

DECALOG PENTRU PREVENIREA BOLILOR PRIN EXPUNERE LA CĂLDURĂ ȘI LA RADIAȚII SOLARE LA LOCURILE DE MUNCĂ - INFORMAȚII PENTRU ANGAJATOR -

RECOMANDĂRI VIZITĂ PLANIFICAREA EFICIENTĂ A INTERVENȚILOR CORPORATE PRIVIND PREVENIREA RISCULUI DE MICROCLIM ȘI EXPUNERE LA RADIAȚII SOLARE, SE ADOPTĂ ÎN ORGANIZAREA SPECIFICĂ A SISTEMULUI DE PREVENIRE A COMPANIEI (CONFORM ART. 2 ALIN. 2 DIN DECRETUL LEGISLATIV 81/2008).

E sarcina și grija angajatorului - prin Serviciul de Prevenire și Protecție (SPP) - identificarea procedurilor specifice de implementare a măsurilor descrise în acesta, precum și a rolurilor organizației companiei care trebuie să le asigure și carora. acestora trebuie să li se atribuie numai subiecți care dețin competențe adecvate, conform prevederilor Decretului legislativ 81/2008.



01

DESEMNATI O PERSOANA CARE SA INTELEAGA PLANUL DE SUPRAVEGHERE PENTRU PREVENIREA EFECTELOR ȘI RĂSPUNSUL ADECVAT LA STRESOUL TERMICI ȘI LA RADIAȚII SOLARE

Identificați un responsabil, prezent în locul în care se desfășoară activitatea, care poate coincide și cu responsabilul, pentru supravegherea condițiilor meteo și climatice, instruit cu privire la utilizarea corespunzătoare a indicelui de căldură și asupra indicatorilor de risc de stres termic și expunere la radiații solare și responsabil cu implementarea măsurilor specifice de protecție prevăzute în documentul de evaluare a riscurilor și măsuri de prevenire (articolele 17 și 28 din D.Lg. 81/2008 și modificările ulterioare).

02

IDENTIFICAREA PERICOLELOR ȘI EVALUAREA RISCURILOR

Identificarea pericolelor presupune cunoașterea riscurilor legate de căldură, a patologiilor induse de căldură ca urmare a efectelor temperaturilor ridicate și umidității ridicate, a riscurilor legate de expunerea la soare, a cerințelor de lucru, a îmbrăcămintei de lucru, a dispozitivelor de siguranță, protecția personală (EIP) și factorii individuali de risc, inclusiv caracteristicile fenotipice în cazul expunerii la radiațiile solare.

Instrumentele care sprijină predicția riscului de căldură și radiații includ utilizarea:

- platformă specifică de prognoză de avertizare de căldură pentru lucrători (Proiect WORKLIMATE <https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>) capabilă să furnizeze prognoze bazate pe activitatea fizică desfășurată de lucrător și pe mediul de lucru (de ex. expunerea la soare). sau în zone umbrite);
- Platformă de prognoză pentru expunerea la radiația solară (web-app prezentă pe Portalul Agențiilor Fizici (PAF) https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_naturali_app_sole_sicuro.php?lg=IT).

Conducătorii serviciului de prevenire și protecție (RSPP), angajații serviciului de prevenire și protecție (ASPP), reprezentanții pentru siguranța lucrătorilor (RLS), medicii competenți (MC) și angajatorii (DL) trebuie să fie disponibili, în momentul cererii, o aplicație web-app capabilă să ofere o prognoză personalizată a riscului de căldură pe locație, calibrată pe caracteristicile lucrătorilor și particularitățile companiei, pentru diferite scenarii de expunere. Acest instrument permite, de asemenea, precizarea potențialei pierderi a productivității orare a muncii legate de căldură pentru fiecare dintre profilele create.

Pentru identificarea condițiilor critice și pregătirea unui plan de acțiune adecvat, pornind de la protecția celor mai expuși riscului, este posibil să se utilizeze indici simplificați care necesită doar cunoașterea temperaturii și umidității aerului, care pot fi evaluate cu ajutorul unui termo-higrometru. La locul de muncă, – sau folosind date istorice pentru site-ul în cauză. Pe PAF, în secțiunea microclimat, sunt disponibile și instrumente de calcul care permit estimarea predictivă a riscului în raport cu diferite activități de muncă și scenarii de expunere.

Vă rugăm să rețineți că instrumentele de prognoză menționate pot fi afectate de marje semnificative de eroare și, prin urmare, trebuie considerate instrumente de sprijinire a deciziei care nu pot ignora observarea directă a parametrilor de mediu la locul de muncă.

