



[www.fim-cisl.it](http://www.fim-cisl.it)



# FIM SALUTE E SICUREZZA

INFORTUNO

MALATTIE  
PROFESSIONALI

RLS

DVR

## Lavorare al caldo

LAVORO D'ESTATE IN CONDIZIONI  
DI TEMPERATURA ELEVATA

# ONDATE DI CALORE E STRESS TERMICO



Lo stress termico si verifica quando il sistema di termoregolazione dell'organismo fallisce. La temperatura dell'aria, il ritmo di lavoro intenso, la ventilazione, l'umidità, gli indumenti da lavoro, l'inquinamento sono tutti fattori che possono concorrere allo stress termico.

Le elevate temperature possono causare malori o ridurre la capacità di attenzione del lavoratore e quindi aumentare il rischio di infortuni.

Molte attività lavorative si svolgono all'aperto e spesso lavorazioni complesse e pesanti sono programmate d'estate.

Gli orari di lavoro spesso comprendono le ore più calde della giornata a elevato rischio di stress termico (14:00 - 17:00) specialmente nelle giornate in cui la temperatura all'ombra >30° e l'umidità > 70%

Categorie a rischio sono ad esempio operai addetti a trasporto e produzione di materiali, addetti a macchinari e utensili, occupati all'aperto (manovratori, installatori, asfaltatori, cantonieri stradali, scavatori, edili).

I lavoratori all'aperto ricevono circa 3 volte la dose di radiazioni UV dei lavoratori indoor. Anche quando il cielo è nuvoloso vi è esposizione alla radiazione solare UV; infatti le nuvole non sono in grado di bloccare il passaggio dei raggi ultravioletti. Le protezioni individuali sono necessarie per ridurre l'esposizione.

## COS'E' IL RISCHIO DA CALORE?



Il rischio da calore è un'emergenza estiva ma non è un'emergenza imprevedibile perché rappresenta una realtà che si ripete ogni estate. Il Testo Unico sulla salute e sicurezza dei lavoratori (D.Lgs. 81/2008) indica tra gli **obblighi del datore di lavoro** quello di valutare "tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori", compresi quelli riguardanti "gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari" e quindi anche al rischio di danni da calore.

Abitualmente per definire il rischio da calore viene considerata solo la temperatura, ma in realtà questo parametro deve essere valutato anche in relazione all'umidità, ed eventualmente alla ventilazione e all'irraggiamento per poter avere una indicazione più precisa del rischio.



## LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO



Nei period in cui si prevede caldo intenso *la prima e più importante cosa da fare ogni giorno è verificare le previsioni e le condizioni meteorologiche.*

Per questo le aziende interessate da questo rischio devono effettuare una specifica "valutazione del rischio"; oltre l'edilizia e l'agricoltura, anche gli operatori del settore metalmeccanico sono esposti in modo rilevante al rischio di colpo di calore, soprattutto se addetti a produzioni di lavorazioni meccaniche in ambienti non condizionati e con macchinari che generano importanti quantità di calore e vapori ad alta temperatura.

È necessario valutare sempre almeno due parametri che si possono ottenere con la lettura su un semplice termometro e igrometro: *la temperatura dell'aria e l'umidità relativa*; devono sempre essere considerate a rischio quelle giornate in cui si prevede che *la Temperatura all'ombra superi i 30° e l'umidità relativa sia superiore al 70%.*

# FATTORI DI RISCHIO



**Un lavoratore che indossa indumenti da lavoro protettivi ed esegue lavori pesanti in condizioni di caldo e umidità è a rischio di stress termico in quanto:**

- l'evaporazione del sudore è ostacolata dal tipo di indumenti e dall'umidità dell'ambiente;
- il ritmo di lavoro provoca un aumento della temperatura corporea che continuerà a salire se la dispersione di calore è insufficiente;
- all'aumento della temperatura corporea il corpo reagisce con un incremento della sudorazione e con l'eventuale rischio di disidratazione;
- l'aumento della frequenza cardiaca sottopone il fisico a ulteriore stress;
- se il corpo assorbe più calore di quanto non riesca a espellere allora la temperatura corporea continuerà ad aumentare arrivando ad un punto in cui il meccanismo di termoregolazione corporea diventa meno efficace;
- l'effetto può tradursi in una minore capacità di rispondere agli stimoli e ai pericoli imprevisti e in un aumento della disattenzione e della deconcentrazione.

