

LINEE DI INDIRIZZO PER LA PROTEZIONE DEI LAVORATORI DAGLI EFFETTI DEL CALORE E DELLA RADIAZIONE SOLARE

Premessa

Le malattie da calore sono condizioni cliniche correlate all'esposizione al calore e comprendono:

- 1. Il COLPO DI CALORE**, la condizione clinica più grave associata all'esposizione al calore. Si verifica quando il centro di termoregolazione dell'organismo è gravemente compromesso dall'esposizione al caldo e la temperatura corporea sale a livelli critici (superiori a 40°C). **Si tratta di un'emergenza medica che può provocare danni agli organi interni e nei casi più gravi la morte.**
I segni e sintomi del colpo di calore comprendono: **alterazione dello stato mentale (es. delirio), iperventilazione, tachicardia, aritmie cardiache, rabdmiolisi, malfunzionamento organi interni (es. insufficienza renale ed epatica, edema polmonare), perdita di coscienza, shock e anche convulsioni.** Durante un colpo di calore la temperatura corporea è molto alta e può cessare la sudorazione.
Cosa fare: Se un lavoratore mostra i segni di un possibile colpo di calore, è **necessario chiamare immediatamente il 118. Fino all'arrivo dei soccorsi è importante spostare il lavoratore in un'area fresca e ombreggiata e rimuovere quanti più indumenti possibile, bagnare il lavoratore con acqua fredda**, ad esempio passando asciugamani bagnati con acqua fredda su testa, collo e viso arti e **far circolare l'aria per accelerare il raffreddamento.**
- 2. L'ESAURIMENTO DA CALORE** è il secondo problema di salute più grave correlato al caldo. È caratterizzato da un esaurimento della capacità di adattamento (del cuore e del sistema termoregolatorio), specie in soggetti non acclimatati sottoposti a sforzi fisici intensi. I segni e sintomi di esaurimento da calore sono: **mal di testa, nausea, vertigini, debolezza, irritabilità, confusione, sete, forte sudorazione e una temperatura corporea superiore a 38° C.**
Cosa fare: I lavoratori con esaurimento da calore devono essere spostati in un luogo fresco e, se non è presente nausea, incoraggiati a sorseggiare acqua fresca con sorsi brevi ma frequenti, ad alleggerire l'abbigliamento e a **raffreddare con acqua fredda** testa, collo, viso e arti. I lavoratori con segni o sintomi di esaurimento da calore dovrebbero essere portati all'osservazione del medico o al pronto soccorso per la valutazione e il trattamento medico. **Se i sintomi peggiorano, deve essere allertato il 118. Qualcuno deve sempre rimanere con il lavoratore fino all'arrivo dei soccorsi.**
- 3. I CRAMPI DA CALORE** sono dolori muscolari causati dalla perdita di sali e liquidi corporei durante la sudorazione.
Cosa fare: I lavoratori con crampi da calore dovrebbero reintegrare i sali minerali persi consumando integratori salini ed eventualmente essere reidratati con una soluzione isotonica per via orale o endovenosa. È utile massaggiare i muscoli colpiti dal crampo per ridurre il dolore.
- 4. La DERMATITE DA SUDORE** è il problema più comune negli ambienti di lavoro caldi. È causata dalla sudorazione e si presenta come piccoli brufoli o vescicole. L'eruzione cutanea può comparire sul collo, sulla parte superiore del torace, sull'inguine, sotto il seno e sulle pieghe del gomito.
Cosa fare: Il miglior trattamento consiste nello spostarsi in un ambiente di lavoro più fresco e meno umido. L'area dell'eruzione cutanea deve essere mantenuta asciutta. Eventualmente può essere applicato del talco sull'area colpita per diminuire il fastidio, mentre è sconsigliato l'utilizzo di unguenti o creme che potrebbero peggiorare la situazione.

Per le lavorazioni effettuate all'aperto, soprattutto ma non solo, in estate, è necessario prevenire anche gli effetti dell'esposizione alla radiazione solare. Essi sono prevalentemente a carico della cute e degli occhi e possono essere con insorgenza sia a breve termine che a lungo termine.

Fra gli effetti a breve termine a carico della cute ricordiamo:

- **L'eritema solare:** indotto essenzialmente dalla componente UVB. Nelle forme gravi (ustioni solari) un eritema marcato può accompagnarsi a edema e flittene (ustioni gravi) nelle zone foto-esposte
- **Fotodermatosi:** Induzione o esacerbazione di quadri clinici nei soggetti affetti da fotosensibilità, con reazioni in genere eritematose o maculo-papulari
- **Fotodermatiti da agenti fototossici:** Sono determinate dalla azione combinata della radiazione solare e di molecole con particolari caratteristiche chimiche (agenti fototossici)
- **Dermatiti foto allergiche da contatto:** L'eczema o dermatite fotoallergica da contatto è determinato dall'azione combinata dell'esposizione a sostanze chimiche ("fotoapteni") e alla radiazione solare
- **Immunosoppressione:** soppressione a livello locale dell'immunità acquisita. L'effetto immunosoppressivo UV-indotto può riattivare infezioni virali latenti, ad esempio *herpes simplex*.

