

## Rischio Calore e ondate di caldo nei luoghi di lavoro

### PERCHÉ IL CALDO È UN RISCHIO PER LA SALUTE E LA SICUREZZA

Lavorare durante i periodi di caldo intenso può rappresentare un grave rischio per la salute e la sicurezza dei lavoratori.

Il rischio non riguarda soltanto chi opera all'aperto sotto il sole, condizione molto critica, ma anche chi lavora in ambienti chiusi non climatizzati, poco ventilati o caratterizzati dalla presenza di fonti di calore.

L'esposizione prolungata ad alte temperature, elevata umidità, radiazione solare e attività fisica intensa può provocare malori, ridurre l'attenzione, aumentare il rischio di errore e favorire il verificarsi di infortuni.

### CHI È PIÙ ESPOSTO

Sono maggiormente esposti i lavoratori:

- che operano all'aperto (edilizia, agricoltura, logistica, manutenzioni, cantieri stradali);
- impegnati in attività fisicamente gravose;
- che prestano la propria attività in ambienti chiusi privi di adeguata ventilazione o climatizzazione;
- che utilizzano DPI o indumenti che limitano la dispersione del calore;
- con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, renali, diabete, obesità);
- che assumono particolari farmaci;
- non ancora acclimatati alle elevate temperature.

### FATTORI CHE AUMENTANO IL RISCHIO

Le condizioni di lavoro possono peggiorare in alcuni casi:

- Temperature elevate.
- Elevata umidità.
- Esposizione diretta al sole.
- Assenza di ombra o ventilazione.
- Attività fisica intensa.
- Scarso consumo di acqua.
- Alimentazione inadeguata.
- Abbigliamento pesante o non traspirante.
- Utilizzo di DPI che aumentano lo stress termico.
- Mancato acclimatamento.

### LE PRINCIPALI PATOLOGIE DA CALORE

#### Crampi da calore

Dolori muscolari dovuti alla perdita di acqua e Sali minerali attraverso la sudorazione.

#### Disidratazione

Può causare:

- sete intensa;
- debolezza;
- riduzione della diuresi;

- irritabilità;
- stanchezza;
- vertigini.

### Esaurimento da calore

Si manifesta con:

- forte sudorazione;
- mal di testa;
- Nausea;
- debolezza;
- vertigini;
- confusione;
- temperatura corporea elevata.

### Colpo di calore

**È la forma più grave e rappresenta una vera emergenza sanitaria**

Può provocare:

- alterazione dello stato di coscienza;
- perdita di coscienza;
- convulsioni;
- temperatura corporea superiore a 40°C;
- danni agli organi interni;
- rischio di morte;

### COME PREVENIRE IL RISCHIO CALORE

---

#### Idratazione

- Bere frequentemente durante tutta la giornata;
- Non aspettare di avere sete;
- Iniziare il lavoro già in buono stato di idratazione;
- Reintegrare acqua e sali minerali persi con la sudorazione;
- Limitare alcolici e bevande zuccherate;

#### Alimentazione

- Consumare pasti leggeri e frequenti;
- Preferire frutta e verdura ricche di acqua;
- Evitare pasti abbondanti, grassi o eccessivamente salati;

#### Organizzazione del lavoro

- Programmare le attività più pesanti nelle ore più fresche;
- Rimodulare ritmi e carichi di lavoro durante le ondate di calore;
- Prevedere pause frequenti in luoghi ombreggiati, ventilati o climatizzati;
- Favorire la rotazione delle mansioni quando possibile;
- Consultare le previsioni del rischio caldo e le allerte disponibili;

#### Abbigliamento

- Indossare indumenti leggeri e traspiranti compatibilmente con la mansione;
- Utilizzare copricapo e protezioni contro la radiazione solare;
- Utilizzare correttamente i DPI previsti;

## **RICONOSCERE I SEGNALI DI ALLARME**

---

Avvisare immediatamente il preposto, il responsabile o i colleghi in presenza di:

- forte sudorazione;
- crampi muscolari;
- mal di testa;
- nausea o vomito;
- vertigini;
- debolezza improvvisa;
- difficoltà di concentrazione;
- confusione mentale;
- perdita di coscienza;

**A seconda della situazione, attivare immediatamente gli addetti al primo soccorso e contattare il 118.**

## **COSA FARE IN CASO DI MALORE**

---

1. Interrompere immediatamente il lavoro.
2. Portare la persona in una zona fresca e ombreggiata.
3. Allentare o rimuovere gli indumenti non necessari.
4. Raffreddare il corpo con acqua fresca e ventilazione.
5. Somministrare acqua a piccoli sorsi, solo se il lavoratore è cosciente.
6. Non lasciare mai sola la persona.
7. In caso di perdita di coscienza o sospetto colpo di calore chiamare immediatamente il 118.

