

# Estate: le regole di buon senso per prevenire i rischi del caldo

**RISCHIO MICROCLIMATICO – Contributo di Michele Del Gaudio – Ricercatore INAIL**

In questa fase di inizio della stagione estiva, una delle preoccupazioni in ambito lavorativo, specialmente nelle giornate e nelle ore in cui il sole è più caldo e per le [attività outdoor](#), è connessa alle possibili conseguenze sulla salute dello [stress termico](#).

Per fornire alcune informazioni utili per la prevenzione, Vi inoltriamo il seguente testo tratto dalle pubblicazioni di [Michele del Gaudio](#), primo Ricercatore Inail UOT CVR di Avellino.

Come ogni anno al ripresentarsi di condizioni climatiche caratterizzate da [alte temperature](#) è necessario richiamare l'attenzione dei lavoratori sui rischi da esposizione a condizioni termiche estreme.

## Come cambia il lavoro in estate?

In **agricoltura** aumenta il numero di lavoratori impiegati perché si raccolgono gran parte dei prodotti ed aumenta anche la necessità di irrigare frequentemente. In **edilizia** si completano le opere esterne, intonaci, strade ecc. Nelle attività svolte in **capannoni** si registrano temperature ambientali più alte in base alle caratteristiche strutturali ma anche grazie al calore prodotto nella produzione che d'inverno può risultare addirittura gradito ma che d'estate si somma agli effetti del clima. Per la nostra nazione, anche le **attività legate al turismo** possono essere comprese tra quelle in cui le condizioni climatiche di caldo estremo possono essere significative.

Le **regole di buon senso** applicate al mondo del lavoro prevedono normalmente le seguenti azioni:

- **Adeguare l'abbigliamento preferendo fibre naturali.**
- **Preferire le ore meno calde per lavorare.**
- **Adeguare l'alimentazione e assumere maggiori quantità di liquidi.**
- **Usare cappelli, creme protettive e occhiali con filtri UV.**

Occorre premettere che la fascia dei lavoratori non comprende gli anziani ed i bambini che hanno bisogno di maggiori tutele e che anche tra i lavoratori possono esistere delle **fragilità** che li rendono maggiormente sensibili alle sollecitazioni termiche.

I lavoratori possono adeguare anch'essi l'abbigliamento ma occorre fare delle precisazioni. L'abbigliamento di un lavoratore ha spesso funzioni protettive ed è addirittura un DPI. Un abito con parti svolazzanti è vietato per chi lavora in prossimità di parti in movimento, non sempre è possibile lasciare scoperte parti del corpo in presenza di sostanze tossiche o irritanti, o nel caso in cui ci sia il rischio di contatto con oggetti, piante ecc. Si potrebbero prevedere delle frequenti pause in cui il vestiario può essere aperto, per favorire la circolazione dell'aria sulla pelle.

Durante la stagione estiva è preferibile uscire all'aperto nelle **prime ore del giorno** anticipando l'inizio delle attività o comunque scegliere di svolgere le attività meno gravose durante le ore più calde. Consultare le previsioni meteo può essere utile anche per organizzare il lavoro su più giorni.

La maggiore disponibilità di frutta e verdura favorisce un cambio delle **abitudini alimentari** adeguando il proprio menù. Nella gran parte dei casi il lavoratore non può permettersi momenti di riposo ma deve

## **Estate: le regole di buon senso per prevenire i rischi del caldo**

---

conservare la giusta lucidità per completare il lavoro nel pomeriggio che è anche il momento più caldo del turno di lavoro.

L'**idratazione** con l'assunzione preferibilmente di acqua è necessaria ma ancor di più è efficace l'idratazione garantita dall'assunzione di verdura e frutta, alimenti ricchi di acqua. Gli alimenti ricchi di grassi e di sale sono da evitare perché sottraggono ulteriori liquidi dal corpo. Sarebbe preferibile assumere questi cibi nelle ore serali. Sebbene le leggi in materia di sicurezza sul lavoro vietino chiaramente l'assunzione di bevande alcoliche è bene precisare che il loro apporto può risultare piacevole se consumate fresche ma in realtà possono abbassare il livello di attenzione ed aggravare ulteriormente la perdita di liquidi grazie al loro effetto diuretico. Recenti studi hanno evidenziato come il latte possa essere un buon idratante mentre sono sconsigliate bevande gassate e ricche di zuccheri. Il datore di lavoro può essere determinante nelle abitudini di lavoro quando fornisce direttamente il pasto e quindi sceglie il menù. Qualche lavoratore potrà storcere il naso ma i benefici effetti postprandiali potrebbero convincerlo.

La **protezione dalle radiazioni solari** è un'altra raccomandazione inevitabile. Alcuni soggetti che hanno una carnagione più scura tendono a sottovalutare questo rischio che è legato all'esposizione a raggi UV e non necessariamente alla predisposizione alle scottature. Coprirsi con cappelli, non lasciare parti del corpo scoperte è importante per i lavoratori che dovrebbero seguire almeno la regola di proteggersi con creme protettive. La correlazione dell'esposizione a patologie più o meno gravi è confermata da numerosi studi.

L'uso di **occhiali dotati di filtri UV** è ulteriormente necessario per proteggere gli occhi dagli effetti della [radiazione solare](#).

Scegliere un corretto stile di vita e adottare delle misure di prevenzione è, quindi, auspicabile sia nella vita comune sia durante il lavoro.

Rispetto al comune cittadino il lavoratore, peraltro, può essere costretto a subire un'esposizione maggiore e per settori come l'agricoltura il tempo di lavoro non è sempre confinato alle canoniche otto ore.

Al presente documento si allegato le seguenti pubblicazioni:

- **L'IMPORTANZA DI MANTENERE UN BUONO STATO DI IDRATAZIONE**
- **DECALOGO PER LA PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE DA CALORE NEI LUOGHI DI LAVORO - INFORMATIVA PER I DATORI DI LAVORO -**
- **L'IMPORTANZA DELLE PAUSE PROGRAMMATE PER I LAVORATORI ESPOSTI AL CALDO**
- **PATOLOGIE DA CALORE E FATTORI CHE CONTRIBUISCONO ALLA LORO INSORGENZA - INFORMATIVA PER I DATORI DI LAVORO -**
- **CONDIZIONI CRONICHE CHE AUMENTANO LA SUSCETTIBILITÀ AL CALDO**

---

**Il nostro Studio si mette a Vostra completa disposizione per eventuali chiarimenti e/o approfondimenti.**

Cordiali saluti

Rifiuti & Ambiente S.r.l.



(Gatti Claudio)