Effetti a lungo termine a carico della cute:

- **Cancerogenicità.** La RS è un cancerogeno certo per l'uomo (gruppo 1 IARC). Può infatti causare sia carcinomi (ovvero epitelomi) baso-cellulari (BCC) e squamo-cellulari (SCC) sia il melanoma maligno (MM)
- **Fotoinvecchiamento.** È legato soprattutto all'esposizione cumulativa alla radiazione UVA solare, con un ruolo importante anche per l'UVB.

Effetti acuti a carico dell'occhio, tipiche per attività all'aperto in alta montagna, su neve o ghiacciai, in navigazione, pesca, nelle cave di marmo e nell'edilizia:

- **fotocongiuntivite,** per interessamento della membrana congiuntivale esposta, o fotocheratite per il coinvolgimento della cornea
- **maculopatia fototossica:** interessa la macula, area centrale della retina deputata alla visione distinta

Effetti di tipo cronico per l'occhio:

- **Pinguecola.** Si tratta di una formazione degenerativa di natura non tumorale che si forma a livello della congiuntiva. Di rado richiede un trattamento.
- **Pterigio:** Alterazione degenerativa del margine corneo sclerale più spesso localizzata al lato nasale. Trattamento chirurgico.
- **Cataratta:** soprattutto corticale, e, meno frequentemente, nucleare
- **Tumori oculari:** Comprendono i rarissimi carcinomi squamo-cellulari della cornea e della congiuntiva ed il melanoma oculare della congiuntiva.

I fattori che contribuiscono all'insorgenza delle malattie da calore:

- **Alta temperatura e umidità anche in assenza di esposizione al sole (compresi gli ambienti indoor non climatizzati e non ventilati)**
- **Basso consumo di liquidi**
- **Esposizione diretta al sole (senza ombra) o a temperature elevate** Movimento d'aria limitato (assenza di aree ventilate)
- **Attività fisica intensa**
- **Alimentazione non adeguata**
- **Insufficiente periodo di acclimatamento**
- **Uso di indumenti pesanti e dispositivi di protezione**
- **Condizioni individuali di suscettibilità al caldo**

Azioni per la prevenzione delle malattie da calore nei luoghi di lavoro

1. Designare una persona addestrata sui pericoli e sulle misure di tutela da adottare, presente sul luogo dove si svolge l'attività, che potrà coincidere con il preposto o con l'addetto al pronto soccorso.

2. Identificazione dei pericoli /valutazione del rischio

L'identificazione dei pericoli implica il riconoscimento dei rischi legati al calore e delle malattie da calore, dovuti agli effetti di alte temperature, elevata umidità, esposizione al sole o ad altre fonti di calore, modalità lavorative, indumenti di lavoro, DPI e fattori di rischio personali.

In caso di lavorazioni all'aperto, si ricorda che la radiazione solare può raggiungere livelli particolarmente elevati nella componente ultravioletta anche in assenza di temperature elevate, oltre che in estate anche in primavera e in autunno (in determinate condizioni anche in presenza di copertura nuvolosa o in inverno in alta quota specie se su superficie innevata).

Al fine di individuare in via preliminare la presenza/assenza di criticità relative al microclima in una attività lavorativa, a prescindere dalla tipologia di attività e dal fatto che essa sia effettuata all'aperto o al chiuso, può essere usata la seguente lista di riscontro:

Fattore	Descrizione	SI
Temperatura aria	Ambienti chiusi: La temperatura dell'aria è mai superiore a 28 °C o inferiore a 12 °C?	
	La temperatura dell'aria è soggetta a escursioni termiche nell'arco della giornata lavorativa?	
	La temperatura dell'aria è soggetta a forti cambiamenti in relazione alle condizioni meteorologiche esterne?	
Temperatura radiante	Sono presenti sorgenti calde nell'ambiente?	
	Sono presenti vetrate, coperture etc. che inducono disagio termico nell'ambiente in relazione alle condizioni meteo esterne?	
Umidità	Ci sono macchinari /attrezzature che producono vapore?	
	L'umidità dell'ambiente di lavoro è influenzata dalle condizioni esterne?	
	Sono evidenti macchie di umidità/ muffa?	
Flussi d'aria	L'aria è percepita come troppo secca? (umidità relativa è mai inferiore al 30%)?	
	Nell'ambiente di lavoro sono riscontrabili flussi d'aria calda o fredda ?	
	I lavoratori lamentano spifferi/ correnti d'aria fastidiose?	

Fattore	Descrizione	SI
Dispendio metabolico	Il lavoro svolto richiede mai sforzo fisico in condizioni di caldo? (vedi FAQ B.2)	
	I lavoratori svolgono lavoro sedentario in condizioni di freddo?	
DPI e indumenti di lavoro	Il lavoro richiede l'impiego di DPI per proteggersi da agenti chimici, fisici e biologici, maschere, tute speciali, guanti, caschi etc.)	
	I lavoratori usano DPI impermeabili al vapore?	
	E' necessario indossare indumenti di lavoro non modificabili in relazione alle condizioni meteo?	
	E' necessario indossare protezioni delle vie respiratorie?	

Premesso che per qualsiasi lavorazione all'aperto va effettuata la valutazione del rischio microclima, qualora la lista di riscontro presenti uno o più "SI" andrà condotta una valutazione specifica finalizzata alla riduzione ed al controllo delle criticità evidenziate, ed all'attuazione delle misure di tutela conseguenti.

