

## Salute e sicurezza



## Rischi legati alle ondate di calore

Con l'arrivo della stagione estiva, si ripropone il tema delle "ondate di calore", alle quali occorre porre particolare attenzione, in relazione alle potenziali conseguenze per la salute e la sicurezza sia durante le attività in ambiente di lavoro sia nelle attività extra-lavorative. Per "**ondata di calore**" si intende un periodo di tempo atmosferico durante il quale la temperatura è insolitamente elevata rispetto alle temperature medie consuete in un dato luogo, in quel periodo e con caratteristiche di persistenza.

Durante i periodi di forte caldo l'organismo viene sollecitato in modo importante, soprattutto se avviene in concomitanza con umidità molto elevata e/o velocità dell'aria molto ridotta. Le **persone più esposte a rischi** sono quelle che svolgono lavori fisici all'aperto o in situazioni microclimatiche critiche all'interno degli ambienti di lavoro tali da esporre i lavoratori a rischi di stress termico per la loro salute e sicurezza o da rendere gli ambienti incompatibili con le attività che ordinariamente sono svolte al loro interno.

### Sintomi legati all'esposizione al caldo

**Eventi "sentinella"** da considerare sempre con molta attenzione e che devono indurre ad azioni immediate sono rappresentati ad esempio da improvvisi cali della pressione arteriosa, cefalee, tachicardie, edemi agli arti inferiori, vertigini, collassi.

Ulteriori **sintomi** legati a una prolungata esposizione al calore eccessivo sono i seguenti:

- **crampi da calore** - sono dovuti a una sudorazione abbondante e prolungata che porta a una perdita di sali minerali (deficit ionico);
- **disidratazione** - legata a perdite di liquidi con la sudorazione e ad un insufficiente reintegro;
- **esaurimento da calore** - subentra in genere dopo un lungo periodo di immobilità in ambiente caldo oppure alla cessazione di un lavoro faticoso e prolungato in ambiente caldo: è dovuto a insufficienza o collasso circolatorio che può tradursi anche in una breve perdita di coscienza. Se non trattato, può portare al colpo di calore
- **colpo di calore** - estremamente pericoloso: è mortale dal 15 al 25 % dei casi. Sono presenti sintomi generali: ipertermia, polso rapido e respiro frequente, cefalea, nausea, vomito; sintomi cutanei: pelle secca, rossa e calda; sintomi neurologici: stato confusionale, comportamenti strani, pupille dilatate, delirio o convulsioni, perdita di conoscenza.

### Datore di lavoro: cosa fare?

Si ricorda che **il rischio di stress termico è uno dei rischi da valutare e rispetto al quale, se necessarie, devono essere prese determinate misure di prevenzione e protezione.**

Si riporta un elenco di possibili misure di prevenzione di che possono essere adottate in caso di necessità in situazioni microclimatiche critiche:

- verificare quotidianamente le condizioni meteorologiche, valutare il rischio e adottare le misure di protezione conseguenti;
- le finestre, i lucernari e le pareti vetrate devono essere tali da evitare un soleggiamento eccessivo del locale;
- le finestre e le porte devono essere tali da garantire un sufficiente ricambio di aria;
- deve essere garantita una adeguata ventilazione; gli impianti di condizionamento o di ventilazione devono essere collocati in modo tale che i lavoratori non siano esposti a correnti d'aria e devono essere periodicamente sottoposti a controlli, manutenzione, pulizia e sanificazione, per tutelare i lavoratori da possibili rischi per la loro salute (patologie allergiche, respiratorie o infettive);
- mettere a disposizione quantitativi sufficienti di acqua potabile fresca;
- programmare eventuali lavori particolarmente pesanti o all'aperto nelle ore più fresche;
- evitare lavori isolati (permettendo un reciproco controllo);
- informare i lavoratori in caso di ondata di calore particolarmente intensa perché adottino comportamenti sicuri.

Laddove necessario perché le condizioni potenzialmente espongono a stress maggiore (per la natura delle attività, la presenza di sorgenti di calore, o temperature ambientali superiori, ecc.) è bene effettuare una specifica **valutazione dei rischi da stress termico**, anche mediante specifiche indagini strumentali.

Massima attenzione deve essere prestata ai soggetti che, sulla base delle indicazioni del medico competente (es. attraverso i giudizi di idoneità – e che può essere consultato per un parere) presentano caratteristiche tali da essere **maggiormente esposti a rischio**.

### **Lavoratori: comportamenti di autoprotezione**

Si riportano infine nel seguito alcuni comportamenti di autoprotezione che possono essere oggetto di specifica informazione o raccomandazione ai lavoratori, specialmente in occasione di condizioni microclimatiche critiche:

- bere acqua fresca regolarmente;
- indossare abiti leggeri;
- coprirsi il capo nel caso di lavori svolti all'esterno;
- evitare bevande alcoliche e limitare il fumo;
- nella pausa pranzo evitare pasti abbondanti;
- in caso di malessere segnalare i sintomi a un collega, non mettersi alla guida di un veicolo, ma farsi accompagnare.

---

Vedi anche:

[Ambiente e sicurezza – Notizie e approfondimenti](#)  
[Archivio approfondimenti e informative](#)

*Per chi avesse difficoltà di lettura è anche possibile scaricare le informative in formato .pdf.*

**Brevi note informative** su argomenti specifici a maggiore rilevanza sono accessibili dalla [home page](#) o attraverso i seguenti canali:



Redazione a cura di:

**Dott. Matteo Melli - Studio di consulenza tecnica**

Salute e sicurezza sul lavoro, ambiente, acustica, certificazione energetica

Via Bonacolsi, 20 – 46023 Gonzaga (MN)

Tel. e fax: 0376/588053 – Cell. 320/1960628

[info@matteomelli.it](mailto:info@matteomelli.it) - [www.matteomelli.it](http://www.matteomelli.it)

*La presente informativa, inviata a fronte di uno specifico contratto di assistenza informativa o a titolo dimostrativo, contiene indicazioni di massima circa i temi trattati: l'autore non assume nessuna responsabilità per danni diretti o indiretti subiti per eventuali inesattezze o incompletezza delle informazioni. E' possibile richiedere in qualsiasi momento la cancellazione dalla mailing list rispondendo al messaggio con oggetto "cancellazione".*

# dott. matteo melli

STUDIO DI CONSULENZA TECNICA

Via Bonacolsi, 20 - 46023 Gonzaga (MN) - Tel. e fax 0376 588053 - [www.matteomelli.it](http://www.matteomelli.it) - [info@matteomelli.it](mailto:info@matteomelli.it)

