



# Safety presso Swisscom

**Regola "Sole, gran caldo e ozono" (068)**

© SiBe Safety Swisscom Konzern



# Safety presso Swisscom

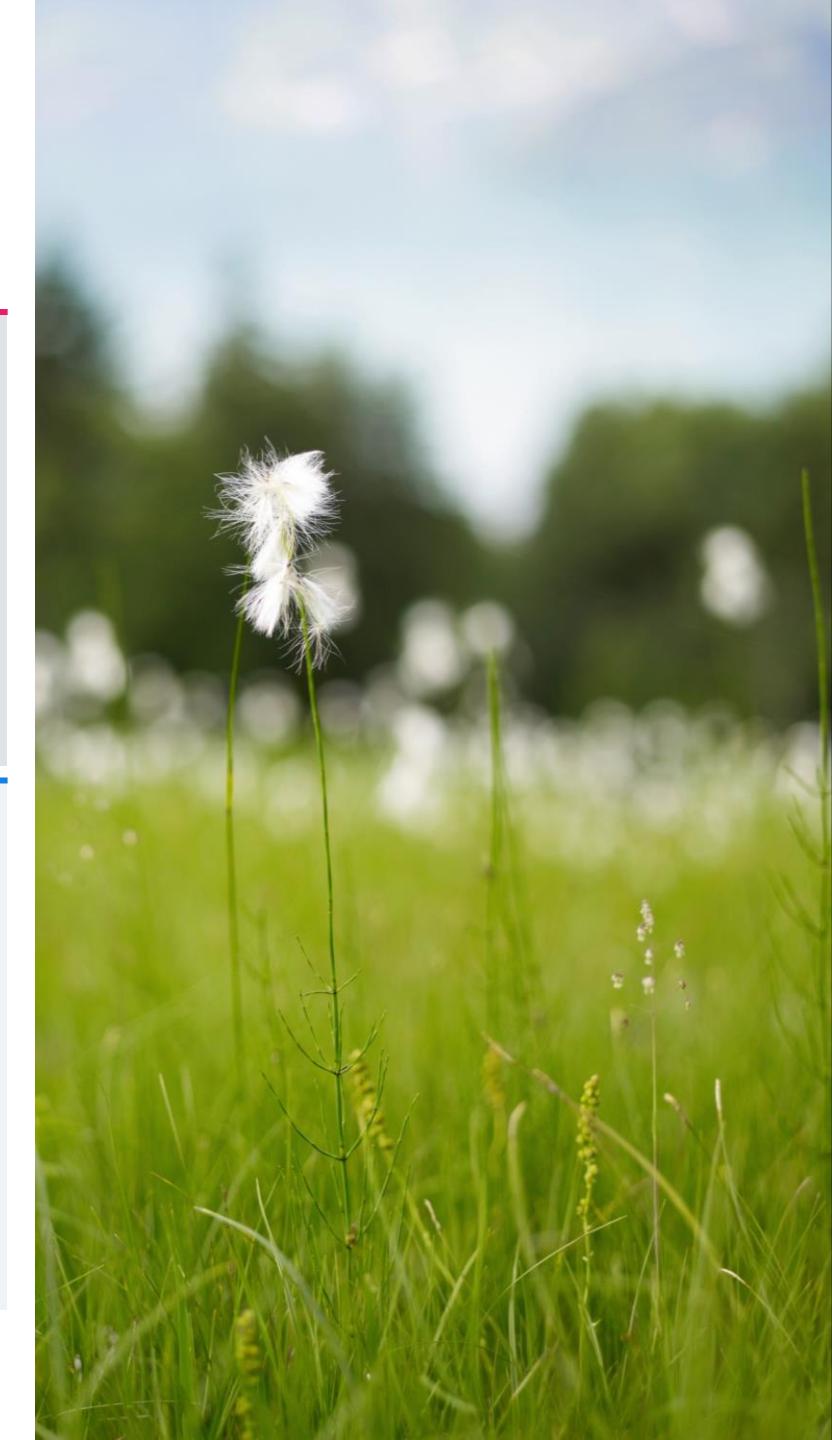
## Regola "Sole, gran caldo e ozono" (068)

### Pericoli

- **Da raggi UV:** danni alla pelle (p.es. bruciature), tumori della pelle, danni alla vista.
- **Conseguenze del caldo:** vertigini, mal di testa, spossatezza, nausea, vomito, sovraccarico circolazione ecc.
- **Effetti dell'ozono sulla salute:** mal di testa, difficoltà respiratorie, bruciore agli occhi, dolori al collo e alla gola, reazioni infiammatorie nelle vie respiratorie, ecc.