# FATTORI DI RISCHIO



**FIM SALUTE  
E SICUREZZA**

INFORTUNIO

MALATTIE  
PROFESSIONALI

RLS

DVR

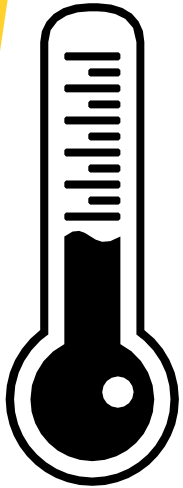
## Fattori individuali che aumentano il rischio di effetti negativi sulla salute:

- obesità / eccessiva magrezza;
- età (> 65 anni) e sesso (> per le donne);
- presenza di patologie croniche (BPCO, diabete, cardiopatie, malattie neurologiche);
- assunzione di alcolici;
- assunzione di alcuni farmaci (come anticoagulanti e chemioterapici)
- gravidanza;
- alterazione dei meccanismi fisiologici di termoregolazione;
- scarso riposo notturno;
- lavoro con esposizione diretta al sole;
- scarso consumo di liquidi/impossibilità di procurarsi da bere;
- lavoro fisico pesante;
- ritmo di lavoro intenso;
- pause di recupero insufficienti;
- abbigliamento protettivo pesante o equipaggiamento ingombrante.

# L'INDICE DI CALORE



È possibile utilizzare l'**indice di calore (heat index)**, proposto anche dall'Istituto Nazionale Francese per la Ricerca sulla Sicurezza, calcolandolo sulla tabella riportata in base alla temperatura dell'aria e all'umidità relativa. La temperatura dell'aria deve essere misurata all'ombra nelle immediate vicinanze del posto di lavoro.



		temperature (°C)																
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Relative Humidity (%)	40	27	28	29	30	31	32	34	35	37	39	41	43	46	48	51	54	57
	45	27	28	29	30	32	33	35	37	39	41	43	46	49	51	54	57	
	50	27	28	30	31	33	34	36	38	41	43	46	49	52	55	58		
	55	28	29	30	32	34	36	38	40	43	46	48	52	55	59			
	60	28	29	31	33	35	37	40	42	45	48	51	55	59				
	65	28	30	32	34	36	39	41	44	48	51	55	59					
	70	29	31	33	35	38	40	43	47	50	54	58						
	75	29	31	34	36	39	42	46	49	53	58							
	80	30	32	35	38	41	44	48	52	57								
	85	30	33	36	39	43	47	51	55									
90	31	34	37	41	45	49	54											
95	31	35	38	42	47	51	57											
100	32	36	40	44	49	54												

da 27 a 32: *cautela* per possibile affaticamento

da 33 a 39: *estrema cautela*, possibili crampi muscolari, esaurimento fisico

da 40 a 51: *rischio* di possibile colpo di calore;

da 52: *elevato rischio* di colpo di calore.



# RISCHI PER LA SALUTE DA ESPOSIZIONE AL CALDO: SINTOMI E LIVELLI DI GRAVITA'



Livello	Effetti del calore	Sintomi e conseguenze
Livello 1	Colpo di sole	Rossore e dolore cutaneo, edema, vescicole, febbre, cefalea. E' legato all'esposizione diretta al sole
Livello 2	Crampi di calore	Spasmi dolorosi alle gambe e all'addome, sudorazione.
Livello 3	Esaurimento da calore	Abbondante sudorazione, astenia, cute pallida e fredda, polso debole, temperatura normale.
Livello 4	Colpo di calore	Temperatura corporea superiore a 40°, pelle secca e calda, polso rapido e respiro frequente, possibile perdita di coscienza.



## Coinvolgimento OO.SS.



Come previsto dal CCNL dei metalmeccanici, resta per noi una priorità il coinvolgimento degli RLS nella redazione del DVR ed in occasione di ispezioni congiunte con gli RSPP nei luoghi di lavoro.



