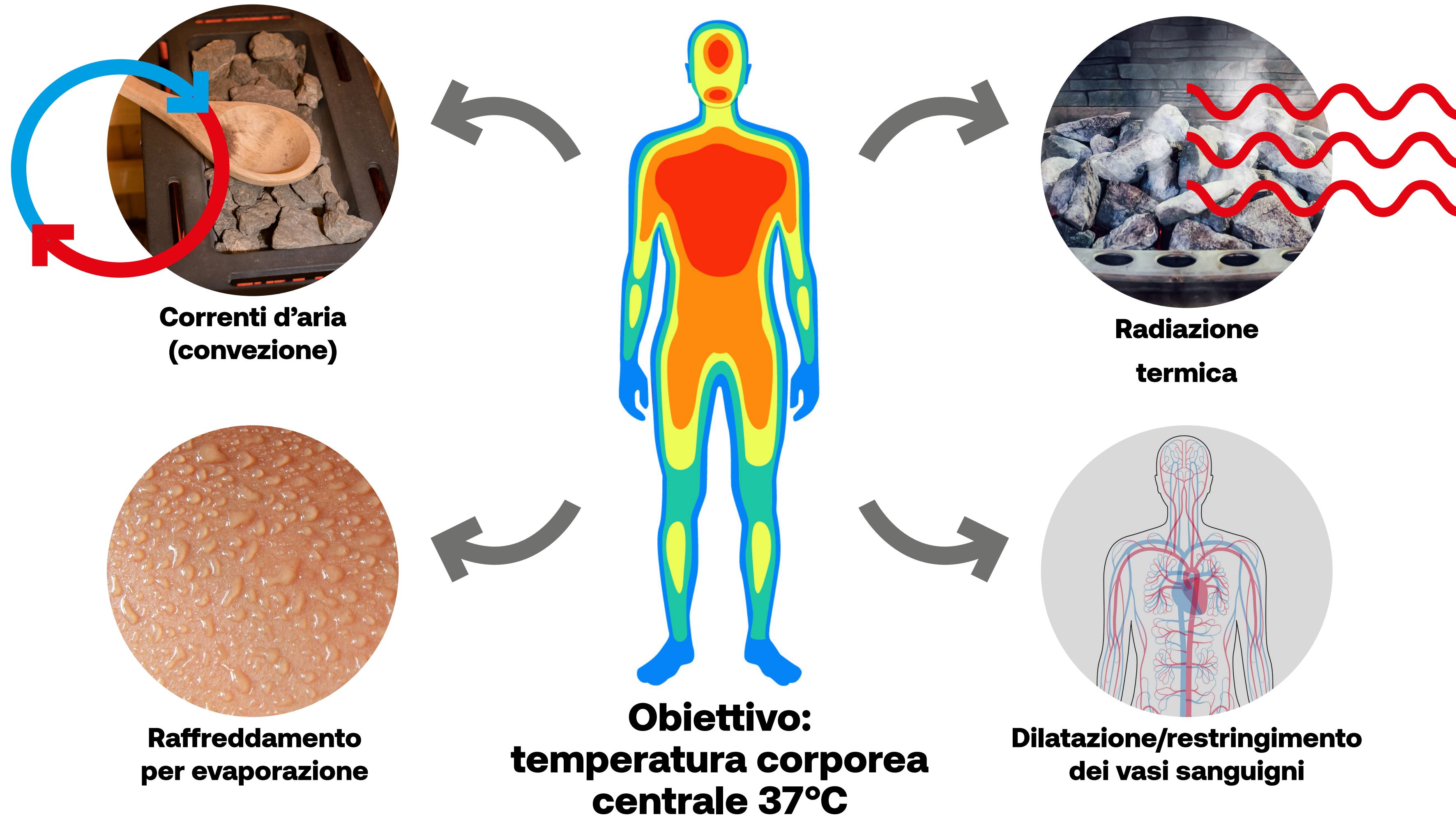


Saune



Regolazione della temperatura corporea

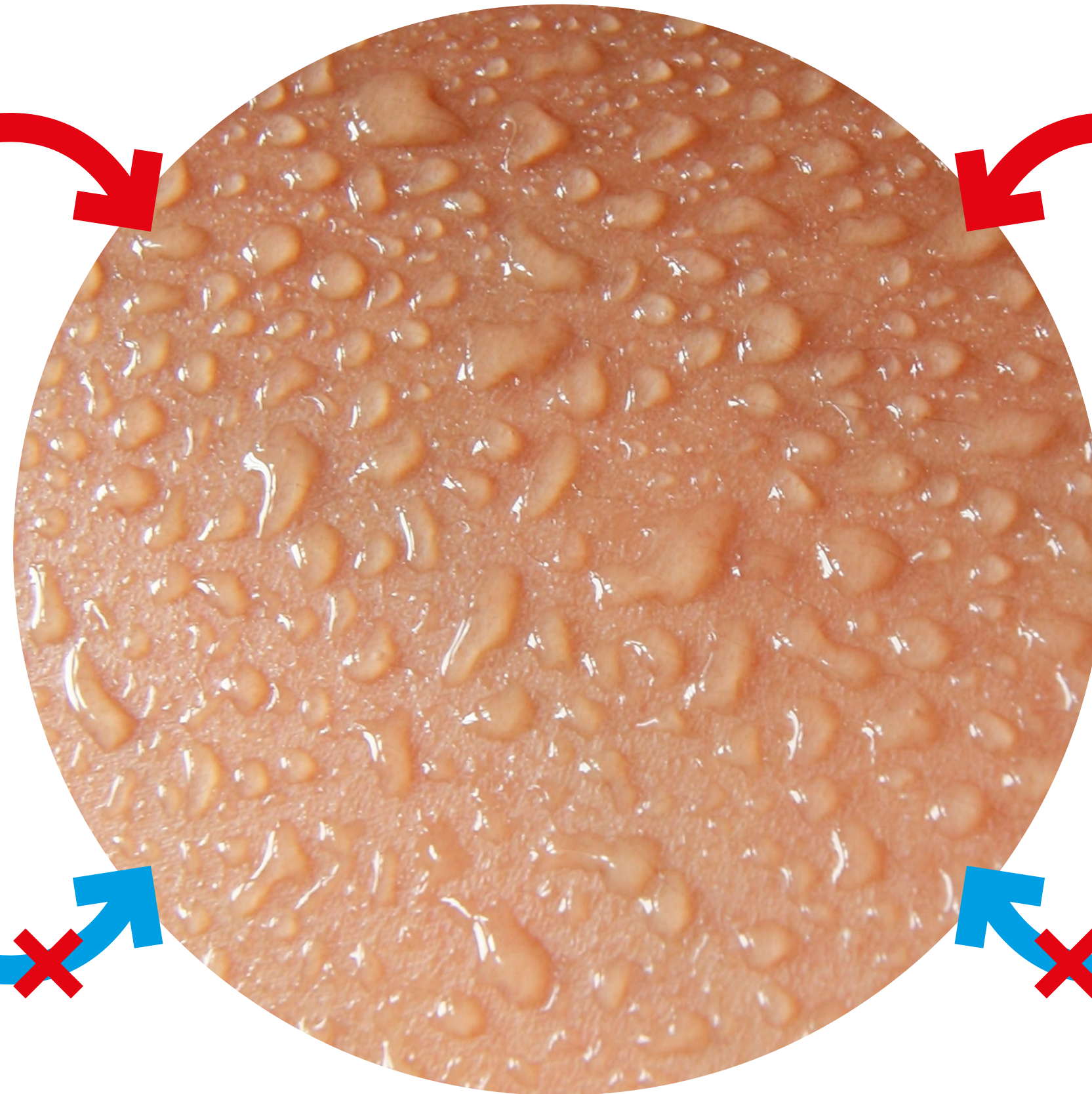


Sauna 90°C

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