Chiar și în cazul contractelor de muncă, clienții sunt responsabili pentru respectarea regulilor de prevenire și protecție a sănătății și securității lucrătorilor, luând în considerare și riscul asociat căldurii și radiațiilor solare, cu referire în special la intervențiile de prim ajutor.

Vă rugăm să rețineți că radiația solară poate atinge cote deosebit de ridicate în componenta ultravioletă chiar și în absența temperaturilor ridicate, nu doar vara, ci și primăvara și toamna (în anumite condiții chiar și în prezența norii sau iarna la altitudini mari, mai ales dacă pe suprafață înzăpezită).

03

SUPRAVEGHEREA SĂNĂTĂȚII

În cazul în care procesul de evaluare a riscurilor evidențiază o expunere obișnuită sau previzibilă a lucrătorului în contextul sarcinilor îndeplinite, la riscurile de microclimat cald sau expunere la soare, trebuie să se dispună supravegherea sănătății cu control medical preventiv, pentru a se verifica la momentul intrării în lucru prezența factorilor de risc, constituționali sau dobândiți. Vizitele medicale ulterioare vor fi stabilite de către MC cu periodicitate și protocol care urmează să fie stabilite ținând cont de evaluarea riscurilor și de condițiile specifice ale lucrătorilor.

Pentru riscul de expunere la căldură, supravegherea sănătății are ca obiectiv definirea unor măsuri specifice de protecție care trebuie implementate pentru diferitele categorii de lucrători care trebuie să lucreze în mediul termic nefavorabil, în raport cu specificul sarcinilor desfășurate în acesta și cu condițiile individuale ale lucrătorului (de exemplu, patologii, necesitatea de a lua medicamente etc.).

În ceea ce privește radiația solară, supravegherea sănătății trebuie să vizeze organele țintă, pielea și sistemul ocular, pentru efecte pe termen scurt și lung. Printre obiectivele prioritare, dat fiind că este un anumit cancerigen, se numără acela de a evidenția eventualele leziuni precanceroase și/sau canceroase pentru a interveni precoce cu acțiunea medicală necesară, și pentru a îndeplini obligațiile medico-legale impuse. De fapt, trebuie amintit că în Italia tumorile cutanate sunt recunoscute de organismul de asigurări (Inail) ca o boală profesională la lucrătorii expuși profesional la radiațiile solare.

Încurajarea evidenței condițiilor de expunere și măsurilor adoptate, asigurând gestionarea proactivă a riscurilor legate de căldură și radiația solară.

04

INSTRUIRE

Formarea are ca scop creșterea gradului de conștientizare a lucrătorilor cu privire la efectele asupra sănătății stresului termic și expunerii la radiațiile solare și asupra măsurilor de prevenire și protecție care trebuie adoptate. Acesta trebuie să cuprindă ilustrarea măsurilor organizatorice ale companiei avute în vedere pentru combaterea riscului, indicații specifice privind îmbrăcămintea și alte dispozitive de siguranță (ochelari de soare, pălărie și eventuala utilizare a cremelor solare etc.) care urmează a fi utilizate și asupra importanței menținerii unei bune condiții. starea de hidratare și o alimentație echilibrată, asupra factorilor individuali de risc, asupra existenței unor posibili agenți fotosensibilizanți (de exemplu medicamente, plante etc.) și asupra managementului simptomelor bolilor de expunere la căldură și la soare - cum să prevenim apariția acestora și cum și când să recunoaștem simptomele. Ca parte a instruirii, lucrătorul trebuie încurajat să contacteze medicul de familie sau MC pentru orice probleme observate. În ceea ce privește expunerea la radiațiile solare, lucrătorii trebuie să fie capabili să recunoască posibilele efecte acute și pe termen lung asupra organelor țintă (piele și ochi).

Este important ca pregătirea lucrătorilor să se facă într-o limbă pe care lucrătorii o înțeleg.

Pe lângă lucrători, se recomandă să se efectueze o pregătire specifică privind riscurile legate de stresul termic și expunerea la radiații solare și pentru ofițerul de siguranță și personalul de prim ajutor. Instruirea responsabilului trebuie să privească în special recunoașterea situațiilor de risc și măsurile de prevenire a companiei care să fie implementate în consecință.

