9 SUGGERIMENTI IN SINTESI

1. VERIFICARE QUANTI DEI PROPRI LAVORATORI SEGUONO IL RAMADAN

2. SEGNALARE AL MEDICO COMPETENTE I LAVORATORI AL FINE DI PREVENIRE EFFETTI AVVERSI NEI SOGGETTI MAGGIORMENTE SENSIBILI AL DIGIUNO(MALATTIE METABOLICHE, CARDIOPATIE, EPATOPATIE, TURBE ENDOCRINE, ANZIANI, PARTICOLARI TRATTAMENTI TERAPEUTICI..)

3. PREDISPORRE UN PIANO DI LAVORO PER GARANTIRE UNA DISTRIBUZIONE DEI CARICHI DI LAVORO CHE TENGA CONTO DEL DIGIUNO DEI PROPRI LAVORATORI

4. FAVORIRE MOMENTI DI RECUPERO DURANTE LA GIORNATA LAVORATIVA

5. PREDISPORRE UN PIANO DI MONITORAGGIO PER LA SICUREZZA DURANTE IL PERIODO DEL RAMADAN CON I LAVORATORI COINVOLTI

6. PREDISPORRE DELLE MISURE DI SUPPORTO IN CASO DI MALORE PER QUESTI LAVORATORI IN MODO SPECIFICO (ACQUA, GHIACCIO, ZUCCHERO, SALI MINERALI, ECC.)

7. GARANTIRE MOMENTI DI INFORMAZIONE/ FORMAZIONE SUL RAPPORTO TRA LAVORO E DIGIUNO AVVALENDOSI DI MEDIATORI CULTURALI (SE SUSSISTONO PROBLEMI DI COMUNICAZIONE)

8. ASSICURARE, DURANTE IL PERIODO, UN COORDINAMENTO CON IL MEDICO COMPETENTE ED I NECESSARI RACCORDI CON L'EMERGENZA PUBBLICA (118)

9. SEGNALARE E REGISTRARE SITUAZIONI DI MALORE IN QUESTA CATEGORIA DI LAVORATORI,COMUNICANDOLE AL MEDICO COMPETENTE

A cura di:
Dr. S.Casucci, GISED
Dr. G.Fatati, AOSP Terni
Dr.ssa A.Ligi INAIL Direzione Perugia
Dr. G.Miscetti CONUP

INAIL DIREZIONE REGIONALE UMBRIA — USLUmbria1 — CESF

GISED — CONSULTA UMBRA PER LA PREVENZIONE ConUp Salute, Sicurezza, Ambiente ed Energia

Sicurezza e tematiche interculturali

Il lavoratore di altra religione, assunto per breve o lungo periodo, è prima di tutto un individuo che vanta, come ogni altro, dei diritti garantiti sia dalla “Dichiarazione Universale dei Diritti dell’Uomo” che dalla “Costituzione della Repubblica Italiana” Ciò significa che a tali principi deve corrispondere una doverosa riflessione di come, evidentemente, è possibile far convivere il diritto di tutela della salute (nel caso in esame dei lavoratori) e quello di libertà di culto. La responsabilità del datore di lavoro è già sancita dall’articolo 2087 del Codice civile: «L’imprenditore è tenuto ad adottare nell’esercizio dell’impresa le misure che, secondo la particolarità del lavoro, l’esperienza e la tecnica, sono necessarie a tutelare l’integrità fisica e la personalità morale dei prestatori di lavoro». Inoltre: «L’obbligo di prevenzione ex art. 2087 impone al datore di lavoro non solo di adottare le misure tassativamente previste dalla legge, ma anche tutte le altre misure richieste in concreto per salvaguardare la salute del lavoratore» (cfr. Cassazione Civile, Sezione Lavoro, Sentenza n. 17314/2004).