### Ogni individuo reagisce diversamente al caldo!

- **Conseguenze:** il caldo può avere effetti nocivi sulla salute e sulla sicurezza dei lavoratori (abbassamento delle prestazioni mentali e fisiche).
- **Sensibilità:** il livello di tolleranza individuale dipende anche dallo stato di salute del momento. Una persona raffreddata o affetta da malattie croniche sopporta più difficilmente il caldo.
- **Le donne in gravidanza e le persone anziane sono particolarmente sensibili agli effetti del caldo e dell'ozono.**





# Safety presso Swisscom

## Regola "Sole, gran caldo e ozono" (068)

### Ambito di attività: Ovunque (in generale)



Tipo	Descrizione della misura
P	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Evitare sbalzi di temperatura:</b> regolare la temperatura degli impianti di climatizzazione non oltre 4-8 °C al di sotto della temperatura esterna.</li><li><b>Essere attenti alle esigenze del corpo,</b> riconoscere i sintomi di disturbi.</li></ul>
O	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Bere – ma correttamente!</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Un adulto ha bisogno da ca. 2 a 2 ½ litri di liquidi al giorno.</li><li>– Bibite eccessivamente fredde (o addirittura ghiacciate) vanno evitate!</li><li>– Alcol e caffeina accrescono la perdita corporea di liquidi.</li><li>– Preferire acqua e tè leggermente dolce alle bibite zuccherate.</li></ul></li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>Primi soccorsi e organizzazione urgenze: conosciuti incl. tessera per i casi d'emergenza Swisscom</li><li><b>Informazione del personale:</b> i sintomi di malore dovuto al caldo/all'ozono; la perdita di liquidi; irradiazione solare: copricapo, abbigliamento, crema protettiva pelle.</li><li><b>Adeguare gli orari di lavoro</b> - limitare la durata del lavoro</li><li><b>Organizzare le attività</b> - spostare i lavori pesanti/gravosi al mattino; adeguare il ritmo di lavoro.</li></ul>





# Safety presso Swisscom

## Regola "Sole, gran caldo e ozono" (068)

### Ambito di attività: lavoro all'esterno



- **T** - Installazioni di protezione contro l'irradiazione solare
- **T** - Mettere a disposizione l'acqua potabile
- **O** - Evitare per quanto possibile l'esposizione all'irradiazione solare
- **O** - Evitare i lavori pesanti durante i picchi di ozono a fine pomeriggio
- **P** - DPI: copricapo, occhiali da sole con protezione raggi UV, crema solare, protettiva. Portare sempre abiti adeguati!

### Ambito di attività: lavoro all'interno



- **T** - Installare tapparelle sulle finestre esposte
- **T** - Mettere a disposizione dei ventilatori. Ev. dei climatizzatori.
- **O** - Aprire le finestre durante la notte o al mattino presto. Favorire la corrente d'aria.

### Viaggiare in auto (nelle giornate torride) – conseguenza: gli infortuni



aumentano del 20%! Chi durante l'estate intraprende lunghi viaggi...

- Prevedere regolarmente delle brevi soste e arieggiare bene l'abitacolo.
- Bere a sufficienza (prevedere bibite per il viaggio).





