

CIRCOLARE 03/2026

del 26/06/2026

Esposizione al caldo: FATTORI DI RISCHIO E MISURE DI PREVENZIONE

La presente informativa vuole puntare l'attenzione sull'emergenza caldo attualmente (e che negli anni si prevede fortemente presente e potenzialmente in aumento) presente su territorio nazionale.

L'aumento della temperatura ambiente media, previsto a causa dei cambiamenti climatici, può avere un impatto significativo sui luoghi di lavoro.

Lavorare in condizioni di calore estremo comporta un aumentato rischio di patologie da calore, può accrescere il rischio di infortuni dovuti alla stanchezza e alla mancanza di concentrazione, può incidere sui livelli di produttività; temperature più elevate possono avere un impatto su alcuni materiali e attrezzature, o su sostanze chimiche presenti nell'ambiente di lavoro.

Tutti i lavoratori hanno diritto ad un ambiente di lavoro in cui i rischi per la salute e sicurezza siano adeguatamente controllati e il microclima e la radiazione solare rientrano fra questi.

Il datore di lavoro deve provvedere alla gestione di questo rischio attraverso l'individuazione delle misure di prevenzione e aspira al miglioramento continuo attraverso il controllo della efficacia, tenendo conto in particolare delle persone maggiormente suscettibili.

Le Regioni negli ultimi anni hanno emanato e pubblicato delle ordinanze specifiche con delle linee di indirizzo per la protezione dei lavoratori dal calore e dalla radiazione solare al fine di garantire condizioni di lavoro salubri e sicure, in relazione al rischio costituito dalle alte temperature e dalla radiazione solare.

Si fa presente inoltre che il rischio da calore non è presente solo negli ambienti all'aperto (quindi con diretta esposizione della radiazione solare), ma può crearsi anche negli ambienti chiusi a causa della scarsa ventilazione/mancanza di sistemi di raffrescamento.

Si ricordano i Fattori favorenti il rischio da calore e radiazione solare:

Condizioni predisponenti a malattie da calore:

- Alta temperatura e umidità anche in assenza di esposizione al sole (compresi gli ambienti indoor non climatizzati e non ventilati)
- Basso consumo di liquidi
- Esposizione diretta al sole (senza ombra) o a temperature elevate
- Movimento d'aria limitato (assenza di aree ventilate)
- Attività fisica intensa
- Alimentazione non adeguata
- Insufficiente periodo di acclimatamento
- Uso di indumenti pesanti e dispositivi di protezione
- Condizioni individuali di suscettibilità al caldo (vedi brochure informative su portale [Workclimate](https://www.workclimate.it))

Condizioni predisponenti agli effetti delle radiazioni solari:

- Esposizione alla radiazione solare diretta
- Presenza di grandi superfici riflettenti

Effetti sulla salute:

Le malattie da calore sono condizioni cliniche correlate all'esposizione al calore e comprendono:

1. La DERMATITE DA SUDORE è causata dalla eccessiva sudorazione e si manifesta con irritazione, prurito e comparsa di piccole vescicole e papule. L'eruzione cutanea può comparire sul collo, sulle ascelle, sulla parte superiore del torace, sull'inguine, sotto il seno e sulle pieghe del gomito.

Cosa fare: Il miglior trattamento consiste nello spostarsi in un ambiente di lavoro più fresco e meno umido. L'area dell'eruzione cutanea deve essere mantenuta asciutta. E' sconsigliato l'utilizzo di unguenti o creme che potrebbero peggiorare la situazione.

2. I CRAMPI DA CALORE sono dolori muscolari causati dalla perdita di sali e liquidi corporei durante la sudorazione.

Cosa fare: I lavoratori con crampi da calore dovrebbero reintegrare i sali minerali persi consumando integratori salini ed eventualmente essere reidratati con liquidi per via orale o con una soluzione isotonica per via endovenosa. È utile massaggiare i muscoli colpiti dal crampo per ridurre il dolore.