Si ricorda che negli ambienti non vincolati (come ad esempio uffici, aule, attività commerciali) l'obiettivo deve essere il comfort termico; in particolare vista la maggiore probabilità di presenza in tali ambienti di soggetti particolarmente sensibili, i requisiti dovrebbero essere quelli degli edifici di categoria A secondo la norma EN 16768-2, che implicano condizioni molto prossime alla neutralità termica (vedi documento "Indicazioni operative sul rischio Microclima" prodotto nel 2021 dal Coordinamento Tecnico per la sicurezza nei luoghi di lavoro delle Regioni e delle Province autonome).

Per quanto riguarda le lavorazioni all'aperto, sul sito del Portale Agenti Fisici (<https://www.portaleagentifisici.it>) alla sezione microclima/workclimate (https://www.portaleagentifisici.it/fo_microclima_workclimate.php?lg=IT), è disponibile il link al sito di progetto WORKCLIMATE che, sulla base dell'indicatore WBGT, fornisce previsioni a 3 giorni del rischio caldo riferite a un profilo di lavoratore sano (in assenza di condizioni individuali di suscettibilità termiche), non acclimatato al caldo e che non indossa dispositivi di protezione individuale o che comunque indossa un abbigliamento che non determina un ulteriore aumento del rischio. Le previsioni sono personalizzate sulla base di diversi scenari espositivi outdoor (ombra/sole/attività fisica intensa/attività fisica moderata), su tutto il territorio nazionale.

La previsione del livello di rischio è definita dal rapporto percentuale tra il WBGT previsto e il valore limite raccomandato (la soglia personalizzata di WBGT) del lavoratore in funzione dello scenario espositivo outdoor. Se il WBGT previsto si colloca al di sotto dell'80% del valore limite raccomandato di WBGT, il conseguente rischio sarà nullo (Nessun rischio: verde), se invece si colloca tra l'80 ed il 100% il rischio sarà basso (giallo).

Nel caso in cui invece il WBGT previsto sia superiore alla soglia personale, il rischio potrà essere moderato (tra il 100 ed il 120%, arancione) oppure alto (oltre il 120%, rosso).

Le condizioni di rischio moderato e alto sono quindi quelle in cui viene previsto un valore di WBGT superiore al valore limite raccomandato di WBGT e che quindi richiedono di programmare ed attuare idonee misure di tutela dei lavoratori. In particolare, saranno necessarie azioni indirizzate a un sistema di prevenzione orientato a fornire soluzioni organizzative o comportamentali per proteggere i lavoratori dagli effetti del caldo.

In particolare:

- a. nel caso di "Rischio MODERATO (aree in arancione)", la sudorazione sarà elevata e pertanto si consiglia di sorseggiare acqua frequentemente. In questa situazione bisogna ricordarsi di mantenere alto il livello di idratazione anche al di fuori dell'orario di lavoro (la sete non è un buon indicatore del proprio livello di idratazione quando la sudorazione è elevata). È necessario aumentare il numero di pause in luoghi ombreggiati. Se il livello di rischio MODERATO è previsto nei primi giorni del periodo estivo (quando ancora non si è acclimatati al caldo), prestare ulteriore attenzione al grado di idratazione. Si può anche considerare di riprogrammare le attività lavorative, preferendo, per le attività più impegnative, i periodi più freschi della giornata.
- b. Nel caso di "Rischio ALTO (aree in rosso)", è prevista una condizione di stress da caldo particolarmente critica per la salute. In questo caso è fortemente consigliato modificare l'orario lavorativo, privilegiando i periodi meno caldi della giornata. Se possibile, incrementare ulteriormente le pause in luoghi ombreggiati o in zone con aria condizionata dove è anche possibile reidratarsi. L'elevato fabbisogno idrico può rendere necessaria anche l'assunzione di poco più di 1 litro di acqua durante le ore più calde. Il medico competente può prevedere anche una integrazione con sali minerali.

È importante sottolineare, tuttavia, che anche condizioni di rischio BASSO (aree in giallo) rappresentano condizioni da non sottovalutare, soprattutto se persistenti per molte ore o giorni e/o nel caso di lavorazioni che richiedano uso di DPI impermeabili o indumenti da lavoro pesanti.

Si ricorda in merito che il parametro WBGT utilizzato ai fini della valutazione del rischio è utilizzabile per prevenire il rischio termico solo per soggetti che non siano in condizioni di vulnerabilità termica. Per tali soggetti (all. 1) anche in presenza di rischio basso (aree in giallo) andranno previste ed attuate misure di tutela ad hoc. Stesso criterio è da applicarsi nel caso di lavorazioni che richiedano uso di DPI impermeabili o indumenti da lavoro pesanti.

Uno degli indicatori più comuni usati per valutare in loco se e in che misura le condizioni dell'ambiente termico possono compromettere la salute degli individui della popolazione generale, in cui rientrano i lavoratori che operano in "ambienti moderabili" o lavoratori che siano comunque "inconsapevoli" del rischio da calore, è l'utilizzo dell'indice di calore (Heat Index) basato sulla lettura dei valori di temperatura e di umidità relativa. L'utilizzo di un semplice termoigrometro nel luogo di lavoro, abbinato al calcolatore o alle tabelle presenti sul sito PAF (<https://www.portaleagentifisici.it/c.php?lg=IT&id=925>) permette di avere una prima stima in tempo reale delle condizioni termiche puntuali, utili anche come conferma di quanto previsto dagli strumenti di Workclimate, in base alle quali mettere in atto le opportune misure di prevenzione e protezione per le differenti categorie di lavoratori.

