

Oggetto: valutazione e prevenzione del rischio da *stress* termico (“rischio calore”).

Il microclima all'interno delle aule e degli spazi scolastici può subire alterazioni significative a causa dell'innalzamento delle temperature esterne. L'esposizione prolungata a temperature elevate e tassi di umidità superiori alla norma può causare disturbi che vanno dal malessere generale fino a colpi di calore severi.

Questa informativa ha lo scopo di fornire al personale scolastico e agli studenti gli strumenti essenziali per riconoscere i sintomi e applicare le misure di prevenzione.

PRINCIPALI DISTURBI CORRELATI AL CALORE

- **Crampi da calore:** dolori muscolari nelle zone interessate da sforzo fisico.
- **Esaurimento da calore:** debolezza, vertigini, mal di testa, nausea, forte sudorazione, sete intensa.
- **Colpo di calore (Emergenza Medica):** pelle calda e arrossata, assenza di sudorazione, stato confusionale, perdita di coscienza, temperatura corporea sopra i 40°C.

SOGGETTI CON PARTICOLARI FATTORI DI RISCHIO (SOGGETTI FRAGILI O PARTICOLARMENTE SENSIBILI)

Il rischio calore non colpisce tutti allo stesso modo. Il personale e gli studenti che si trovano in una delle seguenti condizioni devono prestare la massima attenzione e segnalare tempestivamente qualsiasi segnale di malessere:

- **patologie croniche:** malattie cardiovascolari, ipertensione, malattie respiratorie croniche (es. asma grave), diabete, insufficienza renale;
- **terapie farmacologiche:** assunzione di farmaci che possono interferire con la termoregolazione (es. diuretici, anticolinergici, beta-bloccanti);
- **condizioni fisiologiche:** lavoratrici in stato di gravidanza (per le quali il Documento di Valutazione dei Rischi prevede già tutele specifiche);
- **limitazioni nell'autonomia:** studenti o personale con disabilità che potrebbero avere difficoltà a percepire il calore, a comunicare la sete o ad allontanarsi autonomamente da ambienti caldi.

Si ricorda che coloro i quali si trovino in una o più delle suddette condizioni devono darne notizia alla Dirigenza Scolastica al fine di permettere l'organizzazione mirata delle specifiche misure di tutela necessarie.

MISURE GENERALI DI PREVENZIONE

- **Idratazione costante:** bere acqua regolarmente, senza attendere lo stimolo della sete. Evitare bevande troppo fredde o zuccherate.
- **Abbigliamento adeguato:** indossare abiti leggeri, in fibre naturali (cotone e/o lino) e di colore chiaro.

- **Ventilazione naturale:** favorire il ricambio d'aria nelle prime ore del mattino e durante le pause, creando correnti d'aria ove possibile.
- **Alimentazione:** consumare pasti leggeri, freschi e ricchi di acqua (frutta e verdura), evitando cibi grassi o ipercalorici.
- **Evitare** sforzi fisici intensi nelle ore più calde (10:00 - 16:00), quando possibile.
- **Utilizzare** i locali di pausa freschi e ventilati individuati in ciascun edificio.
- **Non restare da soli** in locali isolati (archivi, depositi, magazzini) nelle ore più calde.
- **Segnalare** subito al docente/preposto o al RSPP qualsiasi malessere legato al caldo.