

## ***Circolare n. 34: Il caldo sul lavoro: prevenzione, emergenze e primo soccorso***

Durante la **stagione estiva**, nelle aziende dove sono presenti ambienti particolarmente caldi o lavoratori che operano in esterno, ci possono essere **emergenze** correlate alle ondate di calore e ai problemi conseguenti a colpi di calore, alla disidratazione, allo stress da calore, a crampi, edemi e perdite di coscienza.

Ricordando che l'impatto del caldo sulla salute è in gran parte prevenibile, per offrire qualche non esauriente elemento informativo - al di là del ruolo dei medici competenti e del soccorso sanitario - sul **primo soccorso** e sulla **prevenzione mirata al rischio calore**, torniamo a soffermarci sul documento "**Linee di indirizzo per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute**". Un documento realizzato dal Ministero della Salute in collaborazione con il Centro Nazionale Prevenzione e Controllo Malattie (CCM).

Riportando alcune **informazioni generali per chi svolge un'attività lavorativa e intensa attività fisica all'aperto**:

- "programmare i lavori più faticosi in orari con temperature più favorevoli, preferendo l'orario mattutino e preserale;
- garantire la disponibilità di acqua nei luoghi di lavoro: bere acqua fresca (aggiunta di sali minerali) e rinfrescarsi non solo abbassa la temperatura interna del corpo, ma soprattutto consente al fisico di recuperare i liquidi persi con la sudorazione. I luoghi di lavoro devono quindi essere regolarmente riforniti di bevande idro-saline e acqua per il rinfrescamento dei lavoratori nei periodi di pausa. E' importante consumare acqua prima di avvertire la sete e frequentemente durante il turno di lavoro, evitando le bevande ghiacciate ed integrando con bevande idro-saline se si suda molto;
- mettere a disposizione mezzi di protezione individuali quali un cappello a tesa larga e circolare per la protezione di capo, orecchie, naso e collo, e abiti leggeri di colore chiaro e di tessuto traspirante;
- prevedere pause durante il turno lavorativo in un luogo il più possibile fresco o comunque in aree ombreggiate, con durata variabile in rapporto alle condizioni climatiche e allo sforzo fisico richiesto dal lavoro;
- articolare i turni di lavoro considerando le esigenze dei lavoratori con malattie croniche, come ad es. BPCO, e organizzare per loro turni nelle ore meno calde e pause più lunghe".

**E come comportarsi generalmente nei casi di malore correlabile al caldo eccessivo?**

Il Ministero consiglia alla popolazione di:

- "contattare un medico in presenza di sintomi collegabili al caldo come malessere generale, mal di testa, astenia, vertigini, palpitazioni, ansia o in caso di ipotensione arteriosa;

- in caso di spasmi muscolari dolorosi, localizzati alle gambe, alle braccia o all'addome, soprattutto al termine di un'attività fisica intensa, spostarsi immediatamente in una stanza fresca o con aria condizionata, bere soluzioni reidratanti contenenti elettroliti. Consultare, eventualmente, un medico se i crampi persistono più di un'ora;

- se una persona che assistete presenta cute calda, arrossata e secca, delirio, convulsioni e/o stato confusionale o perdita di conoscenza, contattare immediatamente il medico o il servizio di emergenza sanitaria (118). Mentre si aspettano i soccorsi, ove possibile, spostare la persona in una stanza fresca ombreggiata o con aria condizionata, far assumere alla persona una posizione sdraiata con gambe sollevate, spogliarla. Applicare impacchi freddi o rinfrescare il corpo con acqua fresca. Misurare la temperatura corporea. Non somministrare aspirina o paracetamolo. Attendere i soccorsi posizionando la persona priva di coscienza su un lato”.

Ricordiamo altre indicazioni, sempre tratte dal documento del Ministero della Salute sulle “buone prassi” per affrontare un **colpo di calore**.

Si segnala che oltre che curare la disidratazione, “bisogna raffreddare l’organismo nel modo più fisiologico ed efficace possibile. A tal fine il raffreddamento diretto, ovvero da esposizione ad acqua fredda, non è ottimale perché comporta una brusca vasocostrizione e, quindi, richiede un costante monitoraggio”. Ed è dunque preferibile il “raffreddamento per evaporazione, che si ottiene bagnando il corpo o avvolgendolo in teli di cotone bagnato e, successivamente, esponendolo a flussi di aria calda, non caldissima, come quella che esce da un asciugacapelli a basso regime. La parte della superficie corporea esposta al getto di aria va cambiata continuamente. La procedura va interrotta quando la temperatura rettale scende sotto i 39°C”. Nel documento, che vi invitiamo a leggere integralmente, sono riportati anche i farmaci e le sostanze che è bene non somministrare.