Nel caso fosse possibile un monitoraggio microclimatico dettagliato in loco allora sarà possibile effettuare una valutazione del rischio caldo più accurata utilizzando l'indicatore PHS (Predicted Heat Strain) descritto nella norma ISO 7933.

Il PHS rappresenta sicuramente l'indice più accurato per effettuare valutazioni di impatto dello stress da caldo in quanto permette di effettuare una valutazione più approfondita tenendo in considerazione, oltre alle variabili microclimatiche rilevate in loco, anche parametri specifici del soggetto come il metabolismo energetico, l'isolamento termico, la durata dell'attività, il peso, l'altezza, la capacità di ripristinare i liquidi persi con la sudorazione oltre che il livello di acclimatazione.

La valutazione del PHS è possibile effettuarla utilizzando il calcolatore disponibile sul sito del PAF https://www.portaleagentifisici.it/fo_microclima_calcolo_stress_termico_2.php?lg=IT.

Il calcolatore consente di stimare:

- andamento nel tempo della temperatura rettale (°C);
- la quantità di liquido perduto nel corso dell'esposizione (grammi);
- tempo massimo di esposizione (minuti);
- tempo massimo di esposizione all'ambiente (minuti) affinché la temperatura rettale rimanga inferiore ai 38 °C;
- tempo massimo di esposizione all'ambiente (minuti) affinché la quantità di liquido perduto sia inferiore a quella massima possibile per il 50% della popolazione lavorativa;
- tempo massimo di esposizione all'ambiente (minuti) affinché la quantità di liquido perduto sia inferiore a quella massima possibile per il 95% della popolazione lavorativa (limite più protettivo).

Nel caso di appalto di lavorazioni i committenti oltre a verificare l'idoneità tecnico professionale delle imprese appaltatrici, anche in relazione alla prevenzione del rischio caldo, coordinano e facilitano gli interventi di prevenzione e protezione per il rispetto delle misure sopra indicate, con particolare riferimento agli interventi di pronto soccorso.

Per quanto riguarda il rischio da radiazione solare, in fase di valutazione preliminare si possono prevedere i livelli di esposizione per occhi e cute utilizzando i calcolatori presenti sul PAF (https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_naturali_calcolo_esposizione.php?lg=IT), mentre per una valutazione basata sui dati meteo relativi al luogo di lavoro si può utilizzare il calcolatore alla pagina https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_naturali_app_sole_sicuro.php?lg=IT del PAF.

3. Come prevenire la disidratazione

La disidratazione predispone al rischio di infortuni sul lavoro e di insorgenza delle patologie da calore. Questa condizione se diventa cronica aumenta il rischio di patologie, come quelle renali.

Le prestazioni lavorative peggiorano in condizioni di disidratazione e anche la produttività ne risente. I fattori che favoriscono la disidratazione e le patologie da calore sono:

- Presenza di malattie quali bronchite cronica, malattie cardiache, diabete, gastroenteriti
- Uso di farmaci per la cura di malattie croniche, ad es. diuretici, antidepressivi, anticoagulanti
- Alimentazione non adeguata
- Insufficiente periodo di acclimatemento
- Abbigliamento pesante, non traspirante (es. dispositivi di protezione individuale, uniformi o tute da lavoro)
- Ritmo e intensità di lavoro sostenuto

Prima del turno di lavoro rinfrescarsi e idratarsi con bevande fresche e limitando il consumo di caffè; seguire una sana alimentazione nutrendosi a sufficienza ed evitare bevande alcoliche. Essere idratati prima di iniziare a lavorare rende più facile il mantenimento dell'idratazione durante la giornata. È quindi importante bere all'inizio della giornata, prima di cominciare a lavorare.

I lavoratori possono valutare il proprio stato di idratazione controllando la quantità e il colore dell'urina emessa: si è in buono stato di idratazione se si avverte lo stimolo a urinare una volta ogni 2 o 3 ore e se l'urina è di colore chiaro.

Le bevande energetiche sono da evitare: alcune contengono molta più caffeina rispetto alla classica tazzina da caffè; la caffeina in tali quantità può influenzare negativamente lo stato di idratazione. Inoltre, molte bevande energetiche contengono elevate quantità di zuccheri e aggiungono calorie non necessarie alla dieta.

Al lavoro è importante continuare a bere durante la giornata e prima di avvertire il senso della sete

4. Rendere disponibili e accessibili acqua e aree ombreggiate per le pause

Acqua fresca potabile deve essere sempre disponibile e facilmente accessibile. I lavoratori dovrebbero essere incoraggiati a bere circa un litro d'acqua ogni ora, ovvero circa un bicchiere d'acqua ogni quindici minuti. Bere solo quando si ha sete può andare bene nei giorni freschi, ma in occasione di un'ondata di calore i lavoratori devono fare massima attenzione al proprio livello di idratazione e bere prima di avvertire la sete.

A tal fine è necessario predisporre quanto segue:

- ✓ Identificare un'area dove sia accessibile il rifornimento di acqua potabile per ciascun lavoratore;
- ✓ Rendere sempre disponibili almeno 1 litro d'acqua/ora per ogni lavoratore e che siano disponibili bicchieri, borracce, taniche di acqua individuali per ciascun lavoratore;
- ✓ Verificare periodicamente (almeno ogni ora) il rifornimento d'acqua ed il consumo d'acqua;
- ✓ L'acqua fornita dovrà essere fresca, a temperatura inferiore alla temperatura ambiente, (temperatura intorno a 14-16 °C), potabile e disponibile gratuitamente per tutti i lavoratori. Essa dovrà essere resa disponibile in contenitori individuali (borracce, bottiglie, bicchieri etc.) in dotazione a ciascun lavoratore;
- ✓ I distributori dell'acqua dovranno essere situati in posizioni facilmente raggiungibili e vicine alle postazioni di lavoro. Qualora ciò non sia facilmente realizzabile,

- dovranno essere forniti ai lavoratori contenitori individuali, bottiglie o borracce, da conservare in luogo fresco in prossimità del posto di lavoro. Attenzione: disporre l'approvvigionamento d'acqua in un unico posto in prossimità ad esempio di spogliatoi o servizi non è in genere sufficiente a garantire accesso all'acqua ai lavoratori, se l'area ove si svolgono le lavorazioni è molto estesa.
- ✓ Per le attività all'aperto, i lavoratori possono utilizzare zaini o cinture per l'idratazione dotate di apposito sistema di conservazione e di costante accesso all'acqua. In alternativa, refrigeratori contenenti acqua o grandi brocche d'acqua possono essere installati in postazioni all'ombra, in aree frequentate dai lavoratori durante la giornata.
 - ✓ Ad inizio turno dovrà essere ribadita a ciascun lavoratore la necessità di bere ad intervalli regolari.
 - ✓ Raccomandare di bere prima di iniziare il lavoro, per non cominciare il lavoro in condizioni di disidratazione.
 - ✓ Raccomandare di bere un bicchiere d'acqua ogni 15- 20 minuti circa. Preferibile bere poco e frequentemente, anche se non si avverte lo stimolo della sete. Orientativamente bere $\frac{3}{4}$ litro - 1 litro per ora; 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 sulla salute.
 - ✓ L'assunzione di bevande energetiche utilizzate in ambito sportivo per compensare i sali minerali persi con il sudore può avere effetti negativi in termini di eccesso di calorie ingerite, o provocare scompensi. In genere un'alimentazione equilibrata è in grado di reintegrare la perdita di sali dovuta alla sudorazione.
 - ✓ L'assunzione di integratori salini o altre sostanze diverse dall'acqua potrà avvenire solo sotto supervisione medica.
 - ✓ Si raccomanda, se possibile, compatibilmente con l'attività lavorativa svolta, di utilizzare segnali acustici, messaggi audio, qualsiasi tipo di comunicazione efficace per ricordare ai lavoratori di effettuare pause al fresco e bere.

Per quanto possibile assicurare la disponibilità di aree completamente ombreggiate o climatizzate per le pause e il raffreddamento. Pianificare pause brevi ma frequenti non causa perdite di produttività, anzi, è in assenza di pause pianificate che i lavoratori lavorano più lentamente e in maniera meno efficiente.

I pasti dovranno essere consumati sempre in aree ombreggiate.

Fornire ai lavoratori pasti adeguati ricchi in frutta e verdura, evitando cibi ricchi in grassi e sale che rallentano la digestione e predispongono a stress da caldo.

5. Favorire l'acclimatazione dei lavoratori

L'acclimatazione consiste in una serie di modificazioni fisiologiche che consentono all'organismo di tollerare la conduzione di mansioni lavorative in condizioni di esposizione a temperature elevate.

Si ottiene aumentando gradualmente i carichi di lavoro e l'esposizione al calore e favorendo l'effettuazione di frequenti pause per l'approvvigionamento di acqua e il riposo all'ombra.

Sono necessari dai 7 ai 14 giorni per raggiungere uno stato di acclimatazione, a volte di più nel caso in cui il lavoratore stia assumendo determinati farmaci o sia portatore di patologie croniche.

Si raccomanda che, in caso di ondata di calore, i lavoratori neo-assunti e quelli che riprendono il lavoro dopo un'assenza prolungata inizino con il 20% del carico di lavoro il primo giorno, aumentando gradualmente il carico fino al 20% ogni giorno successivo; i lavoratori esperti dovrebbero iniziare il primo giorno al 50% del carico normale, il secondo giorno al 60%, il terzo giorno all'80% e il quarto giorno al 100%.

È importante tenere presente che:

- L'acclimatazione si mantiene per alcuni giorni se si interrompe l'attività lavorativa, ma inizia a perdersi dopo circa 1 settimana di assenza dal lavoro
- I decessi per lo stress da caldo si verificano spesso durante i primi giorni di attività lavorativa e/ o nei primi giorni di un'ondata di calore
- Spesso le vittime degli effetti del caldo sono i lavoratori neo-assunti, con minore esperienza lavorativa e non acclimatati, ovvero lavoratori esposti al caldo in condizioni di vulnerabilità individuale (all. 1). Gli studi della letteratura scientifica più recenti ci indicano che i gruppi a maggior rischio sono:
 - ✓ Lavoratori più giovani (effetti maggiori nei lavoratori di età inferiore a 35 anni).
 - ✓ Gli uomini.
 - ✓ Coloro che lavorano nelle piccole aziende.
 - ✓ Per il settore costruzioni, lavoratori impegnati in piccole o medie aziende; lavoratori impegnati nelle attività di scavo, costruzioni, riparazioni e demolizioni, oltre ad attività di installazione e manutenzione, attività estrattive; soprattutto manovali, muratori e altri operai specializzati.
 - ✓ Per il settore agricoltura, lavoratori impegnati in preparazione/lavorazione della terra e lavoratori occasionali

6. Organizzazione dei turni di lavoro

La modifica degli orari di lavoro è un efficace strumento per ridurre il rischio di esposizione al calore per i lavoratori.