Este important să se efectueze instruire înainte de începerea sezonului estival și să o repete anual pentru a se asigura că lucrătorii, ofițerul de siguranță și lucrătorii de prim ajutor sunt la curent cu măsurile de prevenire care trebuie întreprinse și disponibile și pe cine să contacteze în caz de nevoie.

05

STRATEGII INDIVIDUALE DE PREVENIRE ȘI PROTECȚIE PENTRU LUCRĂTORI

Hidratarea

Pune la dispoziție apă potabilă pentru băut și apă pentru răcoare. Apa proaspătă de băut trebuie să fie întotdeauna disponibilă și ușor accesibilă. În situații de expunere la căldură intensă și prelungită, lucrătorii trebuie încurajați să bea un pahar cu apă la fiecare cincisprezece până la douăzeci de minute (250 ml). Să bei numai atunci când îți este sete poate fi bine în zilele răcoroase, dar în timpul unui val de căldură sau, în general, al expunerii la temperaturi ridicate, ar trebui să urmezi câteva reguli simple pentru o hidratare adecvată.

Se recomandă lucrătorilor:

- acordați maximă atenție nivelului lor de hidratare și beți înainte de a vă simți sete;
- evitați să beți mai mult de 1,5 litri de apă într-o oră. Excesul de lichide provoacă o lipsă de săruri minerale și poate provoca efecte negative asupra sănătății;
- limitați aportul de băuturi energizante folosite în sport și/sau aportul autonom de suplimente de sare pentru a compensa sărurile minerale pierdute prin transpirație. Băuturile energizante pot avea efecte negative în ceea ce privește excesul de calorii ingerate și pot provoca tulburări electrolitice. În general, o dietă echilibrată este capabilă să completeze pierderile de săruri din cauza transpirației. Băuturile energizante sau suplimentele trebuie luate numai sub supraveghere medicală.

Recipientele de apă frigorifică trebuie instalate în mai multe locuri de muncă în zone umbrite.

Cu toate acestea, evitați să beți apă prea rece pentru a evita posibilele aglomerații.

Pentru activitățile în aer liber, în funcție de tipul de muncă desfășurată, lucrătorii pot folosi rucsacuri sau curele de hidratare dotate cu sistem specific de conservare și acces constant la apă.

Alternativ, răcitoare mici care conțin apă sau ulcioare mari cu apă pot fi instalate în locuri umbrite, în zonele frecventate de muncitori în timpul zilei.

Îmbrăcăminte

ESTE NECESAR CA MUNCITORII SĂ NU LUCREZE CU PIELEA GOALĂ.

Furnați muncitorilor, în funcție de tipul de muncă desfășurată, îmbrăcăminte ușoară, strânsă, respirabilă și nealbă, cu excepția cazului în care este vorba de îmbrăcăminte tehnică cu protecție certificată împotriva radiațiilor UV; astfel de îmbrăcăminte trebuie să acopere o mare parte a corpului (de exemplu, tricou cu mâneci lungi). Este recomandat să vă protejați capul, gâtul și urechile purtând, în funcție de tipul lucrării efectuate, o cască sau un accesoriu pentru cap cu căciulă sau „pălărie de legionar”. De asemenea, este important să purtați ochelari de soare cu filtre UV adecvate, de preferință înfășurați sau cu protecție laterală. Aceste recomandări sunt valabile, în special, în orele centrale ale zilei (de la 10 la 16). Vă rugăm să rețineți că în medii foarte reflectorizante, mai ales dacă există pereți verticali sau înclinați, este posibil ca valorile maxime ale radiațiilor să nu coincidă cu orele centrale ale zilei din cauza fenomenelor de reflexie; prin urmare, evaluarea riscului trebuie să fie foarte precisă.

În urma unui aviz pozitiv din partea MC, sfătuiți lucrătorii să aplice o cremă solară de înaltă protecție (SPF 50+) pe părțile corpului care rămân neacoperite. Vă rugăm să rețineți că cremele de protecție solară ar trebui să fie ultima linie de apărare împotriva radiațiilor solare care trebuie adoptată numai după ce toate celelalte măsuri organizatorice și individuale au fost implementate sau în combinație cu acestea.

Îmbrăcămintea de răcire sau vestele ventilate pot fi furnizate lucrătorilor mai expuși care efectuează lucrări grele. Lucrătorii trebuie să fie informați și instruiți în utilizarea și gestionarea corectă a acestor dispozitive, deja utilizate în mod curent în sport. În acord cu medicul competent și în considerare contextului de lucru, se poate avea în vedere utilizarea servetelilor de unică folosință pentru transpirație.

