

# PREVIENI IL COLPO DI CALORE!

## Le regole per il CAPO CANTIERE



Nell'ambito dei compiti che ti sono assegnati:

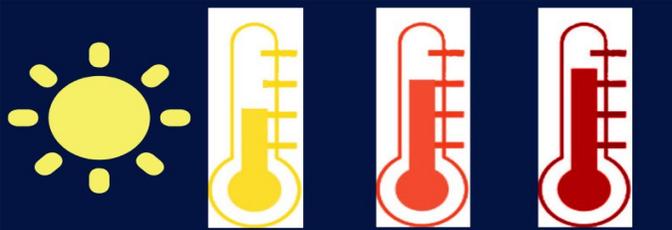
-  1) **Vigila** che i lavoratori rispettino le disposizioni dell'azienda, segnalando ai superiori le inosservanze
-  2) **Verifica** e attivati affinché sia disponibile **acqua fresca** in quantità adeguata
-  3) **Verifica** e attivati affinché le **aree destinate alle pause** abbiano i requisiti di comfort previsti
-  4) **Segnala** ai superiori l'assenza o la carenza dei mezzi e delle **misure di prevenzione**
-  5) **Assicurati** che le pause siano effettivamente svolte
-  6) **Assicurati** che nessuno lavori **a capo scoperto e torso nudo**
-  7) **Assicura la rotazione dei lavoratori**, qualora prevista
-  8) **Vigila** affinché i lavoratori **non restino isolati**
-  9) **Attiva i soccorsi** se i lavoratori accusano malesseri

Colpo  
di sole

Crampi  
da calore

Esaurimento  
da calore

Colpo  
di calore



Per saperne di più



Regione Emilia-Romagna



# INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE  
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO



**WORKCLIMATE: PROTOTIPO DI PIATTAFORMA  
PREVISIONALE DI ALLERTA PER UN PRIMO  
SCREENING DEI RISCHI LEGATI ALLO STRESS  
DA CALDO PER I LAVORATORI  
CONSULTA LE PREVISIONI PER LA TUA LOCALITÀ'**



## Principali misure di prevenzione

# PREVIENI IL COLPO DI CALORE!

## Segui queste regole QUANDO LAVORI ALL'APERTO



-  1) Adopera un copricapo **non lavorare a capo scoperto**
-  2) Indossa abiti leggeri e traspiranti di colore chiaro, **non lavorare a corpo scoperto**
-  3) **Fai le pause previste**, riposando in luoghi freschi
-  4) **Bevi frequentemente acqua fresca** evitando bevande ghiacciate e alcolici
-  5) **Consuma pasti leggeri** ricchi di frutta e verdura
-  6) **Limita gli integratori salini** sostituendoli con una corretta alimentazione
-  7) **Evita di rimanere isolato** durante le lavorazioni
-  8) **In caso di malessere sospendi il lavoro**, avvisa i colleghi e spostati in un luogo fresco
-  9) **Impara a riconoscere i sintomi da esposizione a calore:** (cute calda e arrossata, sete intensa, sensazione di debolezza, crampi muscolari, nausea e vomito, vertigini, convulsioni, stato confusionale)

# PREVIENI IL COLPO DI CALORE!

## Le regole per il DATORE DI LAVORO



### Compiti

- **Valuta il rischio** con la collaborazione del medico competente e del RSPP
- **Definisci le misure di prevenzione** da adottare
- Sottoponi i lavoratori a **sorveglianza sanitaria**
- **Forma**, in collaborazione con il medico competente, i **lavoratori sul rischio** e sulle misure di prevenzione



