

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

*Cosa ci viene consigliato quando andiamo al mare? Queste regole di buonsenso possono essere applicate al mondo del lavoro? Alcune semplici precauzioni in un 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, con un curioso parallelo con le precauzioni normalmente consigliate durante le "vacanze al mare", pubblichiamo un contributo che ci è stato inviato da Michele del Gaudio, primo Ricercatore Inail UOT CVR di Avellino. Il contributo si intitola, ironicamente, "Vai al mare? No, vado al lavoro".*

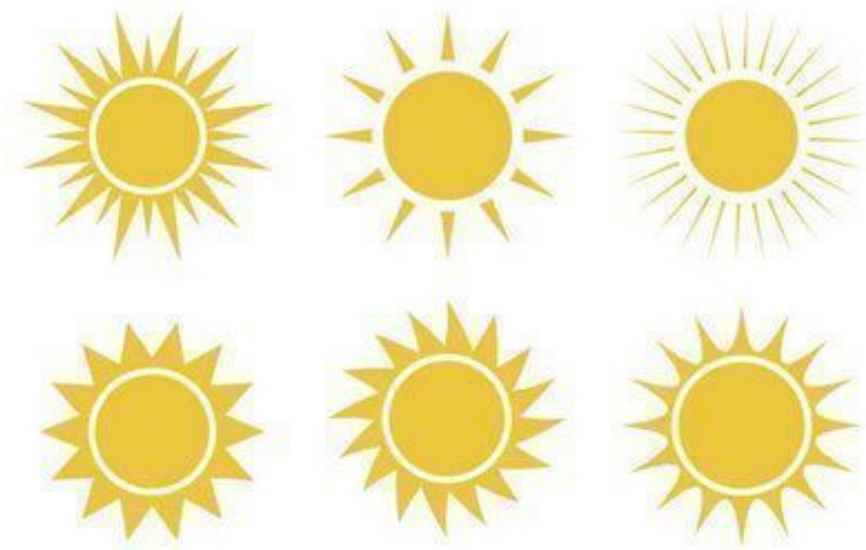
Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAAG04.U] ?#>

## Vai al mare? No, vado al lavoro

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.



Nel titolo di questo contributo c'è, ovviamente, una provocazione. Cosa ci viene consigliato quando andiamo al mare?

Queste **regole di buonsenso** potrebbero essere parimenti applicate al mondo del lavoro?

Normalmente viene suggerito di:

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

Proviamo a verificare se le precauzioni che valgono per la popolazione potrebbero valere anche per i lavoratori.

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.

Ritornando alla domanda del titolo cosa fa chi si reca in vacanza in un luogo caldo?

Sicuramente porterà in valigia **abbigliamento adeguato** che permetta la traspirazione e che vesta comodo per favorire una circolazione d'aria in prossimità della pelle.

Va ricordato che il meccanismo della sudorazione, è efficace solo se l'acqua emessa attraverso i pori evapora completamente e quindi sottrae calore al corpo.

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** e questa raccomandazione può valere anche per i lavoratori che possono anticipare 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** ma anche i lavoratori dovrebbero adeguare il loro menù. Se in vacanza ci possiamo permettere un momento di riposo dopo pranzo, il lavoratore invece deve 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 come farebbero se sdraiati sulla spiaggia. La correlazione dell'esposizione a patologie più o meno gravi è confermata da numerosi studi. L'Inail prevede nelle tabelle delle malattie professionali "**Malattie causate da radiazioni UV comprese le radiazioni solari**" per il settore dell'industria e "**Malattie causate da radiazioni solari**" per il settore dell'Agricoltura

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.

**Michele del Gaudio**

*Per ulteriori approfondimenti sui rischi connessi al caldo estivo rimandiamo anche alla lettura dei documenti presenti nel progetto di ricerca WORKLIMATE.*



Licenza Creative Commons

---

**[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)**