REORGANIZAREA TURURILOR DE MUNCA

Schimbarea orelor de lucru poate reduce expunerea lucrătorilor la căldură și radiațiile solare. Consultați previziunile de avertizare privind riscurile legate de stresul termic (<https://www.worklimate.it/scelta-mappa>) și radiația solară (https://www.portaleagentifisici.it/fo_ro_naturali_app_sole_sicuro.php?lg=IT).

Este important:

- Reprogramarea activităților care nu sunt prioritare și care urmează să se desfășoare în aer liber în zilele cu condiții meteo și climatice mai favorabile.
- Planificarea activităților care necesită un efort fizic mai mare în momentele mai răcoroase ale zilei.
- Alternarea schimburilor între lucrători pentru a minimiza expunerea individuală la căldură sau direct la soare.
- Întreruperea muncii în cazuri extreme când riscul de îmbolnăvire la căldură și expunere la soare este foarte mare.

LIMITAȚI ACTIVITATEA ÎN SOARE ȘI AFACEȚI ACCESIBIL PENTRU PAUZE ZONELE UMBRITE

Pe cat posibil, in perioadele cele mai calduroase si/sau cu insorire maxim, preferati ca activitatile sa se desfasoare in zone complet umbrite sau in medii cu aer conditionat si in orice caz faceti pauze in zone umbrite sau cu aer conditionat. Planificarea pauzelor scurte, dar dese în locuri umbrite, nu provoacă pierderi de productivitate, ci mai degrabă, există dovezi că în absența pauzelor planificate ritmul de lucru încetinește și riscul erorii umane crește.

- Se recomanda, compatibil cu activitatea de munca desfasurata, utilizarea semnalelor acustice, a mesajelor audio, a oricarui tip de comunicare eficienta pentru a reaminti lucratorilor sa faca pauze la aer curat pentru rehidratare si inviorare.
- Mesele trebuie să fie întotdeauna consumate în zone umbrite (unde este cazul, este indicat să se asigure lucrătorilor mese adecvate, bogate în fructe și legume, evitând alimentele bogate în grăsimi și sare care încetinesc digestia și predispun la stres termic).
- Este întotdeauna important să vă protejați purtând îmbrăcăminte adecvată chiar și în zonele umbrite pentru a avea o protecție corectă împotriva radiațiilor solare reflectate de mediul înconjurător.

PROMOVEAZĂ ACLIMATAREA LUCRATORILOR

Aclimatizarea constă într-o serie de modificări fiziologice care permit organismului să tolereze desfășurarea sarcinilor de muncă în condiții de expunere la temperaturi ridicate. Se realizează prin creșterea treptată a sarcinii de muncă a lucrătorilor și a expunerii la căldură și încurajând pauzele frecvente pentru alimentarea cu apă și odihna la umbră.

Este nevoie de 7 până la 14 zile pentru a ajunge la o stare de aclimatizare (mai mult dacă lucrătorul ia anumite medicamente sau suferă de patologii cronice).

În conformitate cu ceea ce este recomandat de organismele internaționale pentru protecția sănătății în muncă, se recomandă ca, în caz de caniculă, lucrătorii nou angajați și cei care se întorc la locul de muncă după o absență prelungită să înceapă cu 20% din volumul de muncă pe primul loc. zi și crește treptat sarcina în fiecare zi ulterioară; Lucrătorii cu experiență ar trebui să înceapă prima zi la 50% din sarcina normală și, de asemenea, să crească treptat sarcina în următoarele zile.

Este important să rețineți că:

- aclimatizarea se mentine doar cateva zile daca munca este intrerupta;
- tulburările de căldură apar adesea în primele zile de muncă și/sau în primele zile ale unui val de căldură sau în legătură cu primele expuneri sezoniere la temperaturi deosebit de ridicate;
- pentru riscul de expunere la radiațiile solare, deși în primele zile riscul de arsuri solare și/sau de eritem este hotărât mai mare, vă rugăm să rețineți că riscul de apariție a patologiilor de cancer de piele este legat și de doza de radiație solară acumulată în timp; prin urmare, se recomandă întotdeauna măsurile de precauție care trebuie luate pentru a reduce expunerea, indiferent de aclimatizare.
- o atenție deosebită trebuie acordată lucrătorilor nou angajați, adică lucrătorilor tineri cu o sănătate excelentă, dar cu mai puțină experiență de muncă în spate.