## **IL MALORE DA CALDO SUL LAVORO NON È UN “SEMPLICE MALORE”**

---

**Quando un malore è causato dall'esposizione al calore durante l'attività lavorativa, può configurarsi come infortunio sul lavoro.**

È importante:

- rivolgersi tempestivamente al Pronto Soccorso;
- informare il personale sanitario che il malore è avvenuto durante l'attività lavorativa e in condizioni di esposizione al caldo;
- conservare la documentazione sanitaria;
- informare il datore di lavoro e il RLS;

**Le lavoratrici e i lavoratori hanno diritto alle tutele previste dalla normativa e dall'assicurazione contro gli infortuni sul lavoro, in questi casi potete rivolgervi agli sportelli del Patronato INAS CISL.**

## **RICORDA: IL CALDO È UN RISCHIO LAVORATIVO DA PREVENIRE**

---

Proteggersi significa:

- bere spesso;
- fare pause regolari;
- evitare gli sforzi nelle ore più calde;
- segnalare immediatamente i sintomi;
- collaborare con RLS, preposti e datore di lavoro;

La salute e la sicurezza vengono prima di tutto.

## SOSPENSIONE DELL'ATTIVITÀ E CASSA INTEGRAZIONE GUADAGNI ORDINARIA (CIGO)

---

In presenza di temperature particolarmente elevate che rendano impossibile o pericoloso lo svolgimento dell'attività lavorativa, il datore di lavoro può richiedere l'intervento della Cassa Integrazione Guadagni Ordinaria (CIGO) per sospensione o riduzione dell'attività.

La richiesta può essere presentata quando il caldo eccessivo compromette le condizioni di salute e sicurezza dei lavoratori, sia nelle attività svolte all'aperto sia in quelle effettuate in ambienti chiusi privi di adeguati sistemi di ventilazione o raffrescamento.

L'INPS riconosce la possibilità di ricorrere alla CIGO con causale "evento meteo - temperature elevate" non solo quando le temperature superano i 35°C, ma anche quando la temperatura percepita risulta particolarmente elevata a causa di fattori quali:

- esposizione diretta al sole;
- elevata umidità;
- utilizzo di macchinari che producono calore;
- attività fisica intensa;
- impiego di DPI o indumenti che aumentano lo stress termico;

La sospensione dell'attività può inoltre derivare da ordinanze emanate dalle Autorità pubbliche (Regioni, Comuni o altri enti competenti) che vietano o limitano il lavoro nelle ore più calde della giornata.

### ORDINANZA REGIONE LOMBARDIA N.484 DEL 09.06.2026 ATTIVITÀ LAVORATIVE IN CONDIZIONI DI ESPOSIZIONE AL SOLE

---

Regione Lombardia ha emesso un'ordinanza in vigore dal 10 giugno e fino al 23 settembre 2026 che disciplina il divieto di attività lavorativa all'aperto tra le 12:30 e le 16:00 nelle aree edili, cave, aziende agricole e florovivaistiche, limitatamente ai giorni in cui la mappa giornaliera pubblicata quotidianamente sul sito del Progetto Worklimate di INAIL-CNR segnali un livello di rischio "alto" per i lavoratori esposti al sole con attività fisica intensa.

Il divieto non si applica alle Pubbliche amministrazioni, ai concessionari di pubblico servizio ed ai relativi appaltatori, quando si tratta di:

- interventi di pubblica utilità;
- attività di protezione civile;
- interventi necessari alla salvaguardia della pubblica incolumità;

In questi casi il Datore di Lavoro deve comunque adottare misure organizzative e operative adeguate per ridurre il rischio da calore, secondo quanto previsto dal D.lgs. 81/08 e dalle linee di indirizzo nazionali.

