



**PROCEDURE DI LAVORO PER
LA GESTIONE DEL RISCHIO
CALDO**

PGS 12
Revisione 1 del 08 Maggio 2025
Pagina 1 di 5

**PROCEDURE DI LAVORO PER LA GESTIONE DEL
RISCHIO CALDO**

PGS 12





PROCEDURE DI LAVORO PER LA GESTIONE DEL RISCHIO CALDO

PGS 12
Revisione 1 del 08 Maggio 2025
Pagina 2 di 5

LINEE GUIDA PER LA GESTIONE DEL RISCHIO CALDO

Il cambiamento climatico, ed in particolare l'aumento delle temperature, possono aumentare il rischio di infortunio sul lavoro associato all'esposizione a temperature estreme. A partire dalla considerazione di come, su questo tema, sia necessario diffondere conoscenza tra i lavoratori, i datori di lavoro e tutte le figure della prevenzione, è stato redatto il presente vademecum informativo relativo alle raccomandazioni per una corretta gestione del rischio, alle condizioni patologiche che aumentano la suscettibilità al caldo, al tema della disidratazione e della organizzazione delle pause.

DECALOGO PER LA PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE DA CALORE NEI LUOGHI DI LAVORO

RACCOMANDAZIONI MIRATE AD UN'EFFICACE PIANIFICAZIONE DEGLI INTERVENTI AZIENDALI IN MATERIA DI PREVENZIONE DEL RISCHIO MICROCLIMA, DA ADOTTARE NELL'AMBITO DELLA SPECIFICA ORGANIZZAZIONE DEL SISTEMA DI PREVENZIONE AZIENDALE (AI SENSI ART. 2 COMMA 2 D. LGS. 81/08).

1) DESIGNARE UNA PERSONA CHE SOVRINTENDA AL PIANO DI SORVEGLIANZA PER LA PREVENZIONE DEGLI EFFETTI DELLO STRESS DA CALDO SULLA SALUTE E SULLA SICUREZZA E L'ADEGUATA RISPOSTA:

Individuare un responsabile, presente sul luogo dove si svolge l'attività, che potrà anche coincidere con il preposto, per la sorveglianza delle condizioni meteorologiche, preposto all'attuazione delle misure di tutela specifiche in caso di insorgenza delle condizioni di stress termico.

2) IDENTIFICAZIONE DEI PERICOLI E VALUTAZIONE DEL RISCHIO:

L'identificazione dei pericoli implica il riconoscimento dei rischi legati al caldo e delle patologie da calore, dovute agli effetti di alte temperature, elevata umidità, dell'esposizione al sole o ad altre fonti di calore, alle esigenze lavorative, agli indumenti di lavoro, ai dispositivi di protezione individuale (DPI) e a fattori di rischio personali.

3) FORMAZIONE:

La formazione ha l'obiettivo di aumentare la consapevolezza dei lavoratori sugli effetti sulla salute dello stress da caldo e sulle misure di prevenzione e protezione da adottare. Deve comprendere raccomandazioni sugli abiti **preferibilmente** da indossare, sull'importanza di mantenere un ottimo stato di idratazione e un'alimentazione equilibrata, sui fattori di rischio individuali e la gestione dei sintomi delle patologie da calore. È raccomandata anche la formazione specifica sui rischi per i lavoratori legato allo stress termico e sulle strategie di prevenzione e mitigazione per il preposto per la sicurezza e l'addetto al primo soccorso.

4) STRATEGIE DI PREVENZIONE E PROTEZIONI INDIVIDUALI PER I LAVORATORI

☒ Idratazione



Avere a disposizione acqua potabile da bere e acqua per rinfrescarsi. In situazioni di esposizione al caldo, i lavoratori dovrebbero 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, o, in generale, dell'esposizione a temperature elevate, si dovrebbero seguire alcune semplici regole per una corretta



PROCEDURE DI LAVORO PER LA GESTIONE DEL RISCHIO CALDO

PGS 12
Revisione 1 del 08 Maggio 2025
Pagina 3 di 5

idratazione:

- Il lavoratore dovrà fare massima attenzione al proprio livello di idratazione e bevano prima di avvertire la sete ma non bere più di 1,5 litri di acqua in un'ora. L'eccesso di liquidi provoca carenza di sali minerali e può causare effetti negativi sulla salute;
- Il lavoratore limiti l'assunzione di bevande energetiche utilizzate in ambito sportivo e/o l'assunzione autonoma di integratori salini per compensare i sali minerali persi con la sudorazione. Le bevande energetiche possono avere effetti negativi in termini di eccesso di calorie ingerite e provocare disturbi elettrolitici. In genere un'alimentazione equilibrata è in grado di reintegrare la perdita di sali dovuta alla sudorazione. L'assunzione di bevande energetiche o di integratori dovrebbe avvenire solo sotto supervisione medica.

☒ **Abbigliamento**



Il lavoratore dovrà indossare l'abbigliamento consegnato dall'azienda e consistente in:

- pantalone ad A.V.,
- t-shirt in cotone colore arancio;
- copricapo con visiera o a tesa larga;

è consigliato indossare occhiali da sole con filtri UV.

