



PREMESSA

Il D.Lgs. 81/2008 e s.m.i. indica tra gli obblighi del datore di lavoro quello di valutare “tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori” e quindi anche i rischi di esposizione ad agenti microclimatici sfavorevoli.

In particolare nell'ambiente scolastico è possibile che si manifesti la casistica dell'esposizione a temperature elevate che comportino il “Colpo di calore”

ANALISI COLPO DI CALORE

Quando si presenta?

Principalmente nelle giornate estive in cui si registra un'alta temperatura (intorno ai 35°) e un'alta percentuale di umidità (superiore al 75%), unite a scarsa ventilazione e alto irraggiamento.

Chi sono i lavoratori della scuola maggiormente a rischio?

1. Collaboratori scolastici che operano all'aperto direttamente alla luce solare.
2. Collaboratori scolastici chiamati ad effettuare lunghe operazioni di riordino classi non climatizzate ed esposte al sole, con MMC prolungata.
3. Docenti in sessioni di esame / scrutinio prolungati in aule non climatizzate ed esposte al sole.
4. Docenti della scuola dell'infanzia che operano in aule non climatizzate ed esposte al sole.
5. Assistenti amministrativi / DSGA che operano in uffici non climatizzati ed esposti al sole.

Quali fattori individuali aumentano il rischio?

Obesità o eccessiva magrezza, età (superiore ai 65 aumenta il rischio), sesso (maggiore per le donne con malattie croniche tipo diabete, malattie renali o cardiovascolari), assunzione di alcolici, assunzione di farmaci, gravidanza, mancanza di acclimatamento, scarso riposo notturno.

Quali altri fattori aumentano il rischio?

Lavoro con esposizione diretta al sole, scarso consumo di liquidi, lavoro fisico continuato, pause di recupero insufficienti. Esistono diverse tipologie di rischio da esposizione al caldo. Nella tabella sottostante sono mostrati i danni dovuti a una prolungata esposizione al caldo, in scala crescente.

RISCHI PER LA SALUTE DA ESPOSIZIONE AL CALDO: Livelli crescenti di gravità e conseguenze			
	DANNO	CAUSA	SINTOMI/CONSEGUENZE
Livello 1	COLPO DI SOLE	È legato all'esposizione diretta al sole	Rossore, dolore cutaneo, edema, vescicole, febbre, cefalea
Livello 2	CRAMPI DA CALORE	Dovuti a una sudorazione abbondante e prolungata che porta a una perdita di Sali minerali (deficit ionico)	Spasmi dolorosi alle gambe e all'addome, sudorazione
Livello 3	ESAURIMENTO DA CALORE	Subentra solitamente dopo un lungo periodo di immobilità o cessazione di un lavoro faticoso e prolungato in ambiente caldo: dovuto a insufficienza o collasso circolatorio che può tradursi anche in una breve perdita di coscienza. Se non trattato, può portare al colpo di calore.	Abbondante sudorazione, astenia, cute pallida e fredda, polso debole, temperatura normale
Livello 4	COLPO DI CALORE	È dovuto all'innalzamento della temperatura corporea a livelli critici ed alla perdita della capacità di mantenere/ritornare alla normale temperatura corporea	Temperatura corporea superiore ai 40°, pelle secca e calda, polso rapido, respiro frequente, sintomi neurologici (stato confusionale, deliri, convulsioni, possibile perdita di coscienza)

**RICONOSCERE I SINTOMI DA COLPO DI CALORE**

1. I primi segnali di pericolo da colpo di calore possono essere poco evidenti e insidiosi: riconoscerli ed effettuare una diagnosi precoce può salvare la vita.
2. I sintomi iniziali possono includere: irritabilità, confusione, aggressività, instabilità emotiva, irrazionalità, perdita di lucidità. Vertigini, affaticamento eccessivo e vomito possono essere ulteriori sintomi.
3. Tremori e pelle d'oca segnalano una riduzione della circolazione cutanea, predisponendo ad un veloce aumento della temperatura.
4. Mancanza di coordinazione e 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.

COME INTERVENIRE

1. Chiamare subito il preposto e il 118.
2. Assistere il lavoratore fino all'arrivo dei soccorsi.
3. 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.
4. Slacciare o togliere gli abiti.
5. Raffreddare la cute con spugnature di acqua fresca o applicare ghiaccio, in particolare su fronte, nuca, ed estremità.

CONTROMISURE PREVENTIVE DA ATTUARE

1. Verificare quotidianamente le condizioni meteorologiche (temperatura e umidità).
2. Evitare scrupolosamente il lavoro in solitudine, permettendo un reciproco controllo tra lavoratori.
3. Garantire la disponibilità dei mezzi di chiamata (telefoni fissi, cordless, cellulari, ecc.)
4. Organizzare le attività lavorative sfruttando i locali più freschi, ombreggiati e ventilati dell'edificio (es. per svolgimento esami, scrutini, riunioni, ecc.).
5. Organizzare le attività lavorative pesanti (es. spostamento arredi, pulizie profonde) in giornate meno calde ed afose, anche in considerazione del lungo periodo disponibile durante la sospensione estiva dell'attività didattica.
6. Variare l'orario di lavoro per sfruttare le ore meno calde, programmare i lavori più pesanti nelle ore più fresche, ove possibile gestire il lavoro in modo da essere sempre nelle zone meno esposte al sole o nelle aule/uffici più irraggiati.
7. Evitare l'esposizione diretta al sole.
8. Effettuare una turnazione a ruota dei lavoratori esposti.
9. Utilizzare aree di riposo fresche e confortevoli.
10. Mantenere informati i colleghi e la direzione scolastica sul luogo di lavoro in cui si prende servizio.
11. Aumentare la frequenza delle pause di recupero. Tali pause devono essere previste come misure di prevenzione da chi organizza il lavoro ed i lavoratori devono essere invitati a rispettarle.
12. Considerare che i dispositivi di protezione individuali possono aumentare il rischio di esposizione al caldo.

COMPORAMENTI DI AUTOPROTEZIONE DEL LAVORATORE

1. Portare con se dell'acqua, non obbligatoriamente fresca e sicuramente non troppo fredda: bere regolarmente e frequentemente indipendentemente dallo stimolo della sete (in caso di rischio moderato considerare 1 bicchiere/15 minuti)
2. Evitare e/o limitare il fumo.
3. Consumare pasti leggeri e poveri di grassi.
4. Indossare abiti leggeri di cotone, traspiranti, di colore chiaro, comodi, adoperando un copricapo (non lavorare a pelle nuda).
5. Rinfrescarsi bagnandosi con acqua fresca: è importante per disperdere il calore.