

SOLE E MOLTO CALDO, BASTA COPRIRSI E UTILIZZARE OCCHIALI SCURI PER NON GUARDARE CIÒ CHE SUCCEDDE NELLA REALTÀ QUOTIDIANA?

*di Giuseppe Leocata**

Il caldo e la salute

Il rischio da calore deriva dall'esposizione al sole prolungata, irraggiamento solare, temperature elevate, umidità, scarso ricambio d'aria, attività fisica intensa, oltre a caratteristiche individuali del singolo soggetto, capacità di acclimatazione, uso di indumenti o dispositivi di protezione individuale che ostacolano la dispersione del calore da parte del corpo, disponibilità di acqua da bere, possibilità di fruire di pause e di trascorre del tempo all'ombra.

Il benessere termico dell'essere umano è dato dalla combinazione di fattori fisici ambientali (temperatura dell'aria, umidità relativa, velocità dell'aria e radiazione solare) e di parametri del singolo soggetto (metabolismo dell'individuo, abbigliamento e attività/mansione svolta).

Una combinazione negativa di detti fattori si può avere in alcune attività lavorative che possono esporre i soggetti a stress termico severo. Il rischio può essere correlato alla permanenza in ambienti esterni (cantieri, cave, in agricoltura e nella manutenzione del verde) sia interni particolari (fonderie, acciaierie, stabilimenti industriali di vulcanizzazione della gomma, produzione di ceramica, sanitari, stoviglie, laterizi; ma anche in grandi cucine, serre o lavanderie industriali).

Nel caso degli ambienti lavorativi chiusi, a seguito di una opportuna e attenta valutazione dei rischi, vanno progettati e realizzati i dovuti interventi mirati a creare una situazione di confort termico, per esempio tramite: climatizzazione, ventilazione, isolamento dell'ambiente, schermature e riorganizzazione degli spazi.

I rischi

Nelle attività all'aperto, il rischio microclimatico è sempre presente e il clima esterno non è facilmente modificabile. In questo caso vanno analizzati con attenzione i cicli lavorativi, valutati i relativi rischi specifici per le singole mansioni e i singoli soggetti e successivamente vanno adottate le opportune misure tecniche, organizzative, procedurali e preventive che tutelino i lavoratori e garantiscano condizioni di lavoro sicure e salubri.

I fattori che possono causare l'insorgenza delle patologie sono: lavoro con esposizione diretta al sole, ad alte temperature o percepite tali; alti tassi di umidità; basso consumo di liquidi; esposizione diretta al sole (senza ombra); movimento d'aria limitato (assenza di aree ventilate); attività fisica pesante e/o ritmi di lavoro intensi; pause di recupero non determinabili; alimentazione non adeguata; insufficiente periodo di acclimatamento; uso di indumenti protettivi pesanti o equipaggiamento ingombrante e dispositivi di protezione assenti e/o non idonei; condizioni di suscettibilità individuale.

I fattori di rischio individuali che interessano la popolazione generale (nella vita quotidiana e in quella lavorativa) sono: età (> 65 anni); condizioni abitative a rischio per coloro che vivono in aree urbane; gravidanza; alterazione dei meccanismi fisiologici di termoregolazione; malattie croniche (malattie respiratorie, cardiovascolari, diabete, insufficienza renale, etc.); asma e bronchite cronica; disturbi psichici o neurologici; assunzione regolare di alcuni tipi di farmaci; uso di alcol e droghe; esercizio fisico intenso (anche per i giovani); lavoro intenso all'aria aperta;

* medico chirurgo - specialista in medicina del lavoro, esperto in "disabilità e lavoro"

condizioni socio-economiche disagiate.

Il caldo danneggia la salute quando altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente il corpo si raffredda sudando, tuttavia in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente. Nel caso di umidità molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene eliminato a sufficienza, quindi la temperatura del corpo aumenta molto in fretta e può danneggiare diversi organi vitali (anche il cervello).

Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come insolazione, crampi, svenimenti, edemi, o di maggiore gravità, come congestione, colpo di calore, disidratazione, effetti sulla pressione arteriosa e stress da calore. Condizioni di caldo estreme, inoltre, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.