# LA SINTOMATOLOGIA DA CALORE E IL SOCCORSO



**FIM SALUTE  
E SICUREZZA**

INFORTUNO

MALATTIE  
PROFESSIONALI

RLS

DVR

## Disidratazione

- Blocco della sudorazione
- Alterazioni stato mentale (es. delirio)
- Aritmie cardiache
- Rabdomiolisi
- Malfunzionamento organi interni (es. insufficienza renale ed epatica, Edema polmonare)
- Shock
- Riduzione della diuresi
- Scosse muscolari

## Stress da calore

- Temperatura corporea elevata
- Improvviso malessere generale
- Mal di testa
- Ipotensione arteriosa
- Confusione, irritabilità
- Tachicardia Nausea/Vomito
- Riduzione della diuresi

## Colpo di calore

- (Oltre quelli della colonna precedente)
- Temperatura corporea  $>40^{\circ}\text{C}$
- Iperventilazione
- Cali improvvisi di pressione arteriosa
- Debolezza improvvisa
- Palpitazioni/tachicardia
- Irritabilità, sonnolenza
- Sete intensa
- Pelle e mucose asciutte
- Cute anelastica
- Occhi ipotonici

La "patologia da calore" può evolvere rapidamente, i primi segnali di pericolo di colpo di calore possono essere poco evidenti e insidiosi: riconoscerli ed effettuare una diagnosi precoce può salvare la vita. Pensare che l'idratazione prevenga il colpo di calore è un errore. La verità è che idratarsi è importante ma non è sufficiente per prevenire il malore.

# Strumenti di lavoro



## Misure per la riduzione del rischio di stress termico sul posto di lavoro o dovuto agli strumenti di lavoro:

- Distributori di acqua dovrebbero essere installati in diverse postazioni sul luogo di lavoro.
- 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.

## Misure organizzative



### Il datore di lavoro è tenuto a:

- ✓ Consultare il bollettino di previsione e allarme per la propria città (sito di riferimento: [www.salute.gov/caldo](http://www.salute.gov/caldo)).
- ✓ Nei giorni a elevato rischio ridurre l'attività lavorativa nelle ore più calde (dalle 14.00 alle 17:00) e programmare le attività più pesanti nelle ore più fresche della giornata.
- ✓ Garantire la disponibilità di acqua nei luoghi di lavoro.
- ✓ Inserire un programma di acclimatamento graduale e prevedere un programma di turnazione per limitare l'esposizione dei lavoratori.
- ✓ Aumentare la frequenza delle pause di recupero, invitare i lavoratori a rispettarle.
- ✓ Ove possibile mettere a disposizione dei lavoratori luoghi climatizzati in cui trascorrere le pause di interruzione del lavoro.
- ✓ Mettere a disposizione idonei dispositivi di protezione individuali (DPI) e indumenti protettivi.
- ✓ Prima dell'estate informare e formare i lavoratori sui rischi correlati al caldo.
- ✓ Promuovere un reciproco controllo tra lavoratori.



## Misure di protezione individuali



www.fim-cisl.it



**FIM SALUTE  
E SICUREZZA**

INFORTUNO

MALATTIE  
PROFESSIONALI

RLS

DVR

### Si raccomanda che i lavoratori:

- Facciano massima attenzione al proprio livello di **idratazione** e bevano prima di avvertire la sete;
- Evitino 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 sulla salute;
- **Limitino 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.
- Contenitori per l'acqua dovrebbero essere installati in diverse postazioni sul luogo di lavoro.
- 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, piccoli refrigeratori contenenti acqua o grandi brocche d'acqua possono essere installati in postazioni all'ombra, in aree frequentate dai lavoratori durante la giornata.

*È compito e cura del datore di lavoro - tramite il SPP - l'individuazione delle procedure specifiche per l'attuazione delle misure ivi descritte, nonché dei ruoli dell'organizzazione aziendale che vi debbono provvedere, e a cui devono essere assegnati unicamente soggetti in possesso di adeguate competenze e poteri, secondo quanto prescritto dal D.lgs. 81/08.*

## Misure di protezione contro il calore per lavori in ambienti chiusi e in postazioni esterne al coperto



Per ridurre lo stress termico esistono diverse misure, che riguardano ad esempio:

