



# IL RISCHIO FREDDO

## STRATEGIE DI PREVENZIONE

INAIL

# PREVENIRE



LA  
MIGLIORE

## PROTEZIONE

AFFRONTARE IL

# FREDDO

CON CONSAPEVOLEZZA

E RESPONSABILITÀ

È ESSENZIALE

PER SALVAGUARDARE LA

# SALUTE

E PREVENIRE INFORTUNI

Il rischio “freddo” rappresenta un pericolo significativo per la salute, specialmente per i lavoratori che operano all’aperto o sono esposti a temperature rigide.

Prevenzione e protezione in questo contesto sono fondamentali e si basano principalmente sull’adozione di comportamenti e misure che tutelino la salute e il benessere psico-fisico.

In un contesto di crescente incertezza climatica, l’Inail, in collaborazione con altri partner, ha rivolto la propria ricerca verso forme di tutela di quei lavoratori che si trovano ad operare in condizioni di caldo o freddo estremi. Il progetto *Workclimate 2.0 – Clima, Lavoro, Prevenzione*, ha permesso di analizzare l’impatto dello stress termico ambientale sulla salute e sulla produttività dei lavoratori, con un focus sulle strategie di prevenzione.

Questo opuscolo informativo, in particolare, si propone di fornire una migliore comprensione del rischio da esposizione al freddo, illustrando come gestirlo attraverso l’adozione di comportamenti consapevoli, la riduzione del rischio di infortuni e la salvaguardia della propria salute.

# COS'È LO STRESS DA FREDDO

Lo stress da freddo si manifesta quando il corpo umano disperde calore più velocemente di quanto riesca a produrne, conducendo a una pericolosa diminuzione della temperatura corporea.

Questo fenomeno è causato da una combinazione di fattori ambientali come basse temperature, vento intenso (effetto windchill), umidità, pioggia e l'uso di indumenti non idonei. In risposta, l'organismo aumenta il metabolismo e può generare brividi per produrre calore. Nei casi più gravi, il corpo può andare in ipotermia.

I sintomi dello stress da freddo sono:

- **Brividi intensi**
- **Intorpidimento di mani e piedi**
- **Confusione mentale**
- **Difficoltà di concentrazione o riduzione dei riflessi**

# RISCHI PER LA SALUTE

Il freddo mette a dura prova l'organismo, colpendo muscoli, cuore, polmoni, pelle e mente. Affrontarlo preparati significa proteggere la salute e preservare il proprio benessere, ogni giorno.

Esporsi al freddo durante il lavoro o in altre attività, senza adeguate misure di prevenzione e protezione, può comportare conseguenze anche serie, sia nel breve che nel lungo periodo, tra cui:

- **Ridotta lucidità mentale, con aumento del rischio di incidenti e infortuni**
- **Dolori e rigidità muscoloscheletrica**
- **Difficoltà respiratorie e aggravamento di patologie preesistenti**
- **Alterazioni della circolazione e stress cardiovascolare**
- **Lesioni cutanee, come geloni e, nei casi estremi, congelamenti**

Proteggersi dal freddo significa lavorare in sicurezza e vivere in salute.

# COME PROTEGGERSI DAL FREDDO

La prevenzione è fondamentale.

Ecco alcune strategie per proteggersi efficacemente:

- **Usa un abbigliamento a strati, scegliendo materiali isolanti come lana, pile e piumino, ed evitando il cotone.**
- **Copri adeguatamente le estremità: mani, testa, collo e piedi devono essere protetti con guanti, berretti e sciarpe.**
- **Usa calzature con suola antiscivolo per prevenire cadute su superfici ghiacciate.**
- **Evita il contatto diretto della pelle con superfici fredde e umide.**
- **Fai pause regolari in ambienti riscaldati e cambia i vestiti bagnati o umidi.**
- **Assumi bevande calde (non alcoliche) e alimenti ricchi di carboidrati per mantenere il metabolismo attivo.**

# **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE E COMPORTAMENTI SICURI**

Oltre all'abbigliamento adeguato, è essenziale l'uso corretto dei Dispositivi di Protezione Individuale (DPI). È bene assicurarsi che siano integri, funzionanti e conformi alle normative vigenti. È necessario adottare sempre un atteggiamento prudente, segnalare tempestivamente ogni sintomo e adottare un comportamento sicuro.

## **MAI DA SOLI LAVORARE IN SICUREZZA INSIEME**

Osservare e prendersi cura reciprocamente è una strategia preventiva fondamentale. Evita di lavorare da solo in ambienti freddi e isolati. La presenza di un collega può fare la differenza: aiuta a rilevare tempestivamente eventuali sintomi di malessere e può prestare soccorso in caso di emergenza.

# INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE  
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO