

Comunicato stampa

Dipartimento della sanità e della socialità
Dipartimento delle finanze e dell'economia

07 luglio 2023

Canicola: allerta di livello 3 (pericolo marcato)

A partire da domenica 9 luglio 2023 alle ore 12:00, MeteoSvizzera prevede un'allerta canicola di livello 3 (che corrisponde a temperature medie giornaliere superiori ai 25 gradi per almeno tre giorni consecutivi). Il Gruppo operativo salute e ambiente (GOSA) ricorda che in questo momento tutti devono proteggersi dal caldo: anche le persone che godono di buona salute possono soffrire forti disagi ed essere a rischio di sviluppare patologie gravi, quali il colpo di sole (o insolazione) e il colpo di calore. È quindi fortemente raccomandato ridurre le attività all'aperto nelle ore più calde, moderare l'esposizione al sole e attivare le misure di protezione sul lavoro.

Il caldo eccessivo comporta un forte stress termico per il nostro corpo, che cerca di ridurre la temperatura corporea tramite il sudore. Allo stesso tempo, l'aumento della sudorazione può causare un'ingente perdita di liquidi e la dilatazione dei vasi sanguigni provoca un abbassamento della pressione arteriosa. Ciò rischia di sovraccaricare il sistema cardiovascolare e può portare a malattie legate al calore come l'esaurimento da calore, il colpo di calore o il colpo di sole. Per questo motivo è importante adottare misure per mantenere il corpo fresco e idratato.

Raccomandazioni per la popolazione:

- bere molta acqua e mangiare cibi freschi e leggeri, consumando molta frutta e verdura;
- evitare le bevande alcoliche (l'alcol disidrata);
- evitare gli sforzi intensi nelle ore di maggiore insolazione (tra le 12 e le 16);
- rinfrescare le abitazioni oscurando le finestre durante il giorno e arieggiando bene durante la notte;
- rinfrescare il più possibile il corpo con docce, stando in casa o in zone fresche e, se possibile, in ambienti climatizzati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 12 e le 16);
- proteggere adeguatamente la pelle contro gli effetti nocivi del sole: indossare abiti leggeri, non aderenti e di colore chiaro, preferibilmente a maniche lunghe che consentono l'evaporazione tramite il sudore ma che proteggono dal calore elevato e applicare la crema solare;
- possibilmente indossare un copricapo;
- contattare le persone vicine (parenti, vicini di casa, in particolare gli anziani che sono soli e/o con malattie croniche) per assicurarsi che stiano bene e che seguano (e siano in grado di seguire) le raccomandazioni diramate;
- tenersi informati attraverso i mass-media, i bollettini meteorologici o consultando la App di Meteosuisse.

Raccomandazioni per lattanti, bambini e persone particolarmente sensibili

I meccanismi fisiologici di protezione contro il caldo (traspirazione, vasodilatazione) sono meno performanti nei lattanti, nei bambini, nelle persone anziane e/o persone affette da malattie croniche e/o che assumono farmaci regolarmente. Per i lattanti in carrozzina è molto importante non chiudere con un telo la cappottina per permettere all'aria di circolare. Per le persone particolarmente sensibili alla canicola è inoltre consigliabile:

- fare o far fare più spesso la doccia e bere o far bere molta acqua;
- informare i vicini o i servizi sociali se si dovesse passare un periodo da soli;
- consultare il medico o il farmacista.

Raccomandazioni a tutela della salute dei lavoratori:

- prevedere una ventilazione naturale o meccanica (ventilatori, cortine d'aria) per un rinnovo d'aria più frequente e una maggiore velocità di circolazione;
- negli spazi limitati (ad es. cabina di guida o di una gru) l'aria dovrebbe essere raffreddata;
- raffreddamento notturno per rinfrescare i locali e aerare bene nelle prime ore del mattino;
- fare in modo di non lavorare durante le ore più calde della giornata (per esempio, di comune accordo con i lavoratori, inizio della giornata alle ore 05:00);
- laddove possibile ridurre la mole di lavoro e il lavoro muscolare (muscolatura delle braccia, delle gambe e del tronco) allo stretto necessario;
- ridurre la durata di permanenza nelle zone calde indispensabili alla produzione;
- preferire diverse pause brevi più efficaci rispetto a poche pause lunghe (almeno 10 minuti ogni ora), fornire la possibilità di riposarsi in un locale fresco e gradevole;
- usare dispositivi di protezione per il capo e occhiali da sole e indossare abiti leggeri, larghi e di colore chiaro, che consentono l'evaporazione tramite il sudore, ma che ostacolano il calore elevato;
- applicare una crema solare;
- bere acqua fresca o tè poco zuccherato in quantità sufficiente prima di avvertire la sensazione di sete: si consiglia di assumere 2,5 dl 30 minuti prima di iniziare il lavoro e la stessa quantità ogni 20 minuti;
- mangiare cibi freschi e leggeri e nessun consumo di alcol;
- formare il personale sui pericoli legati al caldo e sui sintomi da stress termico e comunicare le misure stabilite.

Si ricorda che la tutela della salute dei lavoratori e delle lavoratrici è un obbligo del datore di lavoro (art. 6 della Legge federale sul lavoro). La mancata applicazione di misure di protezione può essere perseguita penalmente.

Per approfondimenti sulle allerte canicola e sulle misure di protezione della salute:

- www.ti.ch/calurasenzapaura
- www.meteosvizzeri.ch
- www.pericolinaturali.ch
- www.ti.ch/ispettorato-lavoro

In caso di urgenza rivolgersi sempre al servizio 144.

Contatto per i media:

Dipartimento della sanità e della socialità

Martine Bouvier Gallacchi, Medico Capo del Servizio di promozione e valutazione sanitaria e Presidente GOSA, martine.bouviergallacchi@ti.ch, tel. 091 / 814 30 50

Dipartimento delle finanze e dell'economia

Ufficio dell'ispettorato del lavoro, dfe-uil@ti.ch, tel. 091 / 814 30 96