Lavoro e Ramadan

Il mese di Ramadan è il nono del calendario islamico, reso doppiamente sacro dall’Islàm per il fatto che è "Il mese in cui fu rivelato il Corano come guida per gli uomini e prova chiara di retta direzione e salvezza" (Sura II, v. 185). Il Corano stabilisce l'obbligo del digiuno(Sura II, v.183) durante il sacro mese di Ramadan, poiché è atto basilare di culto, obbligatorio per tutti i musulmani tranne che per alcune categorie di persone. Il digiuno dura dalle prime luci dell'alba fino al tramonto; in genere va fatto precedere da un pasto leggero poco prima dell'aurora, detto Suhoor, per poter affrontare la giornata. I lavoratori mussulmani durante il Ramadan vanno supportati poiché la loro condizione di digiuno e di stile di vita porta una serie possibili rischi nell’attività lavorativa, quali: disidratazione, ipoglicemie, perdita di coscienza.

OBBLIGHI NORMATIVI

Il Testo Unico sulla salute e sicurezza dei lavoratori (D.Lgs.81/08) indica tra gli obblighi del datore di lavoro e dei lavoratori:

- **DATORE DI LAVORO**

Valutare “**tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori”,** compresi quelli riguardanti “gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari” e quindi anche al rischio di danni da calore tipico delle attività lavorative svolte in ambiente aperto nei periodi di grande caldo estivo. Tale valutazione deve tener conto anche dei rischi collegati “**alle differenze di genere, all’età, alla provenienza da altri paesi**”
Programmare misure di prevenzione che integrino “le condizioni tecniche produttive dell’azienda nonché **l’influenza dei fattori dell’ambiente** (come temperatura ed umidità dell’aria) e dell’organizzazione del lavoro”
Sottoporre i lavoratori a “**controllo sanitario**”
Fornire ai lavoratori i “**necessari e idonei dispositivi di protezione individuale**”
Garantire ai lavoratori sufficiente ed adeguata informazione e formazione in materia di salute e sicurezza. “Ove riguardi lavoratori immigrati, essa avviene **previa verifica della comprensione della lingua** utilizzata nel percorso formativo”.

Verificare se i propri lavoratori aderiscono al Ramadan, soprattutto se affetti da patologie corniche come il Diabete.

- **LAVORATORI**

-Informare i datori di lavoro se si sta seguendo il Ramadan
-“Osservare le **disposizioni** e le **istruzioni impartite** dal datore di lavoro”, o da un suo responsabile, ai fini della protezione collettiva ed individuale - utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro, le sostanze e i preparati pericolosi, i mezzi di trasporto, nonché i **dispositivi di sicurezza e di protezione** messi a loro disposizione; segnalare immediatamente al datore di lavoro, o ad un suo responsabile, le deficienze dei mezzi e dei dispositivi di sicurezza... e di protezione, nonché qualsiasi eventuale **condizione di pericolo** di cui vengano a conoscenza**;** “sottoporsi ai **controlli sanitari**” previsti dalla norma o disposti dal medico competente**;** “non compiere di propria iniziativa operazioni o manovre che non sono di competenza ovvero che possono compromettere la sicurezza propria o di altri lavoratori”**;** “partecipare ai programmi di **formazione** e di **addestramento** organizzati dal datore di lavoro”.

EFFETTI DANNOSI DEL CALORE

I danni da calore si manifestano per esposizione a condizioni climatiche caratterizzate da elevata temperatura ed elevata umidità dell’aria. In ordine di gravità si possono presentare:
Disidratazione: è legata ad una perdita di liquidi con la sudorazione e ad un loro insufficiente reintegro.
Crampi da calore: sono dovuti ad una

sudorazione abbondante e prolungata che porta ad una perdita di sali minerali.
Esaurimento da calore: è un collasso circolatorio che può portare alla perdita di coscienza.
Colpo di calore: è dovuto al blocco dei meccanismi di dispersione del calore con conseguente aumento della temperatura corporea fino a superare i 40°C. La prognosi è grave con **rischio di morte. Quali sono i segnali di allarme?**
Cute calda e arrossata; sete intensa; sensazione di debolezza; crampi muscolari; nausea e vomito; vertigini, convulsioni; stato confusionale; perdita di coscienza.

