

**IL RISCHIO CALORE**

COSE DA RICORDARE

**PERCHE PUO' ESSERE PERICOLOSO** ☹️

Le malattie da calore comprendono una serie di disturbi che variano in gravità dai crampi muscolari al colpo di sole fino al colpo di calore che è una vera e propria emergenza pericolosa per la vita.

Il colpo di calore è un disturbo causato da una temperatura ambientale troppo alta, associata spesso ad un elevato tasso di umidità ed alla mancanza di ventilazione, a cui il nostro organismo non riesce ad adattarsi. Il colpo di calore si può verificare anche in un ambiente chiuso. I sintomi più comuni sono: alta temperatura corporea (41-43°C), vertigini, agitazione, allucinazioni che possono precedere la perdita di coscienza.

Durante le ondate di calore sono documentati effetti sulla salute (aumenti della mortalità, dei ricoveri ospedalieri, degli accessi al pronto soccorso), soprattutto in sottogruppi di popolazione più vulnerabili (anziani, soggetti con patologie croniche, bambini, donne in gravidanza, lavoratori all'aperto). L'eccesso di calore può rivelarsi fatale quando esistono condizioni patologiche croniche che ostacolano i meccanismi compensativi della termoregolazione.

**COME PREVENIRE I RISCHI** 😊

- Quando si prevede caldo intenso verificare ogni giorno le previsioni e le condizioni meteorologiche.
- Conoscere i sintomi legati all'esposizione al calore e informarsi sulle procedure di emergenza presenti sul posto di lavoro
- Prevenire la disidratazione bevendo regolarmente
- Rinfrescarsi bagnandosi con acqua fresca.
- Indossare abiti leggeri e di colore chiaro evitando sempre di lavorare a pelle nuda
- Lavorare nelle zone meno esposte al sole.
- Fare interruzioni e riposarsi in luoghi freschi.
- Evitare di lavorare da soli.

**RICORDA CHE** 😊

Il colpo di sole si può manifestare in seguito a un'eccessiva esposizione ai raggi solari. Le persone con la pelle chiara sono più sensibili a questo problema. Il primo segnale del disturbo è rappresentato da una sensazione di malessere generale e improvviso a cui seguono mal di testa, sensazione di vertigine, nausea, scarsa sudorazione. La pelle del soggetto appare molto arrossata. La causa determinante non è, come nel colpo di calore, l'alta temperatura (associata spesso ad elevato tasso di umidità), ma l'azione diretta dell'irradiazione solare sull'individuo.

Il mantenimento di adeguati livelli di fluidi e sodio aiuta a prevenire le malattie da calore. La sete è un cattivo indicatore della disidratazione e della necessità di reintegrare i liquidi durante lo sforzo, quindi i liquidi devono essere assunti a intervalli di poche ore indipendentemente dalla sete.

**E' UTILE SAPERE CHE** 😊

Quando la temperatura ambientale è > 35° C, il raffreddamento si basa in gran parte sull'evaporazione, ma quando l'umidità è > 75%, l'evaporazione diminuisce sensibilmente, così quando la temperatura e l'umidità sono entrambi alti, il rischio di patologie da calore è elevato. Per questo motivo, quando si valuta il rischio legato al calore non viene considerata solo la temperatura, ma si considerano umidità ed eventualmente ventilazione e irraggiamento per poter avere una indicazione più precisa del rischio.

Nei periodi in cui si prevede caldo intenso la prima e più importante cosa da fare ogni giorno è verificare le previsioni e le condizioni meteorologiche.

Occorre tener presente che il rischio di incorrere in una patologia da calore è sempre più elevato quando il fisico non ha avuto il tempo di acclimatarsi al caldo; l'acclimatamento completo richiede dagli 8 ai 12 giorni e scompare dopo 8 giorni. Quando possibile, i lavoratori devono regolare il loro livello di attività in base all'ambiente e a qualsiasi equipaggiamento che riduca la perdita di calore (ad esempio abiti di protezione chimica o antincendio) che deve essere indossato.