

**Come gestire il rischio da calore per lavoratori in regime di auto restrizione idrica per motivi religiosi o altri motivi (Es. Ramadan)**



# Come gestire il rischio da calore per lavoratori in regime di auto restrizione idrica per motivi religiosi o altri motivi (Es. Ramadan)



Il Ramadan è il nono mese dell'anno nel calendario islamico, che dura 29 o 30 giorni a seconda dell'osservazione della luna crescente.

Durante questo mese, i musulmani praticano il digiuno (Sawm) in commemorazione della prima rivelazione del Corano a Maometto.

Durante le ore diurne, i fedeli adulti e sani non mangiano, bevono, fumano o praticano sesso.

Questa pratica è uno dei cinque pilastri fondamentali dell'Islam.

Il nome "Ramadan" deriva dalla radice araba "ar-ramad", che significa "calore cocente" e faceva parte dei calendari degli antichi arabi.

È un mese sacro dedicato alla preghiera, alla meditazione e all'autodisciplina.

Tutti i datori di lavoro, sia pubblici che privati, hanno l'obbligo, stabilito dall'art. 1 del D.Lgs. 81/2008 e successive modifiche, di garantire "l'uniformità della tutela delle lavoratrici e dei lavoratori sul territorio nazionale attraverso il rispetto dei livelli essenziali delle prestazioni concernenti i diritti civili e sociali, anche con riguardo alle differenze di genere, di età e alla condizione delle lavoratrici e dei lavoratori immigrati".

È pertanto indispensabile che nella prevenzione dello stress termico si attuino protocolli specifici di tutela per i lavoratori esposti a rischio microclimatico che praticano il Ramadan. In particolare, questo obbligo è ulteriormente sottolineato dall'art. 28 "valutazione dei rischi", che recita: "La valutazione di cui all'articolo 17, comma 1, lettera a), anche nella scelta delle attrezzature di lavoro e delle sostanze o dei preparati chimici impiegati, nonché nella sistemazione dei luoghi di lavoro,

deve riguardare tutti i rischi per la sicurezza e la salute dei lavoratori, ivi compresi quelli riguardanti gruppi di lavoratori esposti a rischi particolari, tra cui anche quelli collegati allo stress lavoro-correlato, secondo i contenuti dell'Accordo Europeo dell'8 ottobre 2004, e quelli riguardanti le lavoratrici in stato di gravidanza, sulla base di quanto previsto dal Decreto Legislativo 26 marzo 2001, n. 151, nonché quelli connessi alle differenze di genere, all'età, alla provenienza da altri Paesi e quelli connessi alla specifica tipologia contrattuale attraverso cui viene resa la prestazione di lavoro”.

Il principale accorgimento per prevenire la disidratazione dei lavoratori che praticano il Ramadan e che operano in ambienti caldi è assicurarsi che bevano almeno 2 litri d'acqua dopo il tramonto e 2 litri d'acqua prima dell'alba: l'idratazione è cumulativa, rendendo questo accorgimento fondamentale. Sarà compito del Medico Competente (MC) o del Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione (RSPP) formare i lavoratori in tal senso e spiegare la necessità di tale accorgimento. Andranno inoltre attuate le stesse misure di tutela previste per gli altri lavoratori, predisponendo eventualmente pause più frequenti al fresco per consentire la refrigerazione.

È inoltre importante seguire un regime alimentare adeguato dopo il tramonto e prima dell'alba, evitando o limitando determinati cibi e bevande. Le raccomandazioni alimentari includono:

- Evitare di saltare il pasto del Suhoor (il pasto prima dell'inizio del digiuno).
- Preferire cibi con elevato contenuto di fibre e poveri di grassi insaturi.
- Se possibile, consumare i pasti dopo il digiuno in 2-3 piccoli pasti per evitare gli effetti dell'iperglicemia.
- Assumere carboidrati complessi all'inizio del giorno e carboidrati semplici la sera dopo il tramonto.

Anche su questi aspetti alimentari dovrà essere formato il lavoratore, in stretto coordinamento con il MC.

**Gestire il rischio da calore per i lavoratori che osservano un regime di auto-restrizione idrica per motivi religiosi (come il Ramadan) o altri motivi richiede un approccio attento e integrato.**

Ecco alcune strategie e raccomandazioni:

## **Pianificazione del Lavoro**

### **1. Programmazione degli Orari di Lavoro:**

- Organizzare i turni di lavoro nelle ore più fresche della giornata, come il mattino presto o il tardo pomeriggio.
- Ridurre l'intensità del lavoro fisico durante le ore più calde (dalle 11:00 alle 16:00).

### **2. Riposo e Pausa:**

- Prevedere pause frequenti in aree fresche o ombreggiate.
- Utilizzare un sistema di rotazione per i lavoratori, permettendo loro di alternare periodi di lavoro e di riposo.

## **Ambiente di Lavoro**

### **1. Condizioni Ambientali:**

- Fornire aree di riposo ventilate o climatizzate.
- Utilizzare ventilatori o sistemi di nebulizzazione per abbassare la temperatura.

### **2. Abbigliamento:**

- Raccomandare l'uso di abbigliamento leggero, traspirante e di colore chiaro.
- Fornire cappelli a tesa larga per proteggere dal sole.

## **Formazione e Sensibilizzazione**

### **1. Educazione sui Rischi del Calore:**

- Informare i lavoratori sui segni e sintomi del colpo di calore e della disidratazione.
- Addestrare i lavoratori e i supervisori su come intervenire in caso di emergenza.

### **2. Consapevolezza e Monitoraggio:**

- Incoraggiare i lavoratori a segnalare immediatamente qualsiasi sintomo di disagio dovuto al calore.
- Monitorare regolarmente le condizioni fisiche dei lavoratori, specialmente durante i periodi di caldo intenso.

## **Accomodamenti Speciali**

### **1. Idratazione:**

- Fornire abbondante acqua fresca e bevande elettrolitiche per i lavoratori che non sono soggetti a restrizioni.
- Per i lavoratori che osservano il digiuno, assicurarsi che abbiano accesso a liquidi e nutrienti adeguati durante le ore non lavorative.

### **2. Flessibilità:**

- Offrire la possibilità di lavorare ore flessibili o di effettuare lavoro in remoto se possibile.
- Considerare il permesso di ferie o la riduzione dell'orario lavorativo durante periodi di digiuno.

## **Supporto Sanitario**

### **1. Assistenza Medica:**

- Assicurare che ci sia un primo soccorso disponibile e facilmente accessibile.
- Stabilire un protocollo per il trattamento rapido delle emergenze legate al calore.

### **2. Consultazione:**

- Collaborare con esperti in salute occupazionale per sviluppare strategie di prevenzione e gestione dei rischi da calore.

# Managing Heat Risk for Workers Observing Self-Imposed Hydration Restrictions for Religious or Other Reasons (e.g., Ramadan)



All employers, both public and private, are obligated, as per