

Troppo freddo sul posto di lavoro! Cosa fare...?



Fonte: it.dreamstime.com

E ci risiamo: l'inverno è alle porte!

Improvvisamente abbiamo la sensazione di avere più freddo all'interno che fuori all'aria aperta.

Nella stagione fredda spesso si sta seduti in ufficio con i brividi e con le mani fredde cercando di svolgere ugualmente il proprio lavoro – e questo nonostante il riscaldamento, che spesso secca solamente l'aria.

Le conseguenze: meno concentrazione, più tempo impiegato per svolgere il lavoro e il rischio di un raffreddore aumenta.

Ci sono diversi motivi per cui qualcuno sente il freddo più di altri, perché le donne, per esempio, soffrono di più il freddo degli uomini.

Per questo motivo abbiamo raccolto alcuni suggerimenti per evitare mani e piedi freddi.

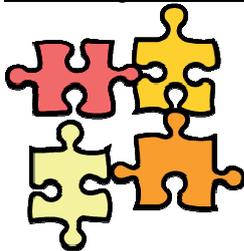
Utili consigli per le giornate troppo fredde!

Misure tecniche di prevenzione



- Manutenzione periodica e buon funzionamento dell'impianto di riscaldamento.
- Messa in funzione dell'impianto sulla base
 - ~ della zona climatica
 - ~ dell'ordinanza del sindaco competente
 - ~ della decisione del Energy-Manager della Provincia
 - ~ del rispetto dei limiti di legge della temperatura dell'ambiente.

Misure organizzative di prevenzione



- Arieggiare regolarmente aprendo completamente la finestra invece di inclinarla solamente: con ciò si intende arieggiare la stanza aprendo completamente la finestra per un breve periodo ma facendolo alcune volte al giorno.
- Evitare correnti d'aria.
- Quando si lavora all'aperto, rispettare le istruzioni del preposto.

Misure personali di prevenzione:



Fonte: de.123rf.com

- Bere regolarmente e in quantità abbondante: bevande molto calde, scaldano da dentro.
- Adottare il principio di vestirsi "a cipolla": il maglione grosso di lana non è proprio il massimo nei giorni freddi. Mettetevi invece più strati di vestiario leggero. Il look „a cipolla“ offre diversi cuscinetti d'aria, nei quali si trattiene il calore corporeo.
- Cambiare le scarpe: lasciate un paio di scarpe in ufficio, così potete cambiare le calzature bagnate con quelle asciutte. Solette speciali garantiscono maggior calore e calzini termici possono aiutare contro i piedi freddi.
- Movimento: il modo più semplice per evitare il congelamento sta nel movimento. Ciò significa p. es.: usare la pausa pranzo facendo una passeggiata, camminare durante una telefonata o durante una conversazione tra colleghi e prendere più spesso le scale invece dell'ascensore.