

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 26 - numero 5670 di Giovedì 25 luglio 2024**

# **Rischio microclimatico: come prevenire le patologie da calore?**

*Linee di indirizzo della Regione Toscana per la protezione dei lavoratori e la prevenzione degli effetti del calore e delle radiazioni solari. Focus su disidratazione, acqua, aree ombreggiate e pause di lavoro.*

Firenze, 25 Lug ? Per affrontare adeguatamente i **rischi microclimatici** connessi al caldo e alle radiazioni solari è importante conoscere non solo le malattie da calore che possono insorgere, ma anche le eventuali azioni e misure che sono necessarie per prevenirle.

Per parlarne e fornire utili informazioni alle aziende torniamo a presentare i contenuti di un documento della Regione Toscana, recentemente aggiornato rispetto ad un analogo documento del 2023, dal titolo "Linee di indirizzo per la protezione dei lavoratori dagli effetti del calore e della radiazione solare". Un documento che risponde a quanto richiesto dal **decreto-legge 28 luglio 2023, n. 98** che invita alla stesura di linee guida a tutela della salute e sicurezza dei lavoratori esposti al rischio connesso al caldo.

Ricordiamo che il documento, elaborato dal Comitato regionale di coordinamento ex art. 7 D. Lgs. 81/2008 della Regione Toscana ed aggiornato grazie al Laboratorio di Sanità Pubblica della Azienda USL Toscana Sud Est in collaborazione con altre realtà, fa riferimento anche ai contenuti presenti nel progetto Workclimate.

Nel presentare il documento ci soffermiamo sui seguenti argomenti:

- Linee di indirizzo per gli effetti del caldo: come prevenire la disidratazione
- Linee di indirizzo per gli effetti del caldo: acqua, aree ombreggiate e pause

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0957] ?#>

## **Linee di indirizzo per gli effetti del caldo: come prevenire la disidratazione**

Riguardo alla **prevenzione** il documento si sofferma, tra le altre cose, su come **prevenire la disidratazione** che, a sua volta, "predisporre al rischio di infortuni sul lavoro e di insorgenza delle patologie da calore". Una condizione che, se diventa cronica, aumenta il rischio anche di altre patologie, "come quelle renali".

Senza dimenticare che in condizioni di disidratazione "le prestazioni lavorative peggiorano" e "la produttività ne risente".

Questi i **fattori che favoriscono la disidratazione e le patologie da calore**:

- "presenza di malattie quali bronchite cronica, malattie cardiache, diabete, gastroenteriti
- uso di farmaci per la cura di malattie croniche, ad es. diuretici, antidepressivi, anticoagulanti
- alimentazione non adeguata
- insufficiente periodo di acclimatamento
- abbigliamento pesante, non traspirante (es. dispositivi di protezione individuale, uniformi o tute da lavoro)
- ritmo e intensità di lavoro sostenuto".

Per **evitare la disidratazione** prima del turno di lavoro è bene "rinfrescarsi e idratarsi con bevande fresche e limitando il consumo di caffè; seguire una sana alimentazione nutrendosi a sufficienza ed evitare bevande alcoliche".

Inoltre essere idratati prima di iniziare a lavorare "rende più facile il mantenimento dell'idratazione durante la giornata. È quindi importante bere all'inizio della giornata, prima di cominciare a lavorare".

Si segnala che i lavoratori possono **valutare il proprio stato di idratazione** controllando la quantità e il colore dell'urina emessa: si è in buono stato di idratazione se si avverte lo stimolo a urinare una volta ogni 2 o 3 ore e se l'urina è di colore chiaro". Mentre le bevande energetiche sono da evitare: "alcune contengono molta più caffeina rispetto alla classica tazzina da caffè; la caffeina in tali quantità può influenzare negativamente lo stato di idratazione. Inoltre, molte bevande energetiche contengono elevate quantità di zuccheri e aggiungono calorie non necessarie alla dieta".

In ogni caso al lavoro "è importante continuare a bere durante la giornata e prima di avvertire il senso della sete".

## **Linee di indirizzo per gli effetti del caldo: acqua, aree ombreggiate e pause**

Il documento si sofferma anche sull'importanza di **rendere disponibili e accessibili acqua e aree ombreggiate per le pause**.

Si segnala che lavoratori dovrebbero essere incoraggiati "a bere **circa un litro d'acqua ogni ora**, ovvero circa un bicchiere d'acqua ogni quindici minuti. Bere solo quando si ha sete può andare bene nei giorni freschi, ma in occasione di un' ondata di calore i lavoratori devono fare massima attenzione al proprio livello di idratazione e bere prima di avvertire la sete".

