

Affrontare il caldo...al lavoro

Come prevenire i disagi dovuti alle alte temperature. Consigli per chi svolge la sua attività all'aperto e per chi lavora in ambiente chiuso.

Publicità

Le temperature in aumento non devono trovarci impreparati, è importante saper fronteggiare la calura estiva, anche sul luogo di lavoro.

Disagi e i pericoli nelle giornate di caldo eccessivo si fanno sentire in particolare tra coloro che lavorano all'aperto e per coloro che lavorano in ambienti chiusi senza climatizzatore.

Il calore eccessivo, causando stanchezza e riducendo la concentrazione, può diventare un fattore di rischio d'infortunio se non vengono adottate misure organizzative.

Alcuni consigli utili per ridurre tali disagi nei luoghi di lavoro sono state raccolte da Suva, Istituto svizzero di assicurazione contro gli infortuni, in una sua recente pubblicazione.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

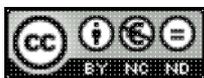
.

Per le attività in cantiere è consigliato di svolgere le attività faticose nelle ore del mattino. Se devono essere condotti lavori sia all'esterno che all'interno.; è bene pianificare i lavori all'interno durante il pomeriggio. È importante indossare un abbigliamento leggero che non impedisca l'evaporazione del sudore, proteggere le parti del corpo esposte con una crema solare e indossare un copricapo adatto e occhiali da sole.

E' importante inoltre bere a sufficienza al fine di riequilibrare le perdite che avvengono attraverso il sudore; vanno evitati gli alcolici. I pasti devono essere leggeri.

È raccomandato inoltre di fare delle pause regolari, se possibile all'ombra.

Per coloro che svolgono lavori in ambiente chiuso non climatizzato, l'Istituto svizzero raccomanda di aerare bene i locali nelle ore del mattino e di chiudere poi tapparelle e finestre sul lato dell'edificio esposto al sole. Tra i suggerimenti presentati vi è quello di creare una leggerissima corrente d'aria, ad esempio con un ventilatore. Per creare un ambiente gradevole è bene non fumare e mantenere un basso tasso di umidità; è inoltre consigliato di spegnere lampade e stampanti non utilizzate.



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).