3. Gli SQUILIBRI IDROMINERALI. Conseguenti a profuse perdite idriche, in genere dovute a sudorazione, in assenza di adeguato reintegro di acqua. Successivamente si instaura un deficit sodico dovuto ad inadeguato ripristino del sodio perso con il sudore. I sintomi e segni più comuni sono debolezza improvvisa, irritabilità, sonnolenza, sete intensa, pelle e mucose asciutte, calo della pressione arteriosa

Cosa fare: Stimolare subito il lavoratore a bere in abbondanza. In caso di forte sudorazione, reintrodurre insieme ai liquidi anche i sali minerali persi con uno snack e/o integratori. Se i sintomi non migliorano contattare il medico competente e in caso di sintomi gravi allertare il 112/118

4. L'ESAURIMENTO O STRESS DA CALORE è caratterizzato da un esaurimento della capacità di adattamento (del cuore e del sistema termoregolatorio), specie in soggetti non acclimatati sottoposti a sforzi fisici intensi.

I segni e sintomi di esaurimento da calore sono: mal di testa, nausea, vertigini, debolezza, irritabilità, confusione, sete, forte sudorazione e una temperatura corporea superiore a 40° C.

Cosa fare: I lavoratori con esaurimento da calore devono essere spostati in un luogo fresco e, se non è presente nausea, incoraggiati a sorseggiare 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 medico.

Se i sintomi peggiorano, deve essere allertato il 112/118. Qualcuno deve sempre rimanere con il lavoratore fino all'arrivo dei soccorsi.

5. Il COLPO DI CALORE, la condizione clinica più grave associata all'esposizione al calore. Si verifica quando il centro di termoregolazione dell'organismo è gravemente compromesso dall'esposizione al caldo e la temperatura corporea sale a livelli critici (superiori a 40°C).

Si tratta di un'emergenza medica che può provocare danni agli organi interni e nei casi più gravi la morte.

I segni e sintomi del colpo di calore comprendono: cute secca e ardente per blocco dei meccanismi centrali della termoregolazione e arresto della sudorazione, alterazione dello stato mentale (es. delirio), iperventilazione, tachicardia, aritmie cardiache, rhabdomiolisi, malfunzionamento organi interni, perdita di coscienza, fino allo shock.

Cosa fare: Se un lavoratore mostra i segni di un possibile colpo di calore, è necessario chiamare immediatamente il 112/118. Fino all'arrivo dei soccorsi è importante spostare il lavoratore in un'area fresca e ombreggiata e rimuovere quanti più indumenti possibile, bagnare il lavoratore con acqua fredda, ad esempio passando asciugamani bagnati con acqua fredda su testa, collo e viso arti e far circolare l'aria per accelerare il raffreddamento.

Terminiamo con alcune Misure di prevenzione e protezione che possono essere applicate

- Informare i lavoratori verbalmente e mediante informativa scritta delle condizioni che possono incidere negativamente sulla salute in caso di esposizione prolungata al sole e temperatura elevate.
- Apporre in bacheca il bollettino meteo con l'indicazione delle aree maggiormente esposte ad ondate di calore
- Per lavori in esterno: evitare le lavorazioni da soli, ma i lavoratori devono lavorare in squadra; avere a disposizione telefoni mobili al fine di poter effettuare prontamente chiamate di emergenza qualora necessario
- Anticipare l'orario di lavoro (ove possibile) e nel caso di cantieri (lavori in esterno) sentire i comuni competenti per chiedere anticipo delle lavorazioni alle prime ore del mattino (h.6)
- Comunicare ai lavoratori di effettuare pause più frequenti e ogni qual volta ne sentano la necessità
- Fornire DPI idonei
- Utilizzare berretti con visiera per riparare la testa e gli occhi dal sole diretto (per lavori in esterno)
- E' vietato l'uso di alcolici
- E' vietato lavorare a torso nudo (per lavori in esterno)
- E' vietato lavorare con calzature non idonee. Utilizzare sempre le scarpe antinfortunistiche fornite.

Vi invitiamo a prendere visione della presente e qualora abbiate necessità di una valutazione approfondita o maggiori informazioni, chiamare il 0331.1120012 oppure Scrivere a: info@laborconsulting.net

LABOR CONSULTING
di Marchisio Roberto
SICUREZZA E SALUTE SUL LAVORO
Via Sempione, 150
28053 CASTELLETTO SOPRA TICINO (NO)
Tel. 0331.1120012
P. IVA 02573620032
C.F. MRCRRT60D19L219K
www.laborconsulting.net

