



ESTATE SICURA – CONSIGLI PER I LAVORATORI COME PROTEGGERSI DAL CALDO DURANTE L'EPIDEMIA COVID-19

Il Testo Unico sulla salute e sicurezza nei luoghi di lavoro (D.lgs. 81 /08) indica tra gli obblighi del datore di lavoro quello di valutare "tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori", anche quelli riguardanti "gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari" (art.28 comma 1) e quindi anche al rischio di danni da calore nelle attività lavorative svolte nei mesi estivi in condizioni di temperatura elevata.

Maggiormente esposti sono coloro che sono occupati all'aperto in cantieri (es. edili e stradali), in agricoltura e gli addetti al trasporto e alla pesca.

Inoltre l'attuale condizione di epidemia Covid-19 prevede l'utilizzo di dispositivi di protezione specifici secondo le norme vigenti, che vanno mantenuti anche nelle condizioni di caldo.

Le alte temperature ambientali e la prolungata esposizione a raggi solari possono causare disturbi di varia gravità fino ad essere vere e proprie emergenze, quali:

COLPO DI SOLE: è causato dall'esposizione diretta dell'organismo (e in particolare del capo) ai raggi solari. Si manifesta inizialmente con rossore e dolore cutaneo, mal di testa, edema, vescicole, febbre. Successivamente si possono manifestare CRAMPI DA CALORE (spasmi dolorosi alle gambe e all'addome) con intensa sudorazione fino ad avere ESAURIMENTO DA CALORE: debolezza, cute pallida e fredda, polso debole, perdita di coscienza ed un'iniziale disidratazione con aumento della temperatura corporea (comunque inferiore a 40°C).

COLPO DA CALORE: si verifica dopo intenso sforzo fisico in ambienti particolarmente caldi e umidi che portano ad un'eccessiva sudorazione. Può essere l'evoluzione dell'ESAURIMENTO da CALORE, si manifesta con temperatura corporea superiore a 40°C, pelle secca e calda, polso rapido e respiro frequente, stato confusionale, deliri o convulsioni e possibile perdita di coscienza fino a causare danni cerebrali permanenti o anche la morte se non viene trattato in maniera tempestiva.

PREVENZIONE DA PARTE DEL DATORE DI LAVORO

1. Informare e formare i lavoratori

Garantire ai lavoratori adeguata informazione sui rischi derivanti sia dagli effetti del calore sia dall'esposizione diretta ai raggi solari ed un'adeguata formazione per prevenire l'insorgenza di patologie da calore e il precoce riconoscimento dei primi segni e sintomi per contrastarne l'evoluzione in quadri più seri. Ricordare che la febbre può essere anche il sintomo di un disturbo dovuto al caldo.

2. Controllare temperatura e umidità ambientale

Nei periodi in cui si prevede caldo intenso è fondamentale ogni giorno verificare le previsioni e le condizioni meteorologiche. E' necessario valutare sempre almeno due parametri: la **temperatura** dell'aria e l'**umidità relativa**.

Il rischio di stress termico è più elevato in presenza di "ondate di calore", in particolare quando si verificano a fine primavera o all'inizio dell'estate poiché il fisico non ha avuto il tempo di acclimatarsi al caldo e può essere aggravato da uno scarso riposo notturno dovuto all'alta temperatura. Utile a tal riguardo può essere la consultazione del "bollettino delle ondate di calore" per la propria città

(sito di riferimento: <http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>).

3. Organizzare adeguatamente orari, turni e pause di lavoro.

- Variare l'orario di lavoro riducendo l'attività lavorative nelle ore di maggiore insolazione e programmando le attività più pesanti nelle ore più fresche;
- Effettuare una rotazione nel turno fra i lavoratori esposti;
- Fare in modo che si lavori ~~sempre~~ nelle zone meno esposte al sole, mantenendo comunque il distanziamento previsto dalle norme anti COVID-19;
- Evitare i lavori in solitudine facilitando così il reciproco controllo, nel mantenimento delle distanze di sicurezza.

4. Predisporre aree di riposo ombreggiate o luoghi freschi e climatizzati per le pause di recupero.

Le pause di recupero devono essere previste come misure di prevenzione da chi organizza il lavoro ed i lavoratori sono tenuti a rispettarle. La loro frequenza e durata devono essere correlate a: temperatura e umidità dell'aria, ventilazione dell'ambiente, pesantezza del lavoro che si sta svolgendo e tipologia di vestiario (compresi i dispositivi di protezione individuale) necessario per svolgerlo.