### Principali misure di prevenzione

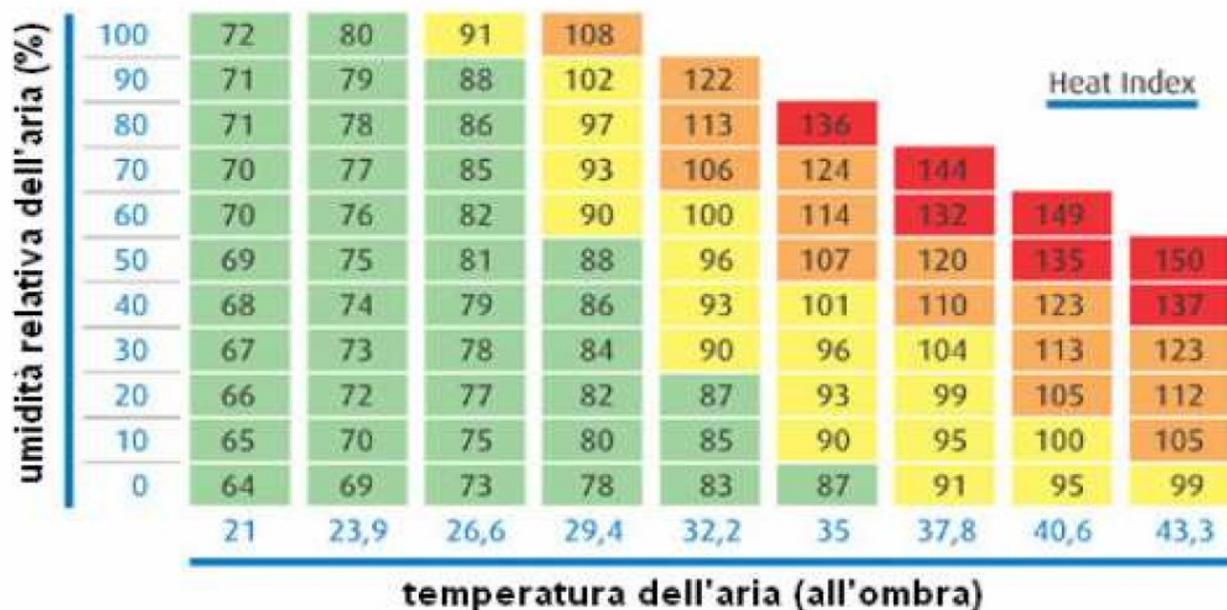
- **Modifica gli orari di lavoro** per evitare le fasce orarie più calde
- Organizza le lavorazioni **limitando** per quanto possibile l'**esposizione diretta al sole**
- **Evita che si lavori a capo scoperto** e a torso nudo
- Se fornisci **indumenti da lavoro**, privilegia abiti leggeri traspiranti e di colore chiaro
- **Prevedi delle pause di recupero**
- **Predisponi aree** confortevoli per le pause
- Metti a disposizione **adeguati quantitativi di acqua fresca** per bere e rinfrescarsi
- **Prevedi la rotazione dei lavoratori** in particolare per mansioni gravose
- **Evita postazioni di lavoro isolate**, garantendo sempre la mutua sorveglianza fra i lavoratori
- **Controlla**, anche tramite un preposto, che le misure previste siano attuate
- Se fornisci i pasti, modifica il **menu privilegiando frutta e verdura**

Durante la stagione estiva viene attivato il sistema di allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore (<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>). I dati relativi alle previsioni vengono sintetizzati in un bollettino giornaliero che segnala le condizioni avverse per la salute per il giorno stesso e per i due giorni successivi attraverso livelli graduati di rischio definiti in relazione alla gravità degli eventi previsti:

- Livello 0** - Condizioni meteorologiche che non comportano rischi per la salute della popolazione
- Livello 1** - Pre-allerta. Condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore
- Livello 2** - Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione, in particolare nei sottogruppi di popolazione suscettibili
- Livello 3** - Ondata di calore. Condizioni ad elevato rischio che persistono per 3 o più giorni consecutivi



Il sistema nazionale di allarme HHWWS non può certamente prendere in considerazione le più varie situazioni microclimatiche locali legate alle caratteristiche specifiche di alcuni cantieri temporanei o mobili. In tal caso potrebbe essere previsto, tra i tanti, l'utilizzo dell'indice di calore basato sulla lettura dei valori di temperatura e di umidità relativa che, attraverso la tabella sotto riportata, permette di identificare 4 livelli di allerta, dalla "cautela per possibile affaticamento" fino al "rischio elevato di colpo di calore".



Il rischio "clima" può dunque essere valutato semplicemente misurando:

- temperatura ambiente (termometro all'ombra nelle immediate vicinanze del posto di lavoro)
- umidità (igrometro)

e facendo riferimento alla Tabella "Indice di calore" sviluppata dal Dipartimento Nazionale di Meteorologia francese. L'utilizzo dell'indice di calore è valido per lavoro all'ombra e con vento leggero ed in caso di lavoro al sole l'indice letto in tabella va aumentato di 15 punti.

#### INDICE DI CALORE:

- da 80 a 90 Cautela per possibile affaticamento
- da 90 a 104 Estrema cautela, possibili crampi muscolari, esaurimento fisico
- da 105 a 129 Rischio possibile di colpo di calore
- 130 e più Rischio elevato di colpo di calore

### SI RACCOMANDA DI MANTENERE SEMPRE UNA BUONA IDRATAZIONE

LA DISIDRATAZIONE PREDISPONE AL RISCHIO DI INFORTUNI SUL LAVORO E ALL'INSORGENZA DI PATOLOGIE DA CALORE.

QUESTA CONDIZIONE SE DIVENTA CRONICA AUMENTA IL RISCHIO DI PATOLOGIE, COME QUELLE RENALI.

ANCHE LA PRODUTTIVITÀ DEL LAVORO RISENTE DI CONDIZIONI DI IDRATAZIONE NON SUFFICIENTE