CGIL MODENA

DIPARTIMENTO SALUTE E SICUREZZA NEI LUOGHI DI LAVORO

SALUTE E SICUREZZA
CALDO NEI LUOGHI DI LAVORO

PREVENZIONI E PROTEZIONI INDIVIDUALI ALL'APERTO

IDRATAZIONE

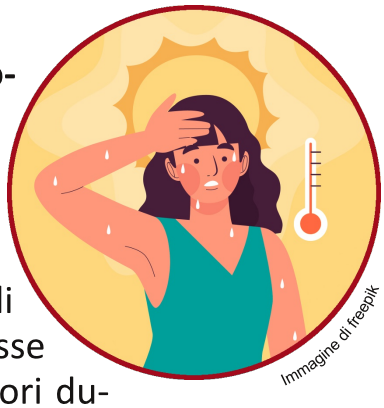
Immagine di freepik

Deve sempre essere disponibile e facilmente accessibile acqua potabile fresca da bere ed acqua per rinfrescarsi. I contenitori di acqua dovrebbero essere installati in diverse postazioni sul luogo di lavoro. Nelle 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 piccoli refrigeratori contenenti acqua o grandi brocche d'acqua possono esse re installati in postazioni all'ombra in aree frequentate dai lavoratori durante la giornata.

Quando si è esposti al caldo si dovrebbe **bere circa 1 litro d'acqua ogni ora** (indicativamente 1 bicchiere d'acqua ogni 15 minuti).

In occasione di ondata di calore o di esposizione a temperature elevate si dovrebbero seguire regole per una corretta idratazione:

- **bere prima di avvertire la sete**;
- **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 negativi);
- **limitare l'uso di bevande energetiche** usate in ambito sportivo e/o **l'uso di integratori salini per compensare i sali minerali persi** con la sudorazione che possono avere effetti negativi per l'eccesso di calorie ingerite. **L'uso di bevande energetiche o di integratori dovrebbe avvenire solo sotto supervisione medica**. Un'alimentazione equilibrata è in grado di reintegrare la perdita di sali dovuta alla sudorazione.

ABBIGLIAMENTO

Se possibile **indossare abiti leggeri in fibre naturali, traspiranti, di colore chiaro e che ricoprano buona parte del corpo** (per esempio maglietta leggera a maniche lunghe perché è importante non lavorare a pelle nuda). Se possibile **utilizzare un copricapo con visiera o a tesa larga ed occhiali da sole con filtri UV**. Con il parere positivo del medico competente **applicare crema solare ad alta protezione (SPF 50+) nelle parti del corpo che rimangono scoperte**. Per i più esposti che **svolgono lavori pesanti possono essere forniti indumenti refrigeranti o gilet ventilati**.

ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO

Immagine di freepik

- riorganizzazione dei turni di lavoro
- organizzare aree ombreggiate per le pause
- prevedere tempi di acclimatazione dei lavoratori
- adottare il "sistema del compagno" per un controllo reciproco tra lavoratori