

ESPOSIZIONE A TEMPERATURE ESTREME ED IMPATTI SULLA SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO

STRATEGIE DI PREVENZIONE E PROTEZIONI INDIVIDUALI

Idratazione

- prestare la massima attenzione al proprio livello di idratazione e bere prima di avvertire la sete;
- evitare di bere più di 1,5 litri di acqua in un'ora. L'eccesso di liquidi provoca carenza di sali minerali e può causare effetti negativi sulla salute;
- limitare l'assunzione di bevande energetiche utilizzate in ambito sportivo e/o l'assunzione autonoma di integratori salini per compensare i sali minerali persi con la sudorazione. Le bevande energetiche possono avere effetti negativi in termini di eccesso di calorie ingerite e provocare disturbi elettrolitici.

Abbigliamento

- indossare, se possibile, abiti leggeri in fibre naturali, traspiranti e di colore chiaro e che ricoprano buona parte del corpo (es. maglietta leggera a maniche lunghe: è importante non lavorare a pelle nuda);
- indossare se possibile un copricapo con visiera o a tesa larga e occhiali da sole con filtri UV;
- valutare l'utilizzo di una crema solare ad alta protezione (SPF 50+) nelle parti del corpo che rimangono scoperte.

Organizzazione dei turni di lavoro

- Consultare le previsioni di allerta dei rischi correlati allo stress da caldo: <https://www.workclimate.it/scelta-mappa>;
- programmare le attività non prioritarie, che sono da condursi all'aperto, in giorni con condizioni meteo-climatiche più favorevoli;
- pianificare le attività che richiedono un maggiore sforzo fisico durante i momenti più freschi della giornata;
- prevedere se possibile l'alternanza dei turni in modo da minimizzare l'esposizione individuale al caldo o al sole diretto;
- interrompere il lavoro in casi estremi quando il rischio di patologie da calore è molto alto.

Disponibilità e accessibilità ad aree ombreggiate per le pause e il ristoro

- Per quanto possibile utilizzare aree ombreggiate o climatizzate per le pause e il raffreddamento.

Realizzazione del “sistema del compagno”

- Promuovere il reciproco controllo dei lavoratori soprattutto in momenti della giornata caratterizzati da temperature particolarmente elevate o, in generale, durante le ondate di calore.

In caso di insorgenza di segni e sintomi di patologie da calore, un compagno vicino potrà chiamare il 118 (o il numero unico 112) e prestare il primo soccorso

Pianificazione e risposta alle emergenze

- essere in grado di riconoscere i sintomi legati allo stress termico.

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.

Nel trattamento di una patologia 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.

- Le persone colpite da stress termico 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