PROMOVAREA CONTROLULUI RECIPROC A LUCRĂTORILOR

Fără a aduce atingere controlului care trebuie efectuat de către managerul companiei, este necesar să se promoveze controlul reciproc al lucrătorilor în special în momentele din zi caracterizate de temperaturi deosebit de ridicate și radiații solare.

În cazul apariției semnelor și simptomelor bolilor de căldură, un coleg din apropiere poate suna la 118 (sau numărul unic 112) și poate acorda primul ajutor, indicând locul exact în care se desfășoară activitatea. În ceea ce privește riscul de radiație solară, dacă un lucrător observă un coleg cu semne de arsuri solare, acesta este obligat să-l raporteze pentru a preveni o arsură solară de grad mai mare.

PLANIFICARE ȘI RĂSPUNS LA URGENȚE

Înainte de a expune lucrătorii la căldură (în aer liber sau în interior), este important să se elaboreze, cu colaborarea medicului competent și a managerului de siguranță, un plan de supraveghere pentru monitorizarea semnelor și simptomelor bolilor de căldură. Planul trebuie să includă, de asemenea, cum să contactați serviciile de urgență și ce măsuri de prim ajutor trebuie implementate în timp ce așteptați sosirea ajutorului.

Toți lucrătorii trebuie să fie informați cu privire la plan și trebuie să fie capabili să recunoască simptomele legate de stresul termic.

Lucrătorii care prezintă simptome de boli acute de căldură trebuie să înceteze imediat desfășurarea activităților, să rămână la umbră, să se răcorească făcând baie în apă dulce și să bea apă potabilă. După ce ați contactat un medic, luați soluții izotonice de clorură de sodiu pentru a restabili pierderea de sare.

Răcirea este acțiunea prioritară care trebuie implementată imediat la primele simptome.

Confuzia poate fi un semn de insolaj și necesită asistență medicală imediată.

Trebuie reținut întotdeauna că:

- Orice lucrător care raportează că se simte rău în timp ce lucrează în condiții de căldură este expus riscului de epuizare de căldură, care poate progresa rapid la un insolat dacă nu este tratat prompt.
- Persoanele cu boli termice nu sunt întotdeauna capabile să recunoască riscurile pe care și le asumă: lucrătorul cu simptome, prin urmare, nu trebuie lăsat niciodată singur până când sosește ajutorul.

În ceea ce privește patologiile cauzate de expunerea la radiațiile solare, vă rugăm să rețineți că, în afară de formele acute (eritem pentru piele, fotoconjunctivă și fotokeratită pentru ochi), care pot apărea după câteva ore, multe dintre ele apar abia după ceva timp (chiar și ani) de la expunerea la radiația solară. Se recomandă, de asemenea, pentru a proteja efectele acute, pentru a minimiza întotdeauna expunerea. În concluzie, pe langa managementul imediat al patologiei acute, se recomandă și prevenția secundară cu controale periodice ale pielii și ochilor lucrătorului chiar și după încetarea lucrului, în vederea realizării unui diagnostic precoce.

Autorii

Michela Bonafede¹, Andrea Bogi², Lucia Bramanti³, Massimo Borra⁴, Alessandra Chiarugi⁴, Francesca de' Donato⁵, Daniele Grifoni⁶, Giulia Guerri⁷, Miriam Levi⁸, Alessandro Marinaccio¹, Andrea Militello¹, Marco Morabito⁷, Stefano Secci⁷, Lucia Miligi⁹ and the Worklimate 2.0 work group.

- 1) Catedra Medicină, Epidemiologie, Igienă Muncii și Mediului – INAIL
- 2) Laboratorul de Sănătate Publică, Laboratorul Agenților Fizici al Autorității Locale de Sănătate din Toscana de Sud-Est
- 3) Medic de medicina muncii responsabil anterior cu Unitatea Funcțională de Prevenire, Igiena și Siguranța la Munca (PISLL) Zona Versilia AUSL Nord-Vest Toscana
- 4) Institutul de Rețea de Studii, Prevenire și Oncologie
- 5) Departamentul de Epidemiologie al Serviciului Regional de Sănătate - Regiunea Lazio
- 6) Consorțiul LaMMA – Laborator de monitorizare și modelare a mediului pentru dezvoltare durabilă
- 7) Institutul de Bioeconomie - Consiliul Național de Cercetare
- 8) Epidemiologie UFC, Departamentul de Prevenire al Autorității Locale de Sănătate din Centrul Toscana
- 9) Fundația Institutul pentru Rețeaua de Studii, Prevenire și Oncologie.

Proiect grafic de Matteo Gramigni (ZonaZero)

