



I DANNI CAUSATI DAL CALDO ECCESSIVO

Rischi per la salute da esposizione al caldo: sintomi e livelli di gravità		
Livello	Effetti del calore	Sintomi e conseguenze
Livello 1	Colpo di sole	Rossore e dolore cutaneo, edema, vescicole, febbre, cefalea. E' legato all'esposizione diretta al sole
Livello 2	Crampi da calore	Spasmi dolorosi alle gambe e all'addome, sudorazione
Livello 3	Esaurimento da calore	Abbondante sudorazione, astenia, cute pallida e fredda, polso debole, temperatura normale
Livello 4	Colpo di calore (mortale nel 15 - 25% dei casi)	Temperatura corporea superiore a 40°C, pelle secca e calda, polso rapido e respiro frequente, possibile perdita di coscienza

COSA DEVE FARE IL DATORE DI LAVORO

1) Valutare il Rischio

Ogni Datore di lavoro deve "valutare tutti i rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori" compresi quelli riguardanti "gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari" e, quindi, anche al rischio di danni da calore, tipico delle attività lavorative svolte in ambiente aperto nei periodi di grande caldo estivo.

Il rischio da calore è un'emergenza estiva, ma non è una emergenza imprevedibile perché rappresenta una realtà che si ripete ogni estate.

Nei periodi in cui si prevede caldo intenso, **la prima e la più importante azione da fare ogni giorno è verificare le previsioni e le condizioni meteorologiche**, ad esempio consultando

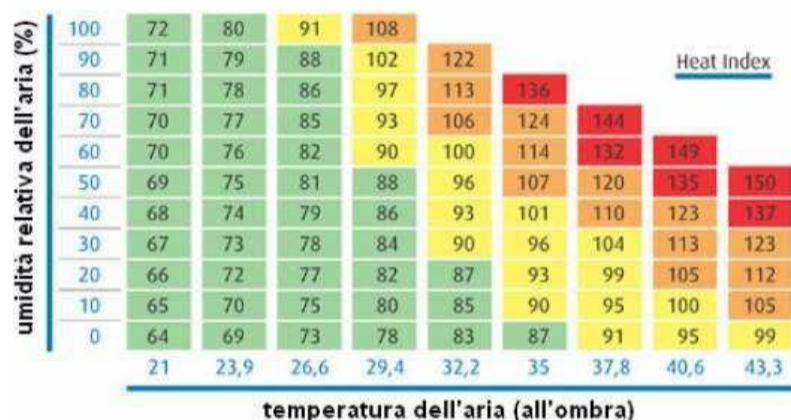
- i bollettini delle ondate di calore sul sito internet del Ministero della salute;
- i bollettini meteo sul sito internet dell'Agenzia Regionale per la protezione dell'ambiente ligure (ARPAL).

È necessario inoltre valutare sempre, sul luogo di lavoro, almeno due parametri ottenibili con la lettura di un semplice termometro ed igrometro: **la temperatura dell'aria e l'umidità relativa**; devono sempre essere considerate a rischio le giornate in cui si prevede che **la temperatura all'ombra superi i 30°C e l'umidità relativa sia superiore a 70%**.

Una valutazione più precisa, ma allo stesso tempo facile da realizzare, **si può effettuare calcolando l'Indice di Calore (Heat index)**, proposto dall'Istituto Nazionale Francese per la Ricerca sulla Sicurezza (INRS), che, utilizzando una apposita tabella, **permette di identificare 4 livelli di allerta**.

HEAT INDEX: disturbi possibili per esposizione prolungata a calore e/o a fatica fisica intensa

da 80 a 90	Cautela per possibile affaticamento
da 90 a 104	Estrema cautela , possibili crampi muscolari, esaurimento fisico
da 105 a 129	Rischio possibile di colpo di calore
130 e più	Rischio elevato di colpo di calore



NB: in caso di lavoro al sole l'indice individuato deve essere aumentato di 15 punti.

2) Attuare le misure di prevenzione

- Informare i lavoratori sui possibili problemi di salute causati dal calore affinché possano riconoscerli e difendersi, senza sottovalutare il rischio.
- Programmare i lavori con maggior fatica fisica in orari con temperature più favorevoli, preferendo l'orario mattutino e preserale;
- Garantire la disponibilità di acqua nei luoghi di lavoro: bere acqua fresca, sali minerali e rinfrescarsi, non solo abbassa la temperatura interna del corpo ma consente anche al fisico di recuperare i liquidi persi con la sudorazione.
- Mettere a disposizione mezzi di protezione individuali quali un cappello a tesa larga e circolare per la protezione di capo, orecchie, naso e collo, e abiti leggeri di colore chiaro e di tessuto traspirante;
- Prevedere pause durante il turno in un luogo il più possibile fresco o comunque in aree ombreggiate, con durata variabile in rapporto alle condizioni climatiche e allo sforzo fisico richiesto dal lavoro.
- Effettuare la sorveglianza sanitaria tenendo conto del rischio da calore: il Medico Competente valutando lo stato di salute dei lavoratori, può fornire indicazioni indispensabili per prevenire il rischio da colpo di calore in relazione alle caratteristiche individuali e di salute di ciascun lavoratore.

RICONOSCERE I SINTOMI E PRESTARE SOCCORSO

La "patologia da calore" può evolvere rapidamente, i primi segnali di pericolo possono essere poco evidenti e insidiosi: riconoscerli ed effettuare una diagnosi precoce può salvare la vita. I segni premonitori di un iniziale colpo di calore possono includere: irritabilità, confusione, aggressività, instabilità emotiva, irrazionalità. Vertigini, affaticamento eccessivo e vomito possono essere ulteriori sintomi. Tremori e pelle d'oca segnalano un veloce aumento della temperatura. Spesso il soggetto comincia a iperventilare per ridurre il calore ed avverte formicolio alle dita: in tal caso porre attenzione è preludio del collasso. Mancanza di coordinazione e di equilibrio sono segni successivi, seguiti dal collasso, perdita di conoscenza e/o coma.

CHE COSA FARE

Chiamare subito un incaricato di Primo Soccorso e **Chiamare il 118**;

Posizionare il lavoratore all'ombra e al fresco, 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 con spugnature di acqua fresca** in particolare su fronte, nuca ed estremità.