Si raccomanda:

- La riprogrammazione delle attività che non sono prioritarie e che sono da condursi all'aperto nei giorni con condizioni meteo climatiche più favorevoli
- La **pianificazione delle attività più impegnative dal punto di vista fisico durante i momenti più freschi della giornata** e di quelle meno impegnative nei momenti più caldi
- Alternare i turni tra i lavoratori
- mantenere gli indumenti appropriati anche nelle zone di ombra per avere una corretta protezione dalla radiazione solare riflessa dall'ambiente circostante.
- L'interruzione del lavoro se le misure di prevenzione sono inadeguate in caso di rischio di malattie da calore molto alto, come ad esempio:
 - ✓ nelle fasce orarie in cui le mappe Workclimate prevedono un livello di rischio ALTO (indicato in rosso) o per livelli misurati in loco e che si attestano su valori elevati dell'indicatore Heat Index.
 - ✓ nelle fasce orarie in cui le mappe Workclimate prevedono un livello di rischio moderato (indicato in arancione) per lavorazioni che richiedano uso di DPI o indumenti da lavoro pesanti o livello di rischio basso (indicato in giallo) in caso di suscettibilità individuale.

7. Indumenti da Lavoro

Fornire ai lavoratori:

- cappelli a tesa larga e circolare per la protezione di capo, orecchie, naso e collo;
- abiti leggeri di tessuto traspirante;
- scarpe di sicurezza /protezione di modello estivo;
- indumenti da lavoro refrigeranti, da valutare di concerto con i lavoratori e MC, in situazioni specifiche in cui le misure di tutela attuate non siano sufficienti a prevenire lo stress termico.

Nelle lavorazioni all'aperto:

- È importante indossare occhiali da sole con filtri UV adeguati, preferibilmente avvolgenti o con protezione laterale
- in dipendenza dal tipo di attività lavorativa svolta, abiti leggeri a trama fitta, traspiranti e di colore non bianco, a meno che non si tratti di abbigliamento tecnico con certificata protezione dalla radiazione UV
- come ultima linea di difesa e solo a seguito di parere positivo da parte del MC, consigliare ai lavoratori di applicare una crema solare ad alta protezione (SPF 50+) nelle parti del corpo che rimangono scoperte

8. Formazione

È importante che la formazione dei lavoratori sugli effetti sulla salute dello stress da caldo e da esposizione a radiazione solare, i sintomi delle malattie da calore e da esposizione al sole (come e quando rispondere ai sintomi e come prevenirne l'insorgenza), le condizioni di suscettibilità individuali (all.1, all.2), venga fatta **in una lingua che i lavoratori comprendano**.

Per tutti i lavoratori ed i preposti che effettuino lavorazioni all'aperto o in ambienti chiusi non condizionati dovrebbe essere previsto un corso specifico di addestramento allo stress termico ed alla esposizione alla radiazione solare. I contenuti del corso dovrebbero riguardare i criteri di prevenzione riportati nella presente scheda ed il primo soccorso in caso di presenza di patologie dovute al caldo ed al sole. La parte di prevenzione ha come scopo quello di far riconoscere i segnali ed i sintomi delle patologie dovute al caldo ed al sole in modo da mettere in atto il primo soccorso e le opportune procedure correttive/di emergenza in tempi brevi.

In aggiunta agli argomenti illustrati, il preposto dovrebbe essere formato sui seguenti aspetti:

- le procedure da adottare per sviluppare adeguatamente e correttamente l'acclimatamento del lavoratore;
- quali procedure seguire nel caso un lavoratore presentasse sintomi compatibili con le patologie da caldo, incluse le procedure di emergenza;
- come monitorare i dati/piattaforme previsionali di allerta (stazioni microclima disponibili sul posto di lavoro con uso heat index, PHS, piattaforma di allerta caldo Worklimate e calcolatori per il rischio di esposizione da UV solare sul PAF);
- come rispondere alle aree di rischio di allerta caldo (sito Worklimate) in relazione alle procedure aziendali messe in atto;
- modalità di assunzione di liquidi e modalità di effettuazione delle pause in condizioni abituali e in condizioni delle diverse aree di rischio di allerta caldo.

9. Evitare di lavorare da soli al caldo

Nessun lavoratore deve lavorare da solo al caldo: in caso di insorgenza di segni e sintomi di malattie da calore ci deve essere sempre un compagno vicino che possa chiamare il 118 (o il numero unico 112) e prestare il primo soccorso nel rispetto delle norme anticovid, indicando il luogo esatto in cui vengono svolte le lavorazioni, luogo che deve essere a conoscenza anche dei lavoratori delle ditte in appalto.