I "soliti" consigli utili per la popolazione generale

Tutti noi possiamo reperire in internet una lista di consigli per contrastare il caldo, che elenco brevemente di seguito e che tante volte non prendiamo molto in considerazione: non uscire nelle ore più calde; migliorare l'ambiente domestico e di lavoro; bere molta acqua, moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina ed evitare bevande alcoliche; seguire un'alimentazione corretta e fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti; indossare abiti comodi e leggeri, utilizzare occhiali da sole e proteggersi con creme solari; evitare l'esercizio fisico nelle ore più calde; in auto ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di avviarsi, evitare le ore più calde della giornata e tenere sempre a disposizione una scorta d'acqua.

A livello collettivo, le diverse istituzioni mettono in atto alcuni sistemi di allarme, denominati Heat Health Watch Warning Systems (HHWWS), sistemi città-specifici che, utilizzando le previsioni meteorologiche sono in grado di prevedere, con fino a 72 ore di anticipo, il verificarsi di condizioni climatiche a rischio per la salute della popolazione. Vengono, inoltre, redatti i Bollettini sulle ondate di calore pubblicati dal Ministero della salute, inviati per ogni città ad un centro di riferimento locale (Comune, Asl, Protezione

civile locale). Sono attivati anche Sistemi di Sorveglianza (della mortalità giornaliera e degli accessi in pronto soccorso) e Piani di Prevenzione a livello locale, Protocolli di Emergenza, identificazione di sottogruppi di popolazione più "suscettibili" a rischio per gli effetti del caldo.

Il mondo del lavoro

L'esposizione al sole e al caldo eccessivo in ambito lavorativo può causare: patologie da calore; aumento degli infortuni legati alla ridotta capacità di concentrazione e alla stanchezza; calo della produttività con possibili rallentamenti nelle fasi operative; degrado di materiali e attrezzature, o alterazioni di sostanze chimiche utilizzate nell'attività lavorativa.

Il primo passo da compiere per contrastare l'esposizione a calore eccessivo è una corretta organizzazione del lavoro anche attraverso la valutazione dei rischi specifici: mansioni esposte; luoghi di lavoro; condizioni meteo e orari di lavoro. Successivamente bisogna passare alla messa in atto di misure specifiche per contrastarlo: ombra e turnazioni; pause programmate; carico fisico ridotto; disponibilità di acqua; dispositivi di protezione individuale idonei alla stagione; specifiche procedure per lavoratori non acclimatati e lavoratori vulnerabili/fragili; formazione specifica; riduzione del lavoro isolato; modalità di controllo delle condizioni climatiche; piano di emergenza con coordinate geografiche e procedure chiare di primo soccorso e designazione di una persona responsabile del piano di prevenzione; sorveglianza; condivisione delle misure con il medico competente; ricorso a strumenti previsionali come Workclimate, oppure valutativi come il Portale Agenti Fisici - che permette di utilizzare i precedenti - o Bollettini Meteo.

Quando il rischio non è accettabile per la salute e la sicurezza dei lavoratori, il datore di lavoro deve provvedere a mettere in atto tutte le possibili precauzioni preventive e protettive (rotazione, cambio orari, organizzazione del lavoro) e - se è il caso - sospendere l'attività in accordo con le Direttive Regionali sulla gestione del caldo.

I lavoratori che operano all'aperto e in presenza di

temperature elevate, non devono lavorare a torso nudo, devono proteggersi il capo e utilizzare occhiali da sole con filtri ultra-violetti (meglio se avvolgenti o dotati di protezione laterale), devono effettuare pause regolari in zone ombreggiate e bere molta acqua durante il turno di lavoro e l'intera giornata.

Qualora il lavoratore si trovi in una situazione di esposizione continuativa oppure abbia dei problemi di salute, è opportuno che si confronti con il medico competente e quest'ultimo descriva - nel certificato medico di idoneità - eventuali limitazioni e prescrizioni da lui ritenute opportune in relazione alla tipologia di lavoro svolto, alle mansioni specifiche effettuate e alle possibili situazioni patologiche del lavoratore, e dia indicazioni al lavoratore stesso circa i comportamenti da adottare in caso di esposizione al caldo come rinfrescarsi e idratarsi con acqua fresca (limitando il consumo di caffè che favorisce la disidratazione) prima del turno; nutrirsi a sufficienza evitando i il consumo di alcol; non sospendere autonomamente eventuali terapie in corso; fare attenzione a sintomi come sudorazione intensa, cefalea, nausea e crampi che richiedono di allertare rapidamente colleghi e responsabile per la sicurezza, il quale - in caso di aggravamento dei sintomi - contatterà il 112.

