

## **Lavorare all'aperto senza rischi**

Se si svolge un'attività lavorativa all'aperto (come ad esempio agricoltori, giardinieri, operai dell'edilizia stradale, lavoratori edili, etc.), occorre evitare i rischi di disidratazione, colpo di calore e quelli da esposizione intensa alle radiazioni solari alternando momenti di lavoro con pause prolungate in luoghi rinfrescati e utilizzando un vestiario idoneo (abiti leggeri che consentono la traspirazione, copricapo e occhiali da sole) e creme protettive con filtro solare. Inoltre occorre bere regolarmente per compensare le perdite di liquidi causate dalla traspirazione.