

DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE: ACCORGIMENTI PER L'ATTIVITÀ LAVORATIVA ALL'APERTO

ISTRUZIONI PER LE AZIENDE E I LAVORATORI

(a cura di I. Capitanelli, L. Ferri e A. Sacco)

Introduzione

Le alte temperature che stanno caratterizzando la stagione estiva in corso costituiscono un fattore di rischio sul lavoro durante le attività lavorative all'aperto perché possono determinare l'occorrenza di condizioni mediche pericolose per la vita quali colpo di sole, colpo di calore, problemi cardiocircolatori o, attraverso l'esposizione diretta ai raggi solari, patologie cutanee a breve (eritema solare, ustioni) e lungo termine (neoplasie cutanee).

Prevenzione Primaria

È fondamentale prevenire l'esposizione eccessiva alle alte temperature e ai raggi del sole con un'attenta programmazione e organizzazione del lavoro all'aperto e il rispetto di alcune semplici norme comportamentali.

In primo luogo è opportuno monitorare giorno per giorno le condizioni meteorologiche (attraverso la consultazione dei siti dedicati) per capire quali sono le temperature che si raggiungeranno nell'arco della giornata, il tasso di umidità che aumenta la percezione del calore e ostacola la termo-dispersione tramite sudorazione, l'indice UV.

Allo scopo è disponibile una **piattaforma previsionale** per prevedere il rischio caldo a 5 giorni per un lavoratore sano, non acclimatato al caldo, esposto al sole alle ore 12:00 e impegnato in un'attività fisica intensa; la piattaforma di allerta stratifica il rischio (lieve – moderato – severo) e fornisce informazioni di supporto alla prevenzione del rischio alte temperature.

La piattaforma fa parte dei materiali resi disponibili nell'ambito del progetto Workclimate <https://www.workclimate.it/>, coordinato da INAIL e CNR-IBE, in partnership con l'Azienda USL Toscana Centro, dell'Azienda USL Toscana Sud Est, del Dipartimento di Epidemiologia, Servizio Sanitario Regionale Lazio e del Consorzio LaMMA.

<https://workclimate.it/profilo/ordinanza-caldo-lavoro>

Sulla base delle previsioni meteorologiche è importante organizzare l'attività lavorativa all'aperto in modo da evitare che questa venga svolta durante le ore di maggior caldo, anticipando ad esempio l'orario di lavoro alle prime ore del mattino.

Non svolgere il lavoro solitario avendo cura di svolgere l'attività sempre in coppia con un collega.

Utilizzare, per gli spostamenti e le attività lavorative, autoveicoli dotati di un sistema di climatizzazione, impostando una temperatura non eccessivamente bassa e prevedendo un periodo di acclimatazione, prima di scendere, con aumento graduale della temperatura nell'abitacolo.

Durante l'attività evitare quanto più possibile l'esposizione diretta alle radiazioni solari proteggendosi con abiti leggeri e copricapo e, nelle pause, riparandosi sotto tettoie, pergole che permettano di alternare periodi di esposizione al sole e di permanenza all'ombra.

Programmare pause durante l'attività lavorativa all'esterno in ambienti in condizioni di comfort termico.

Indossare indumenti che proteggano la testa, la cute e gli occhi dall'esposizione diretta ai raggi solari (occhiali da sole, creme solari protettive e se non obbligatorio utilizzare il casco antinfortunistico, indossare copricapo a larga falda).

Indossare abiti leggeri e traspiranti a manica lunga.

Bere regolarmente acqua minerale naturale non fredda, anche in assenza del senso della sete.

Il consulto col medico competente

Qualora si soffra di patologie o si assumano farmaci che aumentano il rischio di effetti avversi in caso di esposizione ad elevate temperature e/o esposizione diretta alle radiazioni solari è opportuno richiedere visita al *medico competente* che valuterà la compatibilità tra le condizioni di salute e le condizioni di lavoro.

Primo soccorso

Durante lo svolgimento dell'attività all'aperto è importante prestare attenzione ai seguenti sintomi e segni che rappresentano la spia del colpo di calore e del colpo di sole (provocato dall'esposizione diretta del capo ai raggi solari):

- Cute molto calda e arrossata
- Assenza di sudorazione/sudorazione profusa
- Sete intensa
- Sensazione di debolezza, nausea, vomito, crampi muscolari
- Alterazione delle funzioni mentali: irritabilità, confusione alterazione dell'attenzione, difficoltà di concentrazione e coordinazione, mancanza di equilibrio

Tali sintomi e segni, se non vengono prontamente riconosciuti e trattati, evolvono verso condizioni mediche che richiedono trattamento immediato come lipotimia, sincope, collasso da calore e nei casi più gravi coma. Pertanto in presenza di questi sintomi e segni è importante interrompere l'attività lavorativa e chiedere aiuto al collega in turno o prestare prontamente soccorso nel caso in cui tali sintomi e segni vengono lamentati dal collega con cui si sta lavorando; in queste circostanze:

- Chiamare il 112/118;
- Posizionare il soggetto all'ombra e al fresco, slacciare e togliere gli abiti, mantenendolo in assoluto riposo;
- Raffreddare la cute con spugnature di acqua fresca in particolare su fronte ed estremità
- Vigilare sulle condizioni del soggetto fino all'arrivo del personale sanitario qualificato
- Nel caso in cui perda conoscenza, valutare il respiro e, nel caso di respirazione assente o fortemente compromessa eseguire le manovre di sostegno alle funzioni vitali con la supervisione dell'operatore della centrale 118

Materiali informativi

Materiale informativo prezioso è presentato sul sito <https://www.workclimate.it/materiale-informativo/>

Tra questi si segnala il "decalogo per la prevenzione delle patologie da calore"

https://www.workclimate.it/wp-content/uploads/2022/03/Decalogo-per-la-prevenzione-delle-patologie-da-calore_24.03.2022.pdf

È altresì da tempo disponibile sul sito dell'Inail il documento "ESPOSIZIONE A TEMPERATURE ESTREME ED IMPATTI SULLA SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO. IL PROGETTO WORKCLIMATE E LA PIATTAFORMA PREVISIONALE DI ALLERTA"

<https://mail.aslroma4.it/service/home/~/?auth=co&loc=it&id=43533&part=2>