

LA SICUREZZA SUL LAVORO È UN TEMA CALDO. NON ASPETTIAMO CHE SCOTTI.

55 °C

25 °C

All'aumentare delle temperature,
aumentano anche i rischi
per la salute nei luoghi di lavoro.
Prevenire è un dovere.
Agire, una responsabilità condivisa.

SOTTO QUESTO SOLE...

Le alte temperature rappresentano un fattore di rischio importante per la salute e la sicurezza nei luoghi di lavoro. Un pericolo che diventa più concreto ed evidente per chi lavora **all'aperto**, soprattutto durante i mesi estivi.

Quella del caldo, tuttavia, non è una questione legata solo alla bella stagione. Il rischio può infatti interessare anche chi svolge attività al chiuso, soprattutto in **ambienti scarsamente ventilati** o caratterizzati da **temperature o umidità elevate**.

Per tutelare il benessere di chi lavora e garantirne la sicurezza, è bene non sottovalutare i pericoli legati allo **stress da calore**, bensì conoscerli e adottare comportamenti corretti e misure di prevenzione adeguate.

SEGNALI DI ALLARME

Il caldo eccessivo può influire sulle capacità fisiche e cognitive dei lavoratori, ma il calo della produttività è il minore dei problemi.

Per chi lavora ad alte temperature, il colpo di calore è il rischio più grave, tuttavia non si presenta all'improvviso: è preceduto da una serie di **segnali di allarme progressivi** e da sintomi che è possibile riconoscere in tempo, in modo da intervenire prima che la situazione peggiori.

Disidratazione: sudorazione, spossatezza, tachicardia, cali di pressione e pelle secca.

Crampi da calore: spasmi muscolari dolorosi, spesso localizzati alle gambe e all'addome.

Sincope da calore: vertigini, pallore e svenimento dovuto a un calo di pressione.

Esaurimento da calore:

debolezza, nausea, stato confusionale.

Insolazione: aumento della temperatura corporea, rossore e dolore cutaneo, cefalea.

C'è infine il **colpo di calore**, caratterizzato da un aumento della temperatura corporea superiore ai 40 °C dovuto alla compromissione dei meccanismi di termoregolazione, con la possibile presenza dei sintomi precedentemente descritti. Si tratta di una condizione di **emergenza medica**, che può comportare gravi conseguenze per la salute se non trattata tempestivamente.

ALTE TEMPERATURE, ALTI RISCHI

I rischi associati al caldo eccessivo aumentano in presenza di alcuni fattori ambientali o individuali, che possono diventare vere e proprie concause di possibili episodi di malessere.

I **fattori ambientali** hanno a che vedere con il luogo, gli spazi e le modalità di lavoro:

- esposizione diretta al sole
- lavoro fisico e abbigliamento pesante
- turni lunghi e poche pause
- assenza di acqua, zone d'ombra e ventilazione

I **fattori individuali** sono legati alla dimensione personale di chi lavora:

- età superiore a 65 anni
- stato di salute
- uso di farmaci
- patologie croniche

Laddove la temperatura è stata valutata come un fattore di rischio per chi lavora, è obbligatoria la **sorveglianza sanitaria**. Per tale motivo, è opportuno e altamente consigliato comunicare al medico del lavoro la presenza di queste condizioni:

- malattie della tiroide e diabete
- asma e bronchite cronica
- malattie neurologiche e cardiovascolari
- terapie farmacologiche

PERICOLI INVISIBILI

Oltre alle conseguenze dirette sul corpo e sulla salute, l'esposizione prolungata a temperature elevate può avere anche **conseguenze indirette** rilevanti sulla sicurezza, aumentando il rischio di infortuni.

Il caldo eccessivo diminuisce l'attenzione e la capacità di concentrazione, rallenta i riflessi e altera la percezione del rischio, rendendo più probabili errori operativi e comportamenti non sicuri.

Meritano una nota a parte i dispositivi di protezione individuale (DPI), la cui efficacia può essere alterata. Il disagio termico può indurre chi lavora a **utilizzare i dispositivi in modo scorretto** o, peggio, a rimuoverli per alleviare la sensazione di calore. Questa è una pratica che non deve mai verificarsi, con l'unica eccezione delle pause dal lavoro, laddove è possibile.

Tra le conseguenze indirette del calore va inoltre considerato che l'aumento della sudorazione e della vasodilatazione può favorire un maggiore **assorbimento di sostanze chimiche pericolose** attraverso la pelle, amplificando così i rischi per la salute.

PREVENIRE È MEGLIO CHE SUDARE

Chi lavora in condizioni di elevato calore può contribuire attivamente alla propria sicurezza seguendo alcune semplici ma fondamentali **misure di prevenzione**, oltre che adottando comportamenti consapevoli e prestando attenzione ai segnali di allarme.

La prevenzione passa da **azioni quotidiane e accorgimenti pratici** che aiutano a ridurre lo stress termico:

bere poco e regolarmente

indossare abiti leggeri e di colore chiaro

non lavorare a pelle nuda e capo scoperto

usare la crema solare

fare pause in zone ombreggiate e fresche

evitare cibi pesanti, alcolici e bevande zuccherate

Il **controllo reciproco** di chi lavora è un'abitudine che può fare la differenza nel prevenire l'insorgenza di disturbi legati al caldo, specie in momenti della giornata caratterizzati da una radiazione solare particolarmente elevata.

COMPITI E RESPONSABILITÀ DEL DATORE DI LAVORO

Per ridurre i rischi del caldo e proteggere la salute di chi lavora, il **datore di lavoro** può adottare alcune semplici accortezze. Un'organizzazione attenta delle attività e l'adozione di **adeguate misure di prevenzione** aiutano a limitare lo stress fisico e a garantire condizioni di lavoro più sicure, soprattutto nei periodi più caldi.

Di seguito, le principali azioni da mettere in pratica:

- programmare le attività che richiedono maggiore sforzo fisico in orari con temperature più favorevoli (prima mattina o tardo pomeriggio)
- individuare zone ombreggiate e fresche per le pause, aumentandone la frequenza
- assicurare la disponibilità di acqua fresca ed eventualmente anche di sali minerali
- mettere a disposizione, ove possibile, abiti leggeri (di colore chiaro e in tessuto traspirante) e cappelli a falda larga circolare per la protezione di capo, orecchie, naso e collo
- per la suddivisione delle attività, tener conto delle condizioni di salute di chi lavora, basandosi sul giudizio di idoneità del medico competente
- prevedere una formazione completa e aggiornata sul primo soccorso

INTERVENIRE SUBITO

Il caldo può trasformarsi rapidamente da semplice disagio a rischio per la salute di chi lavora. In queste situazioni, la prontezza di chi è vicino può essere decisiva. Ecco quali sono le principali azioni per aiutare la persona che accusa il malore:

chiamare il 118 o il 112

accompagnarla in un luogo fresco e ombreggiato

liberarla dagli abiti e aiutarla a reidratarsi

**applicare panni freddi su polsi, caviglie,
inguine, nuca e ascelle**

**vigilare sulle sue condizioni
fino all'arrivo del personale sanitario.**