A tal fine ? continua il documento ? "è necessario **predisporre** quanto segue:

- identificare un'area dove sia accessibile il rifornimento di acqua potabile per ciascun lavoratore;

- rendere sempre disponibili almeno 1 litro d'acqua/ora per ogni lavoratore e che siano disponibili bicchieri, borracce, taniche di acqua individuali per ciascun lavoratore;
- verificare periodicamente (almeno ogni ora) il rifornimento d'acqua ed il consumo d'acqua;
- l'acqua fornita dovrà essere fresca, a temperatura inferiore alla temperatura ambiente, (temperatura intorno a 14-16 °C), potabile e disponibile gratuitamente per tutti i lavoratori. Essa dovrà essere resa disponibile in contenitori individuali (borracce, bottiglie, bicchieri etc.) in dotazione a ciascun lavoratore;
- i distributori dell'acqua dovranno essere situati in posizioni facilmente raggiungibili e vicine alle postazioni di lavoro. Qualora ciò non sia facilmente realizzabile, dovranno essere forniti ai lavoratori contenitori individuali, bottiglie o borracce, da conservare in luogo fresco in prossimità del posto di lavoro. Attenzione: disporre l'approvvigionamento d'acqua in un unico posto in prossimità, ad esempio, di spogliatoi o servizi non è in genere sufficiente a garantire accesso all'acqua ai lavoratori, se l'area ove si svolgono le lavorazioni è molto estesa;
- per le attività all'aperto, i lavoratori possono utilizzare zaini o cinture per l'idratazione dotate di apposito sistema di conservazione e di costante accesso all'acqua. In alternativa, refrigeratori contenenti acqua o grandi brocche d'acqua possono essere installati in postazioni all'ombra, in aree frequentate dai lavoratori durante la giornata;
- ad inizio turno dovrà essere ribadita a ciascun lavoratore la necessità di bere ad intervalli regolari;
- raccomandare di bere prima di iniziare il lavoro, per non cominciare il lavoro in condizioni di disidratazione;
- raccomandare di bere un bicchiere d'acqua ogni 15-20 minuti circa. Preferibile bere poco e frequentemente, anche se non si avverte lo stimolo della sete. Orientativamente bere  $\frac{3}{4}$  litro - 1 litro per ora; evitare di bere più di 1,5 litri di acqua in un'ora. L'eccesso di liquidi provoca carenza di sali minerali e può causare effetti sulla salute;
- l'assunzione di bevande energetiche utilizzate in ambito sportivo per compensare i sali minerali persi con il sudore può avere effetti negativi in termini di eccesso di calorie ingerite, o provocare scompensi. In genere un'alimentazione equilibrata è in grado di reintegrare la perdita di sali dovuta alla sudorazione;
- L'assunzione di integratori salini o altre sostanze diverse dall'acqua potrà avvenire solo sotto supervisione medica;
- Si raccomanda, se possibile, compatibilmente con l'attività lavorativa svolta, di utilizzare segnali acustici, messaggi audio, qualsiasi tipo di comunicazione efficace per ricordare ai lavoratori di effettuare pause al fresco e bere".

È poi importante, per quanto possibile, "assicurare la disponibilità di **aree completamente ombreggiate o climatizzate** per le pause e il raffreddamento".

Si ricorda che pianificare **pause brevi ma frequenti** "non causa perdite di produttività, anzi, è in assenza di pause pianificate che i lavoratori lavorano più lentamente e in maniera meno efficiente".

Ricordiamo, in conclusione, che il documento, che vi invitiamo a leggere integralmente, si sofferma su vari altri argomenti (valutazione dei rischi, acclimatazione dei lavoratori, turni di lavoro, indumenti, formazione, risposta alle emergenze, condizioni di suscettibilità individuale, ...). Inoltre in allegato riporta una "lista di autovalutazione per prevenire l'esposizione ad ambienti termici sfavorevoli di lavoratori in condizioni di suscettibilità individuale" e le indicazioni su come gestire il rischio da calore "per lavoratori in regime di auto restrizione idrica per motivi religiosi o altri motivi".

Tiziano Menduto

**Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:**

Regione Toscana, "Linee di indirizzo per la protezione dei lavoratori dagli effetti del calore e della radiazione solare", edizione 2024, aggiornamento a cura del Laboratorio di Sanità Pubblica della Azienda U.S.L. Toscana Sud Est in collaborazione con CNR - Centro di Bioclimatologia - Università di Firenze e INAIL - Laboratorio di Epidemiologia occupazionale e ambientale.

[Link agli articoli di PuntoSicuro dedicati al rischio microclimatico](#)



Licenza [Creative Commons](#)

---

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