☒ **Protezione della pelle**



Una prolungata esposizione al sole può portare ad un precoce invecchiamento della pelle e un aumento del rischio di sviluppare tumori della pelle. Il lavoratore particolarmente esposto potrà utilizzare pertanto dei filtri solari che sono classificati in due tipologie:

- i filtri chimici: sostanze chimiche che hanno la proprietà di catturare l'energia dei raggi UV restituendola sotto forma di altra energia come il calore;
- gli schermi fisici: preparazioni inorganiche formulate con derivati di metalli (ossido di zinco e biossido di titanio) che hanno proprietà riflettenti i raggi UV;

5) AZIONI MIGLIORATIVE

- Aumentare la frequenza delle pause fermandosi in luogo fresco e in zone di ombra, rinfrescandosi la fronte e la nuca con panno bagnato di acqua;
- Evitare lo svolgimento delle attività non in solitaria laddove sia possibile;
- Promuovere il reciproco controllo dei lavoratori soprattutto in momenti della giornata caratterizzati da temperature particolarmente elevate o, in generale, durante le ondate di calore.
- Nelle ore di punta del caldo prediligere l'utilizzo di mezzi e autocarri dotati di impianti di condizionamento di aria e, ove possibile, che si effettuino i tragitti di lunga durata nelle ore serali e /o mattutine;

6) PIANIFICAZIONE E RISPOSTA ALLE EMERGENZE



Tutti i lavoratori devono essere messi a conoscenza del piano e devono essere in grado di riconoscere i sintomi legati allo stress termico:

- Il lavoratore che presenta l'insorgenza di patologie da calore deve cessare immediatamente di svolgere l'attività che stava svolgendo, rinfrescarsi bagnandosi con acqua fresca e bere acqua potabile;
- Essere in stato confusionale può essere un segno di colpo di calore e richiede un'immediata assistenza medica;
- Il raffreddamento è l'azione prioritaria da intraprendersi immediatamente, ed è indispensabile prevedere che venga sempre messa in atto all'insorgenza dei sintomi.
- **COSA FARE:** Far spostare il lavoratore in un luogo fresco e, se non è presente nausea, **incoraggiarlo a bere acqua fresca** con sorsi brevi ma frequenti, ad alleggerire l'abbigliamento e a **raffreddare con acqua fredda** testa, collo, viso e arti. I lavoratori con segni o sintomi di esaurimento da calore dovrebbero essere portati all'osservazione del medico o al pronto soccorso per la valutazione e il trattamento. **Se i sintomi peggiorano, deve essere allertato il 118. Qualcuno deve sempre rimanere con il lavoratore fino all'arrivo dei soccorsi.**

CONSIGLI PER TUTTI I LAVORATORI

- *Confrontarsi con il Medico Competente e con il medico curante sui corretti comportamenti da adottare in caso di esposizione al caldo;*
- *L'organismo ha bisogno di adattarsi al caldo in modo graduale;*
- *Già prima del turno di lavoro rinfrescarsi e idratarsi con bevande fresche, limitando il consumo di caffè che favorisce la disidratazione;*
- *Seguire una sana alimentazione nutrendosi a sufficienza ed evitando il consumo di alcol;*
- *Fare attenzione a sintomi come sudorazione intensa, cefalea, nausea, crampi: allerta rapidamente i colleghi e il preposto alla sicurezza*
- *In caso di aggravamento dei sintomi contattare rapidamente il 118*
- *Non sospendere autonomamente le terapie in corso: una sospensione, anche temporanea, della terapia senza il controllo del medico può aggravare severamente uno stato patologico;*
- *Per saperne di più: <http://www.salute.gov.it/caldo>*

7) AL LAVORO È IMPORTANTE CONTINUARE A BERE DURANTE LA GIORNATA E PRIMA DI AVVERTIRE IL SENSO DELLA SETE E REINTEGRARE CONSUMANDO FRUTTA FRESCA



Chi lavora in condizioni di esposizione al caldo, soprattutto quando intenso e persistente, dovrebbe bere 1 bicchiere (250 ml) di acqua ogni 15-20 minuti, ovvero circa 1 litro all'ora;

- Bere un bicchiere d'acqua ogni 15-20 minuti è più efficace che bere maggiori quantità più di rado;
- In caso di forte sudorazione, reintrodurre insieme ai liquidi anche i sali minerali persi con un'alimentazione ricca di frutta e verdura e, in caso di sforzo fisico intenso, con integratori.



**PROCEDURE DI LAVORO PER
LA GESTIONE DEL RISCHIO
CALDO**

PGS 12
Revisione 1 del 08 Maggio 2025
Pagina 5 di 5

IMPORTANTE:

L'assunzione di integratori, bevande isotoniche e di altro genere, cibi per la reintegrazione di minerali presenti nell'organismo, utilizzo di creme e filtri solari e di prodotti di qualsiasi natura dovrà essere concordato con il proprio medico curante o consultando il Medico Competente.

Si prega di evitare decisioni autonome in mancanza di requisiti atti alla valutazione di comportamenti che possano arrecare rischi alla propria salute.

A cura dell'Ufficio S.P.P. di ASIA Benevento S.p.A.

Per info: D.D.L.D.S. sig. Mario Caruso
Mail: mariocaruso@asiabenevento.it

R.L.S. sig. Oreste Della Marca
Mail: rls@asiabenevento.it

R.S.P.P. geom. Francesco Iannelli
Mail: geom69.iannelli@gmail.com

Medico Competente dott. Oberdan Picucci
Mail: oberpicucci@libero.it