Il medico competente aziendale quando avvia una corretta sorveglianza sanitaria nei confronti del rischio da radiazione solare; indaga eventuali condizioni individuali (costituzionali o acquisite) che possano aumentare la suscettibilità al rischio, valuta lo stato di salute dei lavoratori e fornisce indicazioni per prevenire il rischio colpo di calore in relazione alle caratteristiche individuali. Egli collabora alla valutazione dei rischi e alla definizione delle misure di prevenzione, formula il giudizio di idoneità alla mansione; monitora lo stato di salute; individua i lavoratori particolarmente suscettibili; valuta condizioni mediche, terapie farmacologiche o limitazioni individuali; integra il protocollo sanitario con rischio da calore e da ultra-violetto solare.

In merito al primo soccorso in caso di emergenza, è opportuna da parte del datore di lavoro - sentito il medico competente - l'integrazione dei presidi di primo soccorso con l'inserimento di: integratori di sali minerali; mantellina isoterma; confezioni aggiuntive

di ghiaccio; strumenti utili al raffreddamento rapido.

Gli addetti al primo soccorso devono essere formati anche sulle misure specifiche per patologie da calore e radiazione solare.

La gestione del rischio caldo richiede anche il coinvolgimento dei rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza a supporto dei lavoratori e del datore di lavoro.

Il personale tecnico e i medici degli organi di vigilanza, durante gli accessi ispettivi, verificheranno: la presenza obbligatoria della valutazione del rischio da calore (titolo specifico come agenti fisici alla voce microclima e radiazioni ottiche naturali) nel Documento di Valutazione dei Rischi; le misure di prevenzione e protezione previste e indicate nei documenti aziendali; l'effettiva rimodulazione degli orari di lavoro; la previsione di pause in aree ombreggiate o raffrescate; la disponibilità obbligatoria di acqua fresca (bisogna controllare anche che sia realmente bevuta); l'adeguatezza di indumenti e dispositivi di protezione individuali; la formazione di lavoratori e preposti; il coinvolgimento del medico competente; la consultazione dei Rappresentanti dei Lavoratori per la Sicurezza (aziendali o territoriali); l'uso di strumenti previsionali e sistemi di allerta, come Workclimate.

E veniamo ad alcune considerazioni

Spero di avere sintetizzato alcune informazioni semplici e fruibili acquisite ed è d'uopo, a tal punto, fare qualche considerazione generale e leggere tra le righe di quanto illustrato.

Prima di ciò espongo alcuni pensieri espressi dall'autorevole climatologo Luca Mercalli, che ho cercato di trascrivere correttamente. "L'aumento della temperatura globale causa eventi estremi con sbilanci termici, si produce più energia in atmosfera, i mari mai così caldi evaporano e possono portare localmente piogge molto violente e intense, siccità, incendi, amplificazione di fenomeni esterni che noi umani sapevamo già, quantità di energia gigantesca che si sta accumulando dentro le acque e che ci lascerà segni e perturberà il clima terrestre. Stiamo assistendo ad un cambiamento climatico in tempi troppo brevi e troppo forti e con problemi che ricadono e ricadranno sempre più pesantemente sulle attività umane.

Tuttavia, questi cambiamenti non rientrano nelle agende politiche nonostante si conosca la situazione da tanti anni. Il problema è scientifico, sociale, psicologico e delle scienze umane. Già nella Convenzione di Rio de Janeiro del 1992 si ipotizzava che cosa il mondo avrebbe dovuto fare per ridurre le emissioni ed evitare l'irreversibilità della situazione climatica, si è negata l'evidenza dei fatti, magari pensando banalmente e superficialmente che poi le cose sarebbero cambiate... Il problema diventerà una grossa grana che dovremmo subire tutti e senza potere intervenire in tempi brevi. Tuttavia, potremmo ancora evitare di peggiorare la situazione, iniziando ad agire al più presto e collettivamente".