10. Pianificazione e risposta alle emergenze

È importante sviluppare, preferibilmente con la collaborazione del medico competente, **un piano di sorveglianza per il monitoraggio dei segni e i sintomi delle malattie da calore e di risposta alle emergenze, per favorire precocemente la diagnosi e il trattamento.** Il piano deve includere informazioni su cosa fare quando qualcuno mostra i segni delle malattie da calore, come contattare i soccorsi, quali misure di pronto soccorso attuare in attesa dell'arrivo dei soccorsi. **Tutti i lavoratori devono essere messi a conoscenza del piano.**

Per quanto riguarda le patologie da esposizione alla radiazione solare, si ricorda che a parte le forme acute (eritema per la pelle, fotocongiuntivite e fotocheratite per l'occhio), che possono insorgere dopo alcune ore, molte di esse emergono solo a distanza di tempo (anche anni) dall'esposizione alla radiazione solare. Si raccomanda, anche a salvaguardia degli effetti acuti, di minimizzare sempre l'esposizione. In conclusione, oltre alla gestione nell'immediato della patologia acuta, è raccomandata anche una prevenzione secondaria con controlli periodici della pelle e degli occhi del lavoratore anche dopo la cessazione dell'attività lavorativa, al fine di effettuare una diagnosi precoce.

11. Riconoscimento delle condizioni di suscettibilità individuale

Per i soggetti che presentino condizioni individuali di suscettibilità termica (All. 1), andrà sempre effettuata una valutazione specifica, individuando, caso per caso, le appropriate misure di tutela da mettere in atto, di concerto con il Medico competente, da recepire nel certificato di idoneità, e, se, del caso, con il medico curante. Per tali soggetti anche se la piattaforma previsionale di allerta Worklimate fornisce la previsione "rischio basso" il rischio può essere elevato: il parametro WBGT utilizzato ai fini della valutazione del rischio da caldo è utilizzabile per prevenire il rischio termico solo per soggetti che non siano in condizioni di vulnerabilità termica.

Per migliorare la consapevolezza dei lavoratori della necessità del tempestivo riconoscimento delle condizioni di suscettibilità individuale, è raccomandato l'utilizzo di una lista di controllo, che metta in grado ciascun lavoratore di segnalare al Medico Competente, nel rispetto delle normative sulla privacy, la presenza o l'insorgenza di fattori di rischio individuali prima di svolgere il lavoro in condizioni di stress termico, per poter pianificare, le opportune misure di tutela.

Un esempio di lista di autovalutazione è fornita in Allegato 1.

In modo del tutto analogo anche per il soggetti che presentino condizioni individuali di suscettibilità per esposizione alla radiazione solare andrà effettuata una valutazione specifica di concerto con il medico competente.

In questo caso i fattori che possono aumentare i rischi espositivi sono, in aggiunta alla sensibilità individuale della cute alla radiazione UV (fototipi più chiari), la presenza di fotodanneggiamento, di cheratosi attiniche, di esiti cicatriziali estesi, di esiti di ustioni estese in zone fotoesposte, di numerosi nevi, di nevi atipici, di una storia personale di pregressi tumori della cute e di una storia familiare di tumori della cute, nonché di fattori di rischio immunologici (immunosoppressione) e farmacologici. Oltre a numerose sostanze, vedi tabella PAF (https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_naturali_prevenzione_e_protezione.php?lg=IT), anche numerosi farmaci di uso comune potrebbero dare fotosensibilizzazione. Chi pratica un lavoro all'aperto quindi dovrebbe prestare particolare attenzione o meglio, dove possibile, cambiare tipologia di farmaco.

Per quanto riguarda l'occhio sono più suscettibili i soggetti affetti da patologie oculari quali le midriasi post-traumatiche o post-uveiti o di natura neurologica, condizioni di monocularità dovute a varie cause (dall'ambliopia su base refrattiva, all'esito di traumi o interventi chirurgici), maculopatie, melanosi congiuntivale, familiarità per degenerazione maculare senile, ecc.

Misure specifiche per i luoghi di lavoro in ambienti chiusi

- Nel caso di temperatura dell'aria minore della temperatura media della pelle (35 °C) un incremento della ventilazione sul posto di lavoro può migliorare le condizioni termiche;
- Nel caso di temperatura dell'aria maggiore della temperatura media della pelle (35 °C) è necessario raffreddare l'aria immettendo aria fredda: l'impiego di ventilatori non è efficace.
- Utilizzare schermi o pellicole da applicare alle superfici vetrate, che riflettono la radiazione infrarossa, riducendo il calore radiante irradiato da finestre e vetrate riscaldate dalla radiazione solare.
- Ridurre la concentrazione del vapore acqueo, e conseguentemente il tasso di umidità, mantenendo i pavimenti asciutti. Ridurre l'umidità può contribuire a migliorare l'evaporazione del sudore del lavoratore.

Se sono presenti macchinari/superfici calde:

- Posizionare schermi protettivi fra il lavoratore e le sorgenti radianti eventualmente presenti (semplici superfici riflettenti o riflettenti ed assorbenti);
- Ridurre, laddove possibile, l'emissività della superficie calda della sorgente radiante rivestendola con del materiale isolante.

Molte delle informazioni contenute in queste linee di indirizzo, sviluppate dal Comitato ex art. 7, della Regione Toscana sono riportate anche all'interno delle brochure informative del progetto Workclimate (<https://www.workclimate.it/materiale-informativo/>), raccolte nella guida informativa pubblicata dall'INAIL (<https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/pubblicazioni/catalogo-generale/pubbl-guida-infor-gest-rischio-caldo-work.html>).