- individuare un responsabile, presente sul luogo dove si svolge l'attività
- indossare indumenti leggeri, traspiranti e di colore chiaro ed utilizzare un SPF 50+ sulle parti del corpo rimaste scoperte
- Idratarsi ogni 15-20 minuti ( si è in buono stato di idratazione se le urine risultano di colore chiaro)
- Fare un pasto leggero
- Evitare alcool e tabacco
- Rinfrescarsi con acqua fresca
- Variare l'orario di lavoro programmando i lavori più gravosi negli orari più freschi
- Effettuare pause in aree ombreggiate
- Non restare isolati e favorire un reciproco controllo grazie al «sistema del compago»
- Fare informazione e formazione circa i rischi per la salute causati dal calore
- Raffreddare gli ambienti chiusi con condizionatori o, se la temperatura dell'aria è inferiore a quella corporea (circa 35°), con ventilatori



Test del colore  
delle urine



## La visita medica profilattica è indicata nei seguenti casi:

- malattie della tiroide;
- obesità;
- asma e bronchite cronica;
- malattie metaboliche e ormonali;
- malattie neurologiche;
- diabete;
- malattie renali

Per i lavoratori più suscettibili allo stress termico potrebbe essere necessario il consiglio di uno specialista in medicina del lavoro.



**Le raccomandazioni sono diversificate in base all'intensità dell'attività lavorativa e al grado di esposizione al caldo:**

- chi esegue un'attività lavorativa moderata durante un'ondata di calore dovrebbe seguire una serie di raccomandazioni per proteggersi dal caldo simili a quelle della popolazione generale (idratazione, alimentazione, abbigliamento) e fare pause frequenti in luoghi ombreggiati o con aria condizionata.
- chi esegue un'attività lavorativa intensa durante un'ondata di calore dovrebbe usare estrema cautela. Il rischio di patologie da calore in questo caso è alto. In aggiunta alle raccomandazioni generali su idratazione, alimentazione, abbigliamento, quindi, se ne aggiungono altre relative alla gestione dell'attività lavorativa.
- è fortemente consigliato valutare con il Datore di Lavoro l'opportunità di rimodulare l'attività lavorativa (ritmo e turni), ad esempio con un'interruzione delle attività che richiedono un maggiore sforzo fisico nelle ore più calde e programmando pause frequenti in luoghi ombreggiati.



# LA SINTOMATOLOGIA DA CALORE E IL SOCCORSO



I **segni premonitori** di un iniziale colpo di calore possono includere: irritabilità, confusione, aggressività, instabilità emotiva, irrazionalità e un compagno potrebbe notare perdita di lucidità. Vertigini, affaticamento eccessivo e vomito possono essere ulteriori sintomi. Tremori e **pelle d'oca** segnalano una riduzione della circolazione cutanea, predisponendo ad un veloce aumento della temperatura. Spesso il soggetto comincia a iperventilare (come fanno i cani) per ridurre il calore; questo può causare formicolio alle dita come preludio del collasso. In coordinazione e mancanza d'equilibrio sono segni successivi, seguiti dal collasso con perdita di conoscenza e/o coma. In fase di collasso la temperatura corporea può raggiungere o superare i 42,2°C.

# LA SINTOMATOLOGIA DA CALORE E IL SOCCORSO



## COSA FARE

- ▶ Chiamare subito un incaricato di Primo Soccorso e Chiamare il 112;
- ▶ Posizionare il lavoratore all'ombra e al fresco, sdraiato in caso di vertigini, sul fianco in caso di nausea, mantenendo la persona in assoluto riposo; slacciare o togliere gli abiti;
- ▶ Raffreddare la cute con spugnature di acqua fresca in particolare su fronte, nuca

Di seguito una serie di circolari INAIL che potete reperire in formato originale nella sezione «[Ondate di calore](#)» del Ministero della salute messe a disposizione da INAIL

### ONDATE DI CALORE ED EFFETTI SULLA SALUTE

Durante le ondate di calore sono documentati effetti sulla salute (aumenti della mortalità, dei ricoveri ospedalieri, degli accessi al pronto soccorso), soprattutto in sottogruppi di popolazione più vulnerabili (anziani, soggetti con patologie croniche, bambini, donne in gravidanza, lavoratori all'aperto).

L'eccesso di calore può rivelarsi fatale quando esistono condizioni patologiche croniche che ostacolano i meccanismi compensativi della termoregolazione.