Se il luogo previsto per la pausa è al chiuso, favorire un adeguato ricambio d'aria per ridurre il rischio di contagio. La ventilazione naturale determina il miglior ricambio d'aria rispetto a quella meccanica. Se si usa un climatizzatore, effettuare la pulizia dei filtri e comunque aerare spesso la stanza.

5. **Garantire la disponibilità di acqua fresca** sia per bere che per rinfrescarsi.

Rinfrescarsi bagnandosi con acqua fresca è importante per disperdere il calore. Inoltre bere regolarmente è fondamentale per il nostro organismo che in condizioni di calore molto elevato può eliminare anche più di un litro di sudore ogni ora.

6. **Garantire che le eventuali limitazioni/prescrizioni** relative all'esposizione al calore dei lavoratori maggiormente suscettibili a stress termico stabilite dal Medico Competente, **vengano rispettate**.

Il medico competente aziendale, a seguito delle visite mediche effettuate per l'idoneità alla esposizione a tutti i rischi della mansione, può prevedere che vengano adottate nei confronti dei lavoratori particolari precauzioni in condizioni meteorologiche estive caratterizzate da caldo intenso. Fattori predisponenti sono: età maggiore di 65 anni, patologie croniche (malattie cardiovascolari, malattie renali, ipo/ipertensione, malattie respiratorie, diabete, obesità/eccessiva magrezza), assunzione di alcuni farmaci, gravidanza.

PREVENZIONE DA PARTE DEL LAVORATORE

1. **Rispettare le pause di recupero** obbligatorie in luoghi rinfrescati.

2. **Prevenire la disidratazione** bevendo regolarmente per compensare le perdite di liquidi e sali minerali causate dalla sudorazione. È consigliabile assumere bevande che reintegrino sali minerali, non fredde, ad intervalli regolari indipendentemente dallo stimolo della sete. Evitare tassativamente il consumo di bevande alcoliche (peraltro già vietate in molte attività lavorative). **Rinfrescarsi** bagnandosi con acqua fresca per favorire la dispersione di calore.

3. Utilizzare un **vestiario idoneo**, (dove la tipologia di lavoro non richieda l'uso di particolari indumenti o dispositivi di protezione): indossare abiti leggeri di cotone, comodi e traspiranti, di colore chiaro. È necessario evitare l'esposizione diretta della pelle al sole poiché può causare ustioni e, se protratta, può avere effetti cancerogeni sulla cute. Utilizzare un leggero copricapo che permetta una sufficiente ombreggiatura.

4. **Preferire pasti leggeri** con cibi facili da digerire, privilegiando pasta, frutta e verdura. Limitare cibi ricchi di grassi, speziati e piccanti, carni e insaccati. Abolire o almeno limitare il fumo.

Le patologie da calore e da esposizione diretta ai raggi solari possono evolvere rapidamente e i segni iniziali possono non essere facilmente riconosciuti dal soggetto e dai compagni di lavoro.

È importante identificare con tempestività alcuni **segni premonitori**: irritabilità, confusione, cute calda e arrossata, sete intensa, sensazione di debolezza, crampi muscolari, cefalea, nausea

COSA FARE

Riconoscere i primi segni e sintomi e mettere subito in atto misure di contrasto appropriate che possono salvare la vita:

➔ Chiamare immediatamente un incaricato di Primo Soccorso e il 112

➔ Assistere il lavoratore fino all'arrivo dei soccorsi, posizionandolo all'ombra in un luogo fresco e se possibile ben ventilato, sdraiato in caso di vertigini, sul fianco in caso di nausea, mantenendo la persona in assoluto riposo; slacciare o togliere gli abiti.

➔ Raffreddare la cute mediante spruzzi o getti d'acqua tiepida sul paziente mentre si sventola con un ventaglio e con spugnature di acqua fresca in particolare su fronte, nuca ed estremità. Se la temperatura supera i 40,5 °C denudare il lavoratore ed avvolgerlo in un lenzuolo mantenuto umido, bagnandolo ogni 5 minuti con acqua tiepida.