



Lavorare in ufficio quando fa molto caldo

I giorni di forte caldo possono ripercuotersi sulla salute e sull'efficacia dei lavoratori. Questo vale anche per le persone che lavorano all'interno di un ufficio.

Il presente opuscolo fornisce informazioni sui possibili rischi per la salute e sulle misure di protezione da adottare.

La nostra percezione del calore dipende dalla temperatura, dalla radiazione termica e solare, dall'umidità relativa, dall'abbigliamento, dalle correnti d'aria e dall'intensità del lavoro. In un ufficio dove non vi sono correnti d'aria percettibili né radiazioni termiche e solari dirette è possibile determinare facilmente le condizioni climatiche utilizzando un termometro e un igrometro.

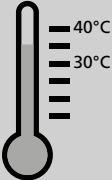
Procedura da seguire

Osservazione: prima di leggere i dati misurati, attendere alcuni minuti per dare il tempo ai sensori degli apparecchi di adattarsi all'ambiente. I dispositivi di misurazione non vanno esposti alla luce diretta del sole.

1. Misurare la temperatura dell'aria sul posto di lavoro (a un'altezza di almeno 1,2 m): annotare il valore misurato
(→ Tabella 1, pag. 2)
2. Misurare l'umidità relativa sul posto di lavoro: annotare il valore misurato
(→ Tabella 1, pag. 2)
3. Riferirsi alla Tabella 2, pag. 2, per conoscere i gradi aggiuntivi in base all'umidità relativa misurata.
4. Determinare, in base al valore ottenuto (somma), la categoria di calore in cui ci si trova
(→ Tabella 3, pag. 2)
La categoria di calore dipende anche dal fatto che si lavori in piedi o seduti.
5. Determinare le misure da adottare
(→ Tabella 4, pag. 2)


Tabelle
Parametri, valori misurati

**Tabella 1:
Valori misurati**



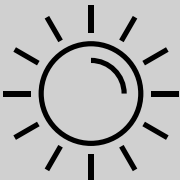
1. Temperatura dell'aria	___ °C
2. Umidità relativa dell'aria	___ %

**Tabella 2:
Umidità dell'aria – fattore di correzione (gradi aggiuntivi)**



Umidità relativa dell'aria	Gradi aggiuntivi (°C)
40 – 49 %	+ 2
50 – 59 %	+ 4
60 – 69 %	+ 6
70 – 79 %	+ 7
Somma (°C): temperatura misurata Tabella 1 + gradi aggiuntivi Tabella 2	_____

**Tabella 3:
Categoria di calore**



Temperatura (°C)	Intensità del lavoro	
	Leggera ad es. seduto	Media ad es. in piedi
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40+		

**Tabella 4:
Categoria di calore e misure**



Gradevole	Nessuna misura speciale necessaria
Caldo	Adottare le prime misure preventive, tecniche e organizzative
Da caldo a molto caldo	Adottare diverse misure preventive, tecniche e organizzative
Molto caldo	Adottare misure tecniche, organizzative e personali, monitorare le ripercussioni sulla salute dei collaboratori

Misure

Definire le misure da adottare nell'azienda per le diverse categorie di calore. Ecco una serie di misure possibili.

MISURE PREVENTIVE

- Sfruttare il raffreddamento notturno per rinfrescare i locali: se possibile aprire le finestre durante la notte. Aerare bene nelle prime ore del mattino.
- Evitare la radiazione solare nel locale: chiudere tapparelle e persiane.
- Tenere le finestre chiuse quando sono esposte al calore, soprattutto se le tapparelle sono chiuse (tenere fuori il calore).
- Se possibile, indossare abiti più leggeri e, eventualmente, adeguare il codice d'abbigliamento (evitare cravatte e abiti lunghi).
- Bere liquidi (ad es. acqua, tè non zuccherati) in quantità sufficiente.

MISURE TECNICHE DI PROTEZIONE

- Proteggere dal sole le facciate e le finestre (ad es. tettoie, elementi di protezione solare, tapparelle esterne, piante).
- Ridurre le fonti di calore all'interno dell'edificio (ad es. illuminazione, apparecchiature d'ufficio, macchinari).
- Creare correnti d'aria (ad es. tramite ventilatori).

MISURE ORGANIZZATIVE

- Garantire l'accesso a bibite e accordare il tempo per bere.
- Adeguare l'attività lavorativa, l'orario di lavoro e le pause: ad es. iniziare a lavorare prima al mattino; approfittare dell'orario flessibile; prevedere pause in luoghi freschi.
- Trascorrere più tempo in luoghi freschi.
- Prestare attenzione a determinate categorie di persone (ad es. donne incinte, madri che allattano, giovani lavoratori, anziani e persone con problemi di salute).
- Assicurare il pronto soccorso.

ISTRUZIONE DEI COLLABORATORI

- Formare il personale sui pericoli legati al caldo e sui sintomi da stress termico.
- Comunicare le misure stabilite.
- Bere regolarmente e in quantità sufficiente.
- Consumare preferibilmente pasti freddi, freschi e leggeri.
- Evitare la luce diretta del sole quando ci si trova all'esterno.

CONSEGUENZE DEL CALORE

- Sete, bocca asciutta.
- Debolezza, confusione, vertigini, nausea.
- Mal di testa, crampi muscolari, vomito.

LIMITE DI QUESTO METODO DI VALUTAZIONE

Il presente metodo è utile per fornire una semplice valutazione dei rischi in caso di lavoro d'ufficio all'interno di edifici e non considera:

- il lavoro fisico pesante o il lavoro svolto indossando indumenti di protezione;
- le capacità d'adattamento individuale (ad es. acclimatazione al caldo, salute);
- le fonti di calore interne (apparecchi, forni, motori, impianti industriali, ecc.) con temperature di superficie elevate;
- i posti di lavoro artigianali e industriali esposti a temperature elevate.

La valutazione di tali posti di lavoro deve essere effettuata da uno specialista della sicurezza del lavoro (ad es. medico del lavoro, igienista del lavoro).

PROTEZIONE PARTICOLARE

I giovani lavoratori e le donne incinte devono beneficiare di una protezione particolare. Lavorare a temperatura ambiente superiore a 28°C è considerato pericoloso per le donne in gravidanza. Il datore di lavoro deve incaricare uno specialista per effettuare un'analisi dei rischi e adottare le misure di protezione adeguate. La temperatura dei locali deve essere misurata con un metodo più complesso (strumento che include la radiazione termica, ossia termometro a globo).

Contatto

SECO | Condizioni di lavoro
info.ab@seco.admin.ch | www.seco.admin.ch

Anno di pubblicazione: 2020