Le patologie associate alle alte temperature ambientali possono essere:

- colpo di sole (rossore e dolore cutaneo, edema, vescicole, febbre, cefalea) - all'effetto dell'eccessiva esposizione ai raggi solari si aggiungono gli effetti del surriscaldamento e della disidratazione;

- crampi da calore (spasmi dolorosi alle gambe e all'addome, sudorazione);
- esaurimento da calore (abbondante sudorazione, astenia, cute pallida e fredda, polso debole, temperatura normale);
- colpo di calore (temperatura corporea superiore a 40 °C, pelle secca e calda, polso rapido e respiro frequente, stato confusionale, deliri o convulsioni, possibile perdita di coscienza).

Anche gli infortuni sul lavoro possono essere correlati alle ondate di calore.

Le elevate temperature possono causare malori o ridurre la capacità di attenzione del lavoratore e quindi aumentare il rischio di infortuni.

Durante le ondate di calore i tipi di infortunio e le modalità di infortunio più frequenti sono: incidenti di trasporto, scivolamenti e cadute, contatto con oggetti o attrezzature, ferite, lacerazioni e amputazioni.



#### Cosa fare in caso di colpo di calore del lavoratore?

Chiamare subito l'Addetto al Primo Soccorso e il 118. Assistere il lavoratore fino all'arrivo dei soccorsi: posizionarlo all'ombra e al fresco, sdraiato in caso di vertigini, sul fianco in caso di nausea, mantenendolo in assoluto riposo; slacciare o togliere gli abiti; misurare la temperatura corporea; cercare di raffreddare rapidamente il corpo, se è possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo o, in alternativa, raffreddare la cute con spugnature di acqua fresca non fredda, in particolare su fronte, nuca ed estremità, ventilando e spruzzando acqua sul corpo.





### STRESS TERMICO E LAVORO

Lo stress termico si verifica quando il sistema di termoregolazione dell'organismo fallisce. La temperatura dell'aria, il ritmo di lavoro intenso, la ventilazione, l'umidità, gli indumenti da lavoro, sono tutti fattori che possono concorrere allo stress termico. Inoltre, l'esposizione simultanea agli inquinanti atmosferici urbani, in particolare all'ozono, potenzia gli effetti delle alte temperature. Nel luogo di lavoro il rischio di stress termico potrebbe non essere evidente. Il corpo reagisce al caldo aumentando il flusso sanguigno cutaneo e attraverso la sudorazione. L'aumento del flusso sanguigno e l'evaporazione cutanea permettono al corpo di raffreddarsi.



#### Lo stress termico nei luoghi di lavoro

Un lavoratore che indossa indumenti da lavoro protettivi ed esegue lavori pesanti in condizioni di caldo e umidità è a rischio di stress termico in quanto:


- l'evaporazione del sudore è ostacolata dal tipo di indumenti e dall'umidità dell'ambiente;
- il ritmo di lavoro provoca un aumento della temperatura corporea che continuerà a salire se la dispersione di calore è insufficiente;
- all'aumento della temperatura corporea il corpo reagisce con un incremento della sudorazione e con l'eventuale rischio di disidratazione;
- l'aumento della frequenza cardiaca sottopone il fisico a ulteriore stress;
- se il corpo assorbe più calore di quanto non riesca a espellere allora la temperatura corporea continuerà ad aumentare arrivando ad un punto in cui il meccanismo di termoregolazione corporea diventa meno efficace;
- l'effetto può tradursi in una minore capacità di rispondere agli stimoli e ai pericoli imprevisti e in un aumento della disattenzione e della deconcentrazione.



### FATTORI DI RISCHIO

Fattori individuali che aumentano il rischio di effetti negativi sulla salute:

- obesità / eccessiva magrezza;
- età (> 65 anni) e sesso (> per le donne);
- presenza di patologie croniche (BPCO, diabete, cardiopatie, malattie neurologiche);
- assunzione di alcolici;
- assunzione di alcuni farmaci;
- gravidanza;
- alterazione dei meccanismi fisiologici di termoregolazione;
- scarso riposo notturno.



Fattori correlati con il luogo di lavoro che aumentano il rischio di eventi avversi:

- lavoro con esposizione diretta al sole;
- scarso consumo di liquidi/impossibilità di procurarsi da bere;
- lavoro fisico pesante;
- ritmo di lavoro intenso;
- pause di recupero insufficienti;
- abbigliamento protettivo pesante o equipaggiamento ingombrante.





