



## IL RISCHIO DA TEMPERATURE ELEVATE

### GLI EFFETTI DEL CALDO SULLA SALUTE

Il rischio da calore è un'emergenza estiva, ma è prevedibile perché si ripete ogni estate. Il Testo Unico sulla Salute e Sicurezza dei Lavoratori (D.Lgs. 81/2008) indica tra gli obblighi del datore di lavoro quello di **valutare «tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori»**, compresi quelli riguardanti «gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari» e quindi anche ai **danni da calore**. Per questo le aziende interessate da questo problema devono effettuare una specifica «valutazione del rischio»; questo vale soprattutto nell'**edilizia**, dove il pericolo è molto alto sia per l'entità dell'esposizione, sia per la pesantezza del lavoro. Anche in **agricoltura** gli addetti alla raccolta di frutta o verdura, i floricoltori, i giardinieri che lavorano sia all'aperto che nelle serre sono esposti con maggiore facilità ai colpi di calore. Così come gli addetti a operazioni di carico e scarico all'aperto.

#### TEMPERATURA E UMIDITÀ DELL'ARIA

Va prestata particolare attenzione nelle giornate in cui la temperatura all'ombra **supera i 30°C** e l'umidità relativa è superiore al 70%: in questo caso esiste il rischio concreto di colpo di calore. Temperature superiori a 35°C con umidità all'80% rappresentano situazioni di pericolo elevato.

#### EFFETTI DANNOSI DEL CALORE

In ordine di gravità si possono presentare:

**DISIDRATAZIONE:** è legata ad una perdita di liquidi con la sudorazione e a un loro insufficiente reintegro.

**CRAMPI DA CALORE:** sono dovuti a una sudorazione abbondante e prolungata che porta a una perdita di sali minerali.

**ESAURIMENTO DA CALORE:** è un collasso circolatorio che può portare alla perdita di coscienza.

**COLPO DI CALORE:** è dovuto al blocco dei meccanismi di dispersione del calore con conseguente aumento della temperatura corporea fino a superare i 42°C. La prognosi è grave con **rischio di morte**. Pensare che l'idratazione prevenga il colpo di calore è un errore. Idratarsi è importante ma non è sufficiente per prevenire il malore.

I segnali di allarme: cute calda e arrossata, sete intensa, sensazione di debolezza, irritabilità, confusione, aggressività, instabilità emotiva, tremori e pelle d'oca, crampi muscolari, nausea e vomito, vertigini, convulsioni, stato confusionale e perdita di coscienza.

**COSA FARE:** chiamare subito un incaricato di Primo Soccorso e il 112. Posizionare il lavoratore all'ombra e al fresco, sdraiato in caso di vertigini, sul fianco in caso di nausea; mantenere la persona in assoluto riposo; slacciare o togliere gli abiti. **Raffreddare la cute con spugnature di acqua fresca** in particolare su fronte, nuca ed estremità.





## MISURE SPECIFICHE DI PREVENZIONE E ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

- Prevedere pause indicativamente di dieci minuti ogni ora di lavoro, programmate dall'azienda ed attuate dal preposto. Queste pause non possono essere lasciate alla determinazione del singolo lavoratore. I lavoratori sono tenuti a rispettarle.
- Le pause devono essere effettuate in un luogo possibilmente fresco o comunque in aree ombreggiate; in assenza di aree ombreggiate (es. stesura asfalto) vanno previsti ombrelloni da cantiere.
- I lavori più faticosi vanno svolti in orari con temperature più favorevoli preferendo l'orario mattutino e preserale avendo cura di sospendere i lavori nelle ore più calde.
- Va inoltre programmata una rotazione nel turno fra i lavoratori esposti.
- Evitare lavori «isolati» permettendo un reciproco controllo.

**I luoghi di lavoro devono essere regolarmente riforniti di acqua potabile fresca**, bevande idrosaline (esempio di bevanda idrosalina: 1,5 l acqua, 4/5 cucchiaini di zucchero) e acqua per il rinfrescamento dei lavoratori nei periodi di pausa.

Non si devono assolutamente bere alcolici perché si aggiungono calorie e perché l'alcol disidrata, cioè sottrae acqua dai tessuti.

L'alimentazione deve essere povera di grassi, ricca di zuccheri e sali minerali: preferire pasti leggeri, facili da digerire, privilegiando la pasta, la frutta e la verdura e limitando carni e insaccati.

**Per i lavoratori edili:** possibilità di CIG riconosciuta dall'INPS per condizioni meteorologiche avverse, a partire dalla condizione di temperature superiori a 34°.

**Il vestiario** deve prevedere abiti leggeri traspiranti, di cotone, di colore chiaro; è sbagliato lavorare a pelle nuda perché il sole può causare ustioni e perché la pelle nuda assorbe più calore. È importante anche un leggero copricapo che permetta una sufficiente ombreggiatura che fornisca una buona protezione, oltre che al capo, anche a orecchie, naso e collo.

È consigliato, se compatibili con la tipologia di lavoro, l'uso di occhiali da sole, e di prodotti anti-solari da applicare sulle parti del corpo scoperte.

**L'informazione** dei lavoratori sui possibili problemi di salute causati dal calore è fondamentale perché possano riconoscerli e difendersi, senza sottovalutare il rischio. La patologia da calore può infatti evolvere rapidamente e i segni iniziali possono non essere facilmente riconosciuti dal soggetto e dai compagni di lavoro.

**La sorveglianza sanitaria** è infine molto importante perché il medico del lavoro aziendale, valutando lo stato di salute dei lavoratori, può fornire indicazioni indispensabili per prevenire il rischio da colpo di calore in relazione alle caratteristiche individuali di ciascun lavoratore. La presenza di alcune malattie come le cardiopatie, le malattie renali, il diabete, l'obesità possono ridurre anche drasticamente la resistenza dell'individuo all'esposizione a calore. L'esposizione a calore inoltre aumenta il rischio di aggravamento della malattia di cui si soffre. Il medico competente dell'azienda con il giudizio di idoneità al lavoro dà indicazioni al lavoratore e al datore di lavoro sulle possibilità di poter sostenere l'esposizione al calore.

Nella sede CGIL di via Garibaldi 3 a Bergamo è attivo lo

## SPORTELLO SICUREZZA CGIL

dedicato ai rappresentanti sindacali nelle aziende della bergamasca (RLS), ai lavoratori e ai funzionari sindacali che ne avessero bisogno.

È APERTO OGNI LUNEDÌ DALLE 14.30 ALLE 18.00, AL SECONDO PIANO.

Per informazioni: LUIGI VOLPI, RLST

tel. 035.3594278 - luigi.volpi@cgil.lombardia.it