Ho citato il buon Mercalli per affermare che l'ottica con la quale affrontare la problematica dovrebbe essere globale e a 360 gradi. Dovremmo pensare alla salute dell'intero globo terrestre ed alla vita di tutti gli esseri umani che ci vivono, o cercano di vivere, e lavorano. Tutti noi viviamo in questo pianeta e il problema del clima deve interessare tutti, nessuno escluso, per noi e per quelli che verranno; quindi, il discorso e le azioni concrete vanno dirette al quotidiano e non soltanto al mondo del lavoro.

In questa ottica, la politica (come scriveva Aristotele: "amministrazione della 'polis' per il bene di tutti, la determinazione di uno spazio pubblico al quale tutti i cittadini partecipano") - e non l'economia - dovrebbe orientare il suo sguardo e le sue azioni concrete non alla distruzione ma alla ricostruzione di un mondo nuovo e migliore.

Si potrebbe anche pensare a ricostruire questo pensiero partendo dalle scuole, nelle quali, ai tempi, si insegnava l'educazione civica. I bambini e i ragazzi crescerebbero diversamente e con maggiore sensibilità alla salute di tutti i propri simili ("la solidarietà è la tenerezza dei popoli", diceva il dr. Guevara). Si potrebbe tornare in strada, e non in televisione, a cercare di proporre questi argomenti alle persone direttamente guardandole negli occhi. Il vecchio Giorgio Gaber cantava: "la libertà non è stare sopra un albero, la libertà è partecipazione" e "c'è solo la strada da cui ricominciare".

Veniamo ai rischi per la salute dovuti al caldo intenso e ai consigli per le conseguenze negative, quanta

coscienza concreta ne abbiamo nel quotidiano? Proviamo a pensare come quotidianamente, in molti, sminuiamo il fenomeno: tanto a me non è mai successo e non mi succederà nulla, sono stato sempre al caldo e non ho mai avuto difficoltà, pazienza se creerà qualche problema al mio vicino, saranno problemi suoi! E poi quei 'soliti e inutili consigli', lasciano il tempo che trovano ed io non ho tempo da perdere per queste banalità, il tempo è denaro...

Quanti di noi, inoltre, nel quotidiano, come individui e collettività (magari a partire dal nucleo familiare) prendono in considerazione le normative e i regolamenti sul caldo e le eventuali misure di tutela pubblica messe in atto dalle istituzioni? Penso che bisognerebbe riflettere maggiormente sulla attenzione e sulle azioni concrete che mettiamo in atto quotidianamente per noi stessi e per la collettività.

Passando a qualche considerazione sul mondo del lavoro nel settore delicato dell'attività in esterno con caldo estremo, è cruciale che i datori di lavoro si preoccupino delle possibili patologie e degli infortuni possibili in queste condizioni. Anche per loro ci sono regole e normative e bisogna evitare di cadere nella logica del caporalato, del quale sono responsabili alcuni datori di lavoro e i cittadini che vivono in quelle zone (il Procuratore Capo di Castrovillari Alessandro D'Alessio ha fatto una serie di riflessioni durissime dopo la strage di Amendolara - i 4 giovani braccianti bruciati vivi - sul caporalato, denunciando un «coacervo di interessi», un «contesto minaccioso di stranieri su connazionali» ma anche di «ipocrisia dei nostri concittadini» e avvertendo che i «delinquenti non sono i mafiosi con la lupara, ma gente che si insinua nel tessuto sociale». Ha lamentato inoltre che «nessuno ci ha dato un'informazione che avesse un senso, nessuno ha collaborato» e per questo auspica che questa tragedia aiuti almeno «a sfaldare il muro dell'omertà»).