LAVORATORI A RISCHIO

I lavoratori a rischio sono quelli che lavorano all'aperto o comunque in ambienti di lavoro caratterizzati da elevata temperatura ed umidità dell'aria **o anche da marcato impegno fisico:** operai impiegati nei cantieri edili e stradali agricoltori, compresi gli addetti alla guida di macchine agricole sprovviste di cabina condizionata; addetti alla raccolta di frutta o verdura nei campi e/o in serra; floricoltori, giardinieri; addetti ad operazioni di carico e scarico all'aperto.
Sono da ritenere inoltre maggiormente suscettibili i lavoratori affetti da malattie metaboliche ed endocrine (diabete mellito, distiroidismo..) cardiovascolari, epatiche, i soggetti più anziani o coloro che seguono particolari trattamenti terapeutici (ho comunque visto che ci sono anche dopo….).
Sono inoltre da ritenere a particolare rischio i soggetti incaricati di particolari operazioni (accesso a cunicoli, cisterne o altri ambienti confinati pericolosi, a lavori in altezza, guida di mezzi..)

MISURE PER EVITARE I DANNI DA CALORE TEMPERATURA E UMIDITÀ DELL'ARIA

Vanno considerate a rischio le giornate in cui la temperatura all'ombra è elevata (attenzione oltre i 30°C), l'umidità relativa è molto elevata **(oltre il 70%),** il lavoro si svolge in pieno sole ed i periodi caratterizzati da improvvise ondate di calore. Misura s**pecifica**: verifica frequente delle condizioni meteorologiche al fine di valutare il rischio.

ACCLIMATAZIONE

L'acclimatazione è l'insieme delle reazioni fisiologiche che rendono un individuo capace di adattarsi a variazioni climatiche importanti. **Misura specifica**: si deve prevedere uno svolgimento dell'attività lavorativa all'aperto per periodi brevi all'inizio e poi per periodi gradualmente crescenti. Il passaggio dallo stato non acclimatato a quello acclimatato dovrebbe avvenire gradualmente in un periodo di circa sette giorni **(eventuali modifiche dell'orario di lavoro).**

SFORZO FISICO RICHIESTO DALLA MANSIONE

Tanto più è intenso lo sforzo fisico svolto dal lavoratore tanto maggiore è la quantità di calore prodotta dall'attività muscolare con conseguente "surriscaldamento" dell'organismo e quindi aumento del rischio di colpo di calore.

Misure specifiche: programmare i lavori con maggior fatica fisica in orari con temperature più favorevoli, preferendo l'orario mattutino e preserale; adattare gli orari di lavoro in modo di non lavorare durante le ore più calde (per esempio anticipando l'inizio dei lavori al mattino) ridurre gli sforzi fisici individuali, prevedendo la buona ripartizione dello sforzo fisico tra i lavoratori, anche attraverso la rotazione del personale.

DISPONIBILITÀ DI ACQUA/LIQUIDI NEI LUOGHI DI LAVORO

Bere acqua fresca e sali minerali e rinfrescarsi non solo abbassa la temperatura interna del corpo, ma soprattutto consente al fisico di recuperare i liquidi persi con la sudorazione.
Misure specifiche: i luoghi di lavoro devono essere regolarmente riforniti di acqua potabile fresca, bevande idro-saline e acqua per il rinfrescamento dei lavoratori nei periodi di pausa. E' importante consumare acqua prima di avvertire la sete e frequentemente durante il turno di lavoro, evitando le bevande ghiacciate ed integrando con bevande idro-saline se si suda molto.
Esempio: bevanda idrosalina
-1,5 l acqua -4/5 cucchiaini di zucchero -1 cucchiaino di sale -1 cucchiaino di bicarbonato di sodio - Succo di un limone