### LAVORATORI A RISCHIO

Molte attività lavorative si svolgono all'aperto e spesso lavorazioni complesse e pesanti sono programmate d'estate. Gli orari di lavoro spesso comprendono le ore più calde della giornata a elevato rischio di stress termico (14:00 - 17:00) e molte categorie di lavoratori non possono contare su sistemi di condizionamento dell'aria per lo svolgimento del lavoro. I settori più esposti sono:

- agricoltura, silvicoltura e pesca;
- costruzioni;
- elettricità, gas e acqua;
- industrie all'aperto;
- trasporti.

Categorie più a rischio sono: operai addetti a trasporto e produzione di materiali, addetti a macchinari e utensili, occupati all'aperto (manovratori, installatori, asfaltatori, cantonieri stradali, cavaatori, edili, agricoltori, addetti alla pesca).

#### Rischi dovuti alle radiazioni solari

I lavoratori all'aperto ricevono circa 3 volte la dose di radiazioni UV dei lavoratori indoor. Anche quando il cielo è nuvoloso vi è esposizione alla radiazione solare UV; infatti le nuvole non sono in grado di bloccare il passaggio dei raggi ultravioletti. Le protezioni individuali sono necessarie per ridurre l'esposizione, in particolare nei casi in cui non sia possibile lavorare sotto ripari o schermi. Ad esempio, gli agricoltori che indossano il cappello possono avere sulla fronte una dose di radiazioni 6 volte minore, sul naso 3 volte minore e sulle guance 2 volte minore.



# Estate sicura - caldo e lavoro

## Guida breve per i lavoratori

### COME PROTEGGERE I LAVORATORI

#### Indicazioni per il lavoratore

- Prevenire la disidratazione (avere acqua fresca a disposizione e bere regolarmente, a prescindere dallo stimolo della sete; durante una moderata attività in condizioni moderatamente calde bere circa 1 bicchiere ogni 15 - 20 minuti).
- Indossare abiti leggeri di cotone, traspiranti, di colore chiaro, comodi, adoperando un copricapo (non lavorare a pelle nuda).
- Rinfrescarsi bagnandosi con acqua fresca.
- Informarsi sui sintomi a cui prestare attenzione e sulle procedure di emergenza.
- Lavorare nelle zone meno esposte al sole.
- Ridurre il ritmo di lavoro anche attraverso l'utilizzo di ausili meccanici.
- Fare interruzioni e riposarsi in luoghi freschi.
- Evitare di lavorare da soli.

Per i lavoratori più suscettibili allo stress termico potrebbe essere necessario il consiglio di uno specialista in medicina del lavoro.



#### Indicazioni per il datore di lavoro

- Consultare il bollettino di previsione e allarme per la propria città (sito di riferimento: [www.salute.gov/caldo](http://www.salute.gov/caldo)).
- Nei giorni a elevato rischio ridurre l'attività lavorativa nelle ore più calde (dalle 14.00 alle 17:00) e programmare le attività più pesanti nelle ore più fresche della giornata.
- Garantire la disponibilità di acqua nei luoghi di lavoro.
- Inserire un programma di acclimatazione graduale e prevedere un programma di turnazione per limitare l'esposizione dei lavoratori.
- Aumentare la frequenza delle pause di recupero, invitare i lavoratori a rispettarle.
- Ove possibile mettere a disposizione dei lavoratori luoghi climatizzati in cui trascorrere le pause di interruzione del lavoro.
- Mettere a disposizione idonei dispositivi di protezione individuali (DPI) e indumenti protettivi.
- Prima dell'estate informare e formare i lavoratori sui rischi correlati al caldo.
- Promuovere un reciproco controllo tra lavoratori.

## Lettere utili

alcuni documenti da cui trarre spunti

VADEMECUM FIM CISL:

<https://www.fim-cisl.it/2022/07/19/lavoro-e-riscaldamento-globale/>

FIM CISL TRENINO:

<https://www.fim-cisl.it/2017/06/21/il-caldo-puo-far-male-ed-e-pericoloso-cosa-fare-3/>

INAIL:

<https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/pubblicazioni/catalogo-generale/pubbl-guida-infor-gest-rischio-caldo-work.html>

INAIL:

[http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_344\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_344_allegato.pdf)