I datori di lavoro devono mettere in atto una corretta organizzazione del lavoro anche attraverso la valutazione del rischio specifico e la messa in atto di misure specifiche per contrastarlo? Ripeto soltanto alcune delle voci sopra citate: orari di lavoro e turnazioni; carico fisico; disponibilità di acqua; dispositivi di protezione individuale idonei alla

stagione; procedure per lavoratori non acclimatati e lavoratori vulnerabili; formazione specifica; misure per lavoratori fragili; piano di emergenza e procedure chiare di primo soccorso con condivisione delle misure con il medico competente. Le normative e i regolamenti non devono diventare adempimenti senza effetti pratici e costituire soltanto una perdita di tempo e soldi, ma devono far parte del vissuto quotidiano negli ambienti di lavoro.

I lavoratori - molto spesso stranieri, con un diverso approccio culturale al lavoro, difficoltà linguistiche e talvolta anche sottoposti a regime schiavistico sul lavoro - tante volte non sono garantiti dai datori di lavoro e sottovalutano anch'essi, come tutti noi, l'entità del rischio e le sue possibili conseguenze. Inoltre, molto spesso non riescono ad accedere a strutture sindacali per un supporto concreto nel luogo di lavoro.

Anche in questo caso il sindacato deve tutelare a pieno e concretamente i lavoratori.

Passo adesso a qualche considerazione sulla figura cruciale del medico competente aziendale che opera nei cantieri edili e nel lavoro agricolo. In questi settori i medici del lavoro devono stimolare le aziende di afferenza nel merito e devono mettere in atto tutte le misure tecniche organizzative e procedurali loro spettanti in relazione al loro ruolo e alle loro funzioni, come sopra descritto, uscendo fuori dalla logica del mero "visitificio" poco utile.

In merito al primo soccorso in caso di emergenza, i medici competenti devono prevedere dei presidi di primo soccorso e l'inserimento di altri strumenti utili e specifici nel caso di danni da calore eccessivo. Essi devono formare in maniera specifica e puntuale i preposti che sono sempre presenti nei cantieri - e meglio di tutti conoscono l'operatività - gli RSPP che da primi consulenti del datore di lavoro non devono sottovalutare il rischio lasciando a semplici determine regionali la gestione dello stesso. Nel mondo dell'agricoltura, il discorso è più problematico e critico, tuttavia le dette misure vanno adottate egualmente.

Il personale tecnico degli Organi di Vigilanza, infine, è sempre molto attivo in occasione degli accessi ispettivi nei cantieri edili, a tutela dell'igiene e sicurezza del lavoro. Per quanto riguarda i Servizi che operano nelle zone in cui si svolgono molti lavori agricoli, sembra che questi siano molto attivi (si ha notizia di alcune richieste di uso di gazebo mobili per la potatura di alcune piante o di teli ombreggianti quali miglioramenti verso il rischio da calore, fatte in agricoltura in particolare in Agenzie Territoriali per la Salute - ATS ex ASL - del nord Italia). In ogni caso è importante sia la loro funzione ispettiva nei casi critici sia il loro possibile ruolo di assistenza e supporto ai datori di lavoro anche in merito a questo rischio. Penso soltanto che le normative, i regolamenti, le ispezioni e le sanzioni non possano cambiare il mondo del lavoro e che le malattie professionali e gli infortuni sul lavoro permangano. Bisogna ricostruire dal basso una nuova cultura dell'igiene e sicurezza del lavoro a livello sociale ampio. Forse un giorno torneranno a esserci giovani più motivati e più attivi nel settore.

Brevi conclusioni

Dovremmo tutti insieme ripensare a un mondo nuovo e contrastare il rischio da caldo estremo, e non solo quello, affrontando le diverse problematiche con un'ottica a 360 gradi, alla radice e non con azioni frammentarie e saltuarie oppure soltanto quando ci viene uno stimolo dall'esterno che si dimentica il giorno dopo. Dobbiamo rivitalizzare le nostre menti e i nostri cuori in modo solidale e per il bene di tutti, magari con questa danza riusciremo a far piovere e a diminuire il calore eccessivo, a combattere la siccità e i diluvi catastrofici e i mari si tranquillizzeranno.

Chiudo con delle parole del grande Albert Einstein: "Finiamola una volta per tutte con l'unica crisi pericolosa che è la tragedia di non voler lottare per superarla".

Non perdiamo tempo prezioso per noi tutti e per coloro che verranno.