LISTA DI AUTOVALUTAZIONE PER PREVENIRE L'ESPOSIZIONE AD AMBIENTI TERMICI SFAVOREVOLI DI LAVORATORI IN CONDIZIONI DI SUSCETTIBILITA' INDIVIDUALE

ATTENZIONE: SE TI RICONOSCI IN UNA DI QUESTE SITUAZIONI DI SUSCETTIBILITA' CONTATTA IMMEDIATAMENTE IL MEDICO COMPETENTE O IN SUA ASSENZA IL PREPOSTO PRIMA DI LAVORARE AL CALDO O AL FREDDO

Stai assumendo o devi cominciare ad assumere farmaci quali:

- ☒ farmaci per ipertensione, per malattie cardiovascolari, per disturbi della coagulazione;
- ☒ farmaci per disturbi della tiroide, per malattie respiratorie croniche;
- ☒ tranquillanti, sedativi, antidepressivi, farmaci per il trattamento dell'insonnia;
- ☒ farmaci anti infiammatori ed analgesici;
- ☒ antistaminici

- ☒ Hai la febbre?
- ☒ Sei in stato di gravidanza?
- ☒ Hai diarrea, vomito?
- ☒ Segui particolari diete o sei in regime di restrizione idrica?
- ☒ Hai meno di 20 anni o più di 55 anni?
- ☒ Rientri al lavoro dopo un periodo di malattia o ferie o inizi ora il lavoro?
- ☒ Hai avuto in passato un colpo di calore?
- ☒ Fai uso di alcol o sostanze stupefacenti?
- ☒ Sei obeso?

SEI AFFETTO DA UNA DI QUESTE PATOLOGIE?

- ☒ patologie cardiovascolari rilevanti (es. cardiopatia ischemica, cardiopatia ipertensiva, turbe del ritmo cardiaco);
- ☒ patologie respiratorie (es. BPCO, asma bronchiale, bronchiti ricorrenti);
- ☒ patologie metaboliche (es. diabete mellito insulino-dipendente, iper/ipotiroidismo obesità grave);
- ☒ patologie renali (insufficienza renale cronica e/o dialisi, calcolosi renale, alterazioni elettrolitiche);
- ☒ disturbi psichici, patologie neurologiche (es. epilessia, episodi sincopali)

ALLEGATO 2

Come gestire il rischio da calore per lavoratori in regime di auto restrizione idrica per motivi religiosi o altri motivi (Es. Ramadan)

Tutti i datori di lavoro pubblici e privati hanno l'obbligo, individuato dal legislatore nell'art. 1 del D.Lgs. 81/2008 e s.m.i., di garantire "l'uniformità della tutela delle lavoratrici e dei lavoratori sul territorio nazionale attraverso il rispetto dei livelli essenziali delle prestazioni concernenti i diritti civili e sociali, anche con riguardo alle differenze di genere, di età e alla condizione delle lavoratrici e dei lavoratori immigrati".

E' pertanto indispensabile che nella prevenzione dello stress termico si attuino protocolli specifici di tutela per lavoratori esposti a rischio microclima che praticino il Ramadan. In particolare, l'obbligo è ulteriormente sottolineato all'art. 28 "valutazione dei rischi", che recita: "La valutazione di cui all'articolo 17, comma 1, lettera a), anche nella scelta delle attrezzature di lavoro e delle sostanze o dei preparati chimici impiegati, nonché nella sistemazione dei luoghi di lavoro, deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari, tra cui anche quelli collegati allo stress lavoro-correlato, secondo i contenuti dell'Accordo Europeo dell'8 ottobre 2004, e quelli riguardanti le lavoratrici in stato di gravidanza, sulla base di quanto previsto dal Decreto Legislativo 26 marzo 2001, n. 151, nonché quelli connessi alle differenze di genere, all'età, alla provenienza da altri Paesi e quelli connessi alla specifica tipologia contrattuale attraverso cui viene resa la prestazione di lavoro".

Il principale accorgimento per prevenire la disidratazione del lavoratore che pratica il Ramadan e che si trovi a dover operare in ambiente caldo è far sì che il lavoratore beva almeno 2 litri d'acqua dopo il tramonto e 2 litri d'acqua prima dell'alba: l'idratazione è cumulativa e quindi questo accorgimento è fondamentale. Sarà compito e cura del MC o del RSPP formare in tal senso il lavoratore e spiegare la necessità di tale accorgimento. Andranno inoltre attuate le stesse misure di tutela previste per gli altri lavoratori, predisponendo eventualmente pause più frequenti al fresco per consentire la refrigerazione.

Importante è inoltre il regime alimentare da seguire dopo il tramonto e prima dell'alba, assumere/non assumere determinati cibi e bevande dopo il tramonto e prima dell'alba, quando si interrompe il digiuno, adottando uno stile alimentare appropriato, come di seguito indicato:

- evitare di saltare il pasto del Suhoor (mattina prima dell'inizio del digiuno);
- preferire cibi con elevato contenuto di fibre e poveri di grassi insaturi;
- se possibile consumare i pasti dopo il digiuno in 2-3 pasti ridotti per evitare gli effetti dell'iperglicemia;
- assumere carboidrati complessi all'inizio del giorno e carboidrati semplici la sera dopo il tramonto.

Anche su tali importanti aspetti dovrà essere formato il lavoratore, in stretto coordinamento con il MC.