Temperatura dell'aria 90°C

Radiazione termica



**Vapore acqueo prodotto per
versamento di acqua**

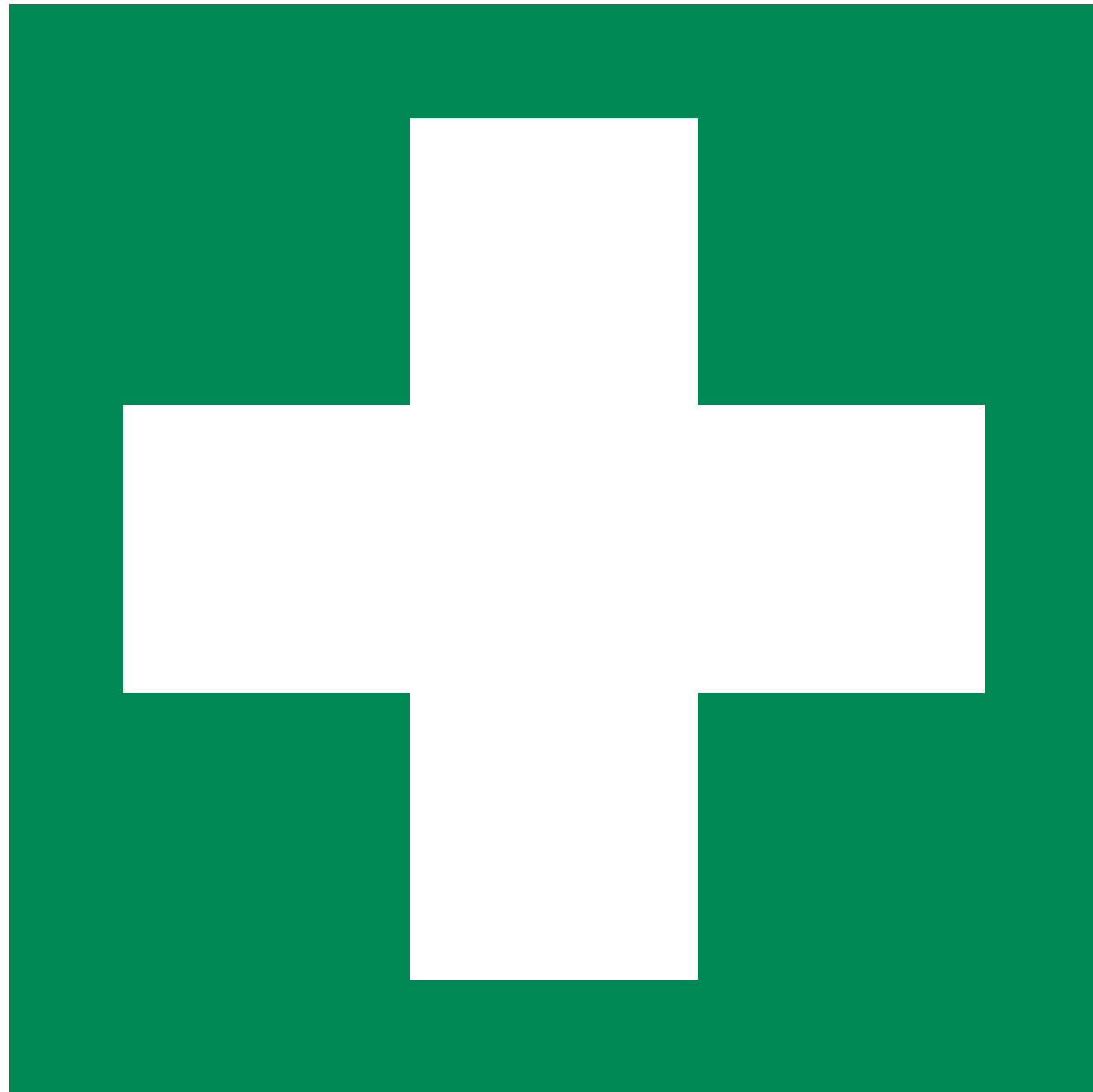
Scarsa evaporazione a causa
dell'elevata umidità dell'aria

**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?



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL
www.cfsl.ch