# Safety presso Swisscom

## Regola "Sole, gran caldo e ozono" (068)

### "Lavorare in periodi di caldo ...Attenzione!"

**Valutazione del calore negli edifici**

Gradi aggiunti per rilevare la temperatura*	
Movimento dell'aria	Umidità dell'aria corr.
percepibile	+ 0° aggiunti
nessuno	+3°
Abbigliamento	Umidità dell'aria corrente %
	+ 0° aggiunti
	+ 5°
	Consulto specialista

**Prepararsi al caldo e prendere le dovute precauzioni (prima e durante)**

Esiste un piano d'azione e sono state preparate / prese misure organizzative?  
Stilare una lista delle misure da attuare (attività, vestiti da lavoro, bibite).  
Adeguare le attività, le ore di lavoro e le pause: se possibile effettuare lavori pesanti nelle ore più fresche della giornata; al mattino, cominciare a lavorare prima; approfittare dell'orario disponibile, prevedere pause (più frequenti se più caldo); stare in luoghi freschi (attività e pause); porre attenzione a particolari gruppi di persone (donne incinte o in allattamento, donne che lavorano in piedi, persone anziane e con problemi di salute).

I collaboratori (superiori e subalterni) conoscono i rischi di temperatura eccessivamente alta e sono stati organizzati i primi soccorsi?  
Tutti devono conoscere i pericoli legati al calore (e saper riconoscere i sintomi dello stress termico), le più importanti misure di prevenzione (ad es. reciproca osservazione tra lavoratori), i provvedimenti e il modo di organizzarsi in caso di emergenza (manuali di primo soccorso).

Conoscete le più importanti misure di prevenzione?  
Strutturare il raffreddamento notturno (serano i locali preferibilmente di notte o, qualora sussistano motivi di sicurezza, nelle prime ore del mattino); ombreggiare i locali di giorno; tenere le finestre chiuse; indossare vestiti leggeri; assumere liquidi regolarmente e in quantità abbondante (molte piccole dosi non troppo fredde); fare pasti leggeri; utilizzare i ventilatori (favoriscono la sudorazione → effetto di raffreddamento); fare pediluvi freddi; sopprimere l'obbligo della cravatta (code dress); evitare l'esposizione all'aria aperta.

I mezzi tecnici di protezione sono disponibili?  
Ombreggiamento delle facciate/finestre (ad es. tettoie, scuri, persiane esterne, veneziane; le persiane interne sono inutili); ridurre/eliminare le fonti di calore all'interno dell'edificio (illuminazione, apparecchiature d'ufficio, macchine); introdurre aria fresca, raffreddare i locali (ventilatori, impostare l'aria condizionata a 6-8°C al di sotto della temperatura esterna), pensare eventualmente a climatizzatori mobili (svantaggi: costi, consumo energetico).

**Intensità di lavoro - Zona di calore (zona di colore)**

Temperatura dell'aria misurata nell'edificio a mezzogiorno Sul posto di lavoro, diurno, non sottoposto all'azione di fonti di calore	leggero (Seduto)			medio (in piedi)			pesante (montaggio)		
23°C									
24°C									
25°C									
26°C <b>1</b>									
27°C									
28°C									
29°C									
30°C									
31°C									
32°C									
33°C									
34°C									
35°C									
36°C									
37°C									
38°C									
39°C									
40°C									
41°C									
42°C									
43°C									

**Consiglio speciale**

osservare soprattutto gruppi di persone a rischio!  
Individuare i luoghi più freschi

**Consigli e regole per datori di lavoro e collaboratori**

Osservazione reciproca delle condizioni di salute	Misure sul posto di lavoro	Adeguamento dell'orario	Diminuzione dei ritmi di lavoro	Adeguamento delle pause	Riduzione dello sforzo fisico	Condotta personale	Aumento del consumo di liquidi	Adeguamento dei pasti

Osservare soprattutto gruppi di persone a rischio!  
Evitare locali particolarmente caldi!  
Individuare i luoghi più freschi

Ridurre notevolmente l'attività fisica  
Aumentare il numero di pause (rinfrescarsi)  
Portare solo pesi minimi  
Restare più possibile in luoghi freschi

\* Temperatura dell'aria misurata + somma dei gradi aggiunti = temperatura del posto di lavoro elevata per l'individuazione della zona di calore, ovvero della zona di colore