Infine, per tutte le attività svolte all'aperto o in ambienti chiusi non climatizzati influenzati dal clima esterno, si raccomanda:

- il rispetto delle Linee di indirizzo per la protezione dei lavoratori dal calore e dalla radiazione solare;
- l'utilizzo di strumenti tecnologici per monitorare il rischio microclimatico (ad esempio termogrametri per la rilevazione dell'indice Humidex);

## IL RUOLO DEL RLS

---

Il Rappresentante dei Lavoratori per la Sicurezza (RLS) svolge un ruolo centrale nella prevenzione del rischio da calore e da esposizione alla radiazione solare, contribuendo a garantire che la tutela della salute dei lavoratori sia effettivamente integrata nell'organizzazione del lavoro.

A tal fine, il RLS verifica che il rischio sia stato correttamente valutato nel Documento di Valutazione dei Rischi (DVR), richiede informazioni sulle misure di prevenzione adottate dall'azienda e promuove il confronto con

il Datore di Lavoro, il RSPP e il Medico Competente sulle azioni da mettere in campo durante il periodo estivo. Può inoltre raccogliere le segnalazioni dei lavoratori, evidenziare eventuali criticità legate alla disponibilità di acqua potabile, alle pause, alle aree ombreggiate, alla ventilazione o alla climatizzazione degli ambienti di lavoro e proporre interventi migliorativi.

Particolare attenzione deve essere rivolta ai lavoratori maggiormente esposti o più suscettibili agli effetti del caldo, favorendo l'informazione sui rischi, la diffusione delle procedure di emergenza e il riconoscimento precoce dei sintomi delle patologie da calore. In caso di malore correlato alle elevate temperature, il RLS può supportare il lavoratore affinché vengano correttamente attivate le procedure previste e siano garantite tutte le tutele riconosciute dalla normativa.

Qualora le condizioni microclimatiche comportino un rischio significativo per la salute e la sicurezza, il RLS può sollecitare l'adozione di misure organizzative quali la rimodulazione degli orari di lavoro, l'incremento delle pause, la riorganizzazione delle attività o, nei casi più critici, la sospensione temporanea delle lavorazioni. In tale contesto, la richiesta della Cassa Integrazione Guadagni Ordinaria (CIGO) rappresenta una misura di prevenzione organizzativa finalizzata a evitare l'esposizione dei lavoratori a condizioni climatiche incompatibili con lo svolgimento dell'attività in sicurezza. La CIGO può essere richiesta non solo in presenza di temperature superiori a 35°C, ma anche quando la temperatura percepita, influenzata dall'esposizione al sole, dall'umidità, dall'intensità del lavoro svolto e dall'utilizzo di DPI, determina condizioni di rischio tali da compromettere la salute dei lavoratori. Analoga tutela può essere prevista in applicazione di specifiche ordinanze delle autorità competenti che limitano o vietano le attività nelle ore più calde della giornata, come la recentissima ordinanza di Regione Lombardia citata in precedenza.

Particolare attenzione da parte del RLS, merita la gestione delle emergenze in azienda e la tutela dei lavoratori più fragili, quali quelli con problematiche di salute che possono essere aggravate dal caldo ed i lavoratori in età avanzata.

Il RLS rappresenta pertanto un punto di riferimento per i lavoratori e contribuisce a promuovere una cultura della prevenzione nella quale la salute e la sicurezza devono sempre prevalere sulle esigenze produttive quando le condizioni climatiche comportano un rischio concreto di danno.

Milano, 10 giugno 2026

Luca Paglialonga  
*Responsabile Sportello Salute e Sicurezza*

**Ricordiamo che questo articolo fa riferimento alle normative sintetizzandone i concetti per una migliore fruibilità degli stessi anche se ciò potrebbe andare a discapito della completezza, vi invitiamo quindi a consultare le norme indicate per gli opportuni approfondimenti oppure a contattare direttamente lo sportello.**

**Se avete bisogno di maggiori informazioni o avete dubbi, rivolgetevi allo **SPORTELLLO SALUTE E SICUREZZA CISL MILANO METROPOLI****

**sede centrale di Milano**  
Via Valassina, 22 - 20159 Milano

lo sportello è aperto su appuntamento  
è possibile fissare gli incontri anche  
presso altre sedi della provincia  
telefondando ai numeri:

Luca Paglialonga cell. 342.1266798  
Emanuele Curti cell. 345.3670012



Scarica l'APP "Salute e Sicurezza Cisl Milano"  
e sarai sempre aggiornato su novità ed iniziative  
del dipartimento.

Disponibile gratuitamente  
su  
Google Play  
ed  
Apple Store

