

RISCHIO DA ESPOSIZIONE AL CALORE

CIRCOLARE INFORMATIVA

Data: 02/07/2026

Settore: SICUREZZA SUL LAVORO

Attività interessate: SETTORE EDILE, ARTIGIANO, AGRICOLO, LOGISTICO ED ESTRATTIVO

Con il ritorno della stagione estiva, si ripropone il rischio derivante dall'esposizione a calore ed ai raggi solari per determinate categorie di lavoratori. Particolare attenzione deve essere rivolta alle attività svolte all'aperto, ai cantieri, alle attività agricole, alla logistica, alle cave e, più in generale, a tutte le lavorazioni che comportano un'esposizione prolungata alle elevate temperature (indicativamente 30° C ambientali) e alla radiazione solare.

- **ATTENZIONE AI SOGGETTI FRAGILI**

I lavoratori che soffrono di ipertensione, malattie croniche (es. diabetici) o che assumono farmaci che interferiscono con il sistema di termoregolazione corporeo, sono più sensibili al forte caldo pertanto, si raccomanda di **richiedere un parere da parte del medico competente** e tutelare la salute di questi lavoratori favorendone l'idratazione ed evitando l'effettuazione di attività pesanti o che richiedono sforzi particolari;

- **EVITARE LE ORE PIU CALDE**

È disponibile per le aziende il portale **Worklimate** ([clicca qui](#)), il quale permette di verificare il livello di rischio per la zona interessata dalle lavorazioni. Si raccomanda di **evitare le lavorazioni esposte al sole nell'orario 12.00 – 16.00** nelle aree rilevate a **rischio alto** dal predetto portale.

- **ORGANIZZARE PAUSE FREQUENTI DA CONSUMARSI ALL'OMBRA**

È fondamentale, per limitare il livello di rischio, che in queste giornate di caldo intenso, siano previste **più pause rispetto alla normale attività**, destinate alla **reidratazione** che le stesse possano essere eseguite all'ombra. Se il cantiere o il luogo di lavoro non permette di sfruttare zone ombreggiate sarà necessario predisporre un Gazebo o simile per ombreggiare la zona.

- **IDRATARSI FREQUENTEMENTE**

È consigliabile, che **ogni lavoratore consumi circa 1 Lt/h di acqua**. È importante che questa sia assunta nell'arco dell'ora, poca per volta e non tutta in una o 2 sessioni.

- **ABBILGIAMENTO ADEGUATO**

La prima barriera contro caldo e della radiazione solare sono gli indumenti. Rispettando sempre l'uso dei DPI, è necessario che i lavoratori indossino **abiti il più possibile coprenti e freschi**. Evitare di lavorare con canottiere e/o a torso nudo. Utilizzare la crema solare sulle parti del corpo che non risultano coperte. **Indossare dei copricapi adeguati**: questi devono garantire un'adeguata protezione del capo, delle orecchie e della parte superiore del collo. Si consiglia copricapi a falda circolare con larghezza minima di 8 cm o cappelli/elmetti a falda protettiva per il collo (es. Cappello del legionario)

- **IN CASO DI MALORE**

A seguito dell'esposizione a calore e radiazioni solari si possono verificare, in ordine di gravità, dermatiti da sudore, crampi da calore, disidratazione e squilibri idrominerali, esaurimento da calore e colpi di calore. Al presentarsi di sintomi quali, nausea, confusione, giramenti di testa, smarrimenti, o altre alterazioni inusuali, imporre una **pausa forzata all'ombra** per abbassare la temperatura corporea e reidratarsi. In ogni caso **contattare il medico competente** e il proprio medico di base.

- **DIETA ED ALIMENTAZIONE**

È necessario assumere cibi leggeri e freschi, evitare alimenti particolarmente calorici e bevande zuccherate. È assolutamente vietato consumare bevande alcoliche le quali aumentano drasticamente il rischio da calore e radiazione solare.

A disposizione per ulteriori chiarimenti.

Cordiali Saluti

EG-STUDIO