raccomandare un consulto medico

## **In caso di persona incosciente:**

- Portare rapidamente la persona fuori dalla sauna
- Richiedere immediatamente il pronto soccorso (numero di emergenza interno, 112 o 144)
- Interventi salvavita immediati
- Raffreddare il corpo: acqua fredda sulle gambe (in direzione del cuore), panni umidi e freschi su fronte, collo, braccia

# **Non dimenticare il rischio di incendi**



## **Stufa per sauna**

Mai lasciare oggetti infiammabili (asciugamani, bottiglie di bevande) nelle vicinanze della stufa durante l'accensione e il funzionamento

## **Rischio Rischio estremamente infiammabile con disinfettanti a base di alcol**

Se possibile, utilizzare disinfettanti non alcolici

## **Simulate la gestione di un'emergenza**

Scenario: una coppia si trova nella sauna, una persona perde i sensi, l'altra preme il pulsante di allarme...

**E voi?**

**Cosa potete cambiare e migliorare  
sul vostro posto di lavoro?**

# SAFE AT WORK



Unfälle verhüten, Berufstätige schützen.

Prévenir des accidents, protéger les travailleurs.

Prevenire incidenti, proteggere lavoratori.

[safeatwork.ch](http://safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL  
[www.cfsl.ch](http://www.cfsl.ch)