

STRATEGIE DI PREVENZIONE E PROTEZIONE AZIENDALE PER IL RISCHIO DA CALORE NEI MESI ESTIVI

1 Idratazione

Nei periodi estivi si raccomanda a tutti i lavoratori di:

- Prestare massima attenzione al proprio livello di idratazione e bere prima di avvertire la sete;
- Bere secondo le proprie esigenze frequentemente prendendo acqua dai distributori. Prestare attenzione che un eccesso di liquidi può anch'esso carenza di sali minerali e può causare effetti negativi sulla salute;
- Consumare frutta e verdura ai pasti in modo da integrare in questo modo i sali;
- Utilizzare con un uso limitato, ove consentito dal medico competente, gli integratori salini messi a disposizione, al fine di compensare i Sali minerali persi con la sudorazione. Fare attenzione che un eccesso di Sali può creare scompensi.
- Limitare l'assunzione di bevande energetiche in quanto potrebbero avere effetti negativi in termini di eccesso di calorie ingerite e provocare disturbi elettrolitici.

2 Abbigliamento

Utilizzare compatibilmente con il proprio luogo di lavoro e mansione abiti leggeri in fibre naturali, traspiranti e di colore chiaro che garantiscano comunque la sicurezza durante le attività lavorative. Devono comunque essere sempre indossati tutti i dispositivi di protezione individuali previsti per la mansione e consegnati dal datore di lavoro.

3 Luoghi di lavoro: ventilazione ed aerazione

E' importante l'impiego della ventilazione ed aerazione forzata in aggiunta a quella naturale tramite l'apertura di finestre e portoni così da permettere la circolazione dell'aria.

Ove presenti utilizzare i ventilatori portatili a pavimento in grado di migliorare ulteriormente la circolazione dell'aria nei reparti produttivi e favorire l'abbassamento della stessa.

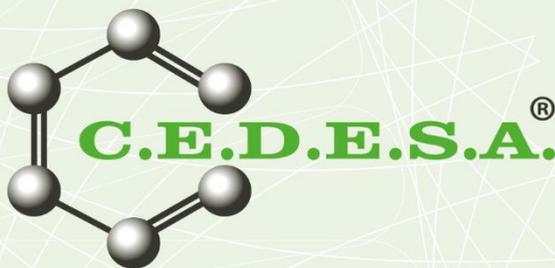
Si raccomanda di non posizionarsi di fronte ai ventilatori al fine di evitare colpi d'aria, ma di svolgere le proprie attività nei posti di lavoro previsti.

4 Pause

Per quanto possibile si raccomandano i lavoratori di fare la pausa all'interno di locali dedicati (es. refettori e mense) e non all'esterno in modo da ridurre lo stress termico durante la pausa lavorativa.

5 Riorganizzazione del lavoro

La modifica degli orari di lavoro può ridurre l'esposizione dei lavoratori al calore. Per cui nel caso di variazioni climatiche con aumenti importati di temperatura, l'azienda potrà ravvedere la necessità di modificarli al fine di permettere ai lavoratori di iniziare l'attività durante i momenti più freschi della giornata.



INTERVENTI IN CASO DI EMERGENZA DA RISCHIO CALORE

Tutti i lavoratori devono essere in grado di riconoscere i sintomi legati allo stress termico che si riportano brevemente.

Segni e sintomi di patologie da calore

Disidratazione	Stress da calore	Colpo di calore
Cali improvvisi di pressione arteriosa Debolezza improvvisa Palpitazioni/tachicardia Irritabilità, sonnolenza Sete intensa Pelle e mucose asciutte Cute anelastica Occhi ipotonici Iperreflessia, scosse muscolari Riduzione della diuresi	Temperatura corporea elevata Improvviso malessere generale Mal di testa Ipotensione arteriosa Confusione, irritabilità Tachicardia Nausea/Vomito Riduzione della diuresi	(oltre quelli della colonna precedente) Temperatura corporea >40°C Iperventilazione Blocco della sudorazione Alterazioni stato mentale (es. delirio) Aritmie cardiache Rabdomioli Malfunzionamento organi interni (es. insufficienza renale ed epatica, edema polmonare) Shock

Fonti: American Family Physician June 1, 2002; Linee di indirizzo per la prevenzione effetti ondate di calore del Ministero della Salute

I lavoratori che presentino l'insorgenza di patologie da calore devono cessare immediatamente di svolgere le attività che stavano svolgendo, rinfrescarsi bagnandosi con acqua fresca e bere acqua potabile.

Essere in stato confusionale può essere un segno di colpo di calore e richiede un'immediata assistenza medica. Nel trattamento di una grave malattia da calore, il raffreddamento è l'azione prioritaria da intraprendersi immediatamente, ed è indispensabile prevedere che venga sempre messa in atto all'insorgenza dei sintomi.

È da tenere sempre presente che:

- Sentirsi male mentre si lavora al caldo è un serio segnale di allerta. Qualsiasi lavoratore che riferisca di sentirsi male durante il lavoro in condizioni di caldo corre il rischio dell'esaurimento da calore, situazione clinica che può rapidamente progredire in un colpo di calore se non trattata prontamente.
- Il primo intervento di soccorso in caso di sospetto esaurimento da calore o colpo di calore comporta il **RAFFREDDAMENTO** del corpo il più rapidamente possibile, oltre al dare da bere acqua potabile o a somministrare soluzioni isotoniche di cloruro di sodio per ripristinare la perdita di sali.
- Le persone con una grave malattia da calore non sempre sono in grado di riconoscere i rischi che stanno correndo. Se un lavoratore mostra segni di esaurimento da calore o colpo di calore, non deve essere mai lasciato solo fino a quando non arrivano i soccorsi.