DISPOSITIVI DI PROTEZIONE

I dispositivi di protezione sono rappresentati da un abbigliamento che consenta al lavoratore di proteggersi dagli effetti dannosi del calore e

delle radiazioni ultraviolette (UV) del sole. **Misure specifiche**:

-**Copricapo**: è consigliabile indossare un cappello a tesa larga e circolare che fornisca una buona protezione, oltre che al capo, anche alle orecchie, naso e collo.

-**Indumenti**: è consigliabile indossare abiti leggeri con maniche e pantaloni lunghi di colore chiaro e di tessuto traspirante (misto cotone/poliestere). È consigliato, se compatibili con la tipologia di lavoro, l'uso di **occhiali da sole,** che devono essere aderenti per impedire il passaggio di radiazioni UV, e di **prodotti antisolari** da applicare sulle parti del corpo scoperte.

ORGANIZZAZIONE DELLE PAUSE DI LAVORO

Le pause durante il turno lavorativo devono essere sempre previste da chi organizza il lavoro ed i lavoratori sono tenuti a rispettarle. **Misure specifiche**: l'organizzazione del lavoro deve prevedere pause in un luogo il più possibile fresco o in aree ombreggiate con durata variabile in rapporto alle condizioni climatiche e allo sforzo fisico richiesto dal lavoro.

COMPORTAMENTI DEL LAVORATORE

Alcuni comportamenti scorretti del lavoratore possono aumentare il rischio di colpo di calore. **Misure specifiche**: informazione e formazione sul rischio specifico, uso corretto dei dispositivi di protezione, misure di prevenzione in azienda, comportamenti di salvaguardia quali: non assumere alcolici e sostanze stupefacenti, evitare pasti abbondanti in pausa pranzo e non lavorare in luoghi isolati senza aver preventivamente informato i colleghi o il datore di lavoro.

FATTORI INDIVIDUALI

Alcuni fattori individuali possono favorire la comparsa del colpo di calore: **età**: la tolleranza al caldo diminuisce con l'età; **tipologia corporea**: eccessiva magrezza ed obesità aumentano il rischio ; **sesso**: le donne sono più sensibili al calore dell'uomo; **assunzione di farmaci**: possono aumentare la suscettibilità al calore; **condizioni cliniche generali del soggetto**: condizioni patologiche possono rendere maggiormente "fragile" il soggetto come il Diabete; **ipersuscettibilità individuale** legata a fattori genetici. **Misura specifica**: la sorveglianza sanitaria dei lavoratori svolta dal medico competente consente di identificare le controindicazioni allo svolgimento della mansione o di individuare soggetti a rischio per cui si dovranno adottare particolari provvedimenti. Da valutare con attenzione le situazioni di **privazione volontaria di cibo e di bevande** da parte dei lavoratori.

SEGNALARE SUBITO I PRIMI SINTOMI IN CASO DI MALESSERE:
ai colleghi o all'addetto al Primo Soccorso.
NON FARTI TROVARE IMPREPARATO!
I comportamenti corretti sul lavoro salvano la vita!

MISURE DI PRIMO SOCCORSO

Le principali misure di Primo Soccorso da attuare in caso di comparsa di un malore da calore sono: **Chiamare il 118**!
Chiamare subito un incaricato di Primo Soccorso. Posizionare il lavoratore all'ombra e al fresco, sdraiato in caso di vertigini, sul fianco in caso di nausea. Slacciare o togliere gli abiti. Fare spugnature con acqua fresca su fronte, nuca ed estremità. Ventilare il lavoratore. Solo se la persona è cosciente far bere acqua, ancor meglio se una soluzione salina, ogni 15 minuti a piccole quantità. Mantenere la persona in assoluto riposo.