

Lavorare sui cantieri quando fa molto caldo

Molti si ricordano dell'estate 2003 come della più calda del secolo. Per un lungo periodo è stata caratterizzata da temperature eccezionalmente elevate, che hanno costituito condizioni ideali per i lavori di costruzione. Essa ha tuttavia colpito in modo particolare coloro che svolgono lavori pesanti all'aperto. Sono quindi sorti interrogativi sulle conseguenze di questa situazione per la salute dei lavoratori interessati.

Questa pubblicazione intende informare gli operatori del settore sui rischi legati al lavoro all'aperto in caso di temperature elevate. Il suo obiettivo consiste inoltre nel presentare le misure che i datori di lavoro e i lavoratori possono decidere a livello organizzativo e di personale allo scopo di ridurre i rischi.



Di che cosa si tratta?

Chiunque lavori all'aperto ad alte temperature deve affrontare il calore e si trova confrontato con un livello di ozono elevato. In queste condizioni, il suo rendimento fisico e intellettuale diminuisce e di conseguenza aumenta il rischio di incidenti.

Gli occhi e le vie respiratorie si irritano. La presente pubblicazione fornisce spiegazioni su questi due fenomeni e informa sulle misure preventive.

Il caldo

Perché si suda?

In caso di lavori pesanti effettuati in periodi di canicola, la temperatura del corpo può aumentare. La traspirazione che ne deriva è una reazione naturale. È importante poter traspirare per compensare la temperatura del corpo; la traspirazione evapora sulla pelle con l'effetto di prelevare calore dal corpo.

Di conseguenza la temperatura del corpo diminuisce per raggiungere nuovamente un valore normale. In caso di lavori fisici, si possono quindi perdere diversi litri di liquido in una sola giornata.

Il corpo si abitua al calore nello spazio di 7 - 14 giorni. La quantità di sudore aumenta e comporta una dilatazione dei vasi cutanei. In questo modo il corpo può evacuare una quantità di calore maggiore.

Il contenuto di questa pubblicazione è stato allestito dall'Istituto di medicina sociale e preventiva (ISP) dell'Università di Zurigo (Tel. 044 634 46 17)

È malsano lavorare con temperature superiori ai 30 gradi?

La traspirazione rappresenta uno sforzo supplementare per il corpo. Questo fenomeno è sgradevole e pesa sul nostro stato di salute. In compenso, non presenta alcun pericolo per le persone in buona salute, per quanto il corpo sia abituato alla canicola.

Le persone anziane si adattano meno facilmente alle forti variazioni di temperatura. Le persone colpite da malattie specifiche, per esempio del cuore, del sistema circolatorio, del fegato, dei reni o del metabolismo, possono a volte presentare una maggiore intolleranza al calore. La canicola può inoltre favorire la comparsa di malattie dovute al calore nelle persone colpite da malattie infettive acute, che soffrono d'insonnia o che consumano droghe o alcol.

Che cosa può accadere nella peggiore delle ipotesi?

Le temperature elevate possono comportare crampi di calore, una prostrazione da calore o, nel peggiore dei casi, un colpo di calore. Di che cosa si tratta?

Ozono

Che cos'è l'ozono?

L'ozono (O₃) è costituito da ossidi di azoto e da idrocarburi colpiti dalle radiazioni solari. Di conseguenza in estate, con il bel tempo, si misurano concentrazioni di ozono più elevate che non quando il cielo è coperto. Al mattino presto la concentrazione di ozono è minima. Essa aumenta nella tarda mattinata e nel primo pomeriggio e raggiunge il massimo tra le 16 e le 18. Mentre negli agglomerati l'ozono è eliminato abbastanza rapidamente con le reazioni provocate dalle emissioni del traffico e dell'industria, in campagna le concentrazioni di ozono permangono per un periodo più lungo.

Crampi di calore: dolori muscolari che somigliano a crampi.

Prostrazione da calore: si manifesta con una sensazione di debolezza e di oppressione, vertigini, mal di testa, perdita di appetito, nausea e una gran sete. Quando si è costretti a rimanere in posizione verticale per un lungo periodo, il calore può anche provocare una breve perdita di conoscenza.

Colpo di calore: provoca un aumento della temperatura corporea e il fallimento dei meccanismi di regolazione del corpo. Riguarda soprattutto le persone anziane e le persone già colpite da alcune malattie. Ma anche i giovani o le persone in buona salute possono soffrire di un colpo di calore.

Perché l'irradiazione solare diretto è pericoloso per la pelle?

Le persone con la pelle sensibile possono prendere un colpo di sole anche se la loro pelle è esposta per un breve periodo ai raggi solari. Alcune malattie della pelle possono essere provocate o aggravate dal sole. L'esposizione alla luce intensa del sole per un lungo periodo accelera l'invecchiamento della pelle. Aumenta inoltre il rischio di cancro della pelle.

Quali sono gli effetti dell'ozono sugli esseri umani?

L'ozono è un gas irritante che colpisce le congiuntive e le mucose delle vie respiratorie superiori e inferiori. I suoi effetti sono dovuti soprattutto a tre fattori: concentrazione, durata dell'esposizione e intensità dell'attività fisica. La sensibilità all'ozono varia inoltre da persona a persona. Le persone che svolgono lavori pesanti all'aperto sono particolarmente esposte all'ozono, dal momento che la respirazione è maggiormente sollecitata.

Quali danni provoca?

I sintomi più frequenti sono arrossamento e bruciore degli occhi, irritazione al naso e alla faringe, tosse e sensazione di soffocamento durante la respirazione. Il rendimento fisico può risultarne limitato.

Che cosa bisogna fare?

Consigli per gli impresari / i quadri della costruzione

Qui di seguito vi indichiamo le misure organizzative e relative al personale che possono essere prese per contrastare i raggi solari intensivi e le conseguenze della canicola e dell'ozono:

Concedete pause a intervalli regolari al vostro personale, se possibile sempre all'ombra.

Mettete a disposizione di tutti crema solare e burro cacao¹.

Dalle 16 alle 18 le concentrazioni di ozono sono più elevate. Per questo motivo, fate in modo che i lavori fisici pesanti da effettuare all'aperto siano, se possibile, eseguiti il mattino presto.

È possibile evitare il lavoro all'esterno nei periodi più caldi solo se le imprese devono svolgere sia lavori all'aperto sia lavori all'interno. In questi casi, le attività da effettuare all'aperto sono fissate al mattino, mentre quelle all'interno vengono svolte il pomeriggio, nel periodo della giornata in cui le concentrazioni di ozono possono essere elevate.

Consigli per il personale dell'impresa

Bere regolarmente per compensare le perdite di liquidi provocate dalla traspirazione.

Bere in quantità sufficiente, vale a dire più litri al giorno in caso di lavori da mediamente a molto pesanti.

Rinunciate sistematicamente a bere alcol!

Consumate pasti leggeri, soprattutto frutta e verdura.

I seguenti suggerimenti e consigli su come proteggersi dai raggi solari valgono anche in caso di sole con temperature normali e di tempo leggermente nuvoloso:

Procuratevi una crema solare con un fattore di protezione elevato (minimo 15) per proteggere la vostra pelle dai raggi UV. Applicate la crema prima della prima esposizione al sole e ripetete l'operazione più volte al giorno.

Mettete il burro cacao sulle labbra più volte al giorno per evitare che si secchino e si screpolino.

Portate occhiali di protezione con lenti colorate. Offrono una doppia protezione, dal momento che evitano l'infiltrazione di corpi estranei negli occhi e riducono il riverbero dovuto ai raggi solari.

Se siete esposti direttamente ai raggi solari, proteggetevi la testa.

Attenzione: a causa del rischio di incidenti, è obbligatorio portare il casco anche nei giorni di canicola.

Annunciate al fornitore le vostre esigenze: comfort elevato, peso limitato, buona circolazione dell'aria tra il casco e la testa.

Portate vestiti leggeri che proteggono dai raggi del sole e dalle ferite. Fate attenzione affinché essi permettano comunque al sudore di evaporare (per esempio T-shirt o canottiera).

Scegliete tessili con un elevato grado di protezione UV.

Durante le pause mettetevi, sempre se possibile, in un posto all'ombra.

Rinfrescatevi in particolare la testa e le braccia con un po' d'acqua.

¹ Potete ordinare questi prodotti presso la HG Commerciale

In che modo vi assistiamo?

INFO UCSL n. 39, disponibile in sei lingue, «Lavorare sui cantieri quando fa molto caldo», da procurarsi direttamente allo Shop della SSIC di Zurigo (tel. 044 258 82 92).

Informazioni/Consulenza:

UCSL – Ufficio di consulenza per la sicurezza
sul lavoro della SSIC TI
Viale Portone 4
6501 Bellinzona
Tel. 091 825 54 23 (Nicola Bagnovini)
Fax 091 825 75 38
E-mail: ucsl@ssic-ti.ch

Informazioni su Internet:

www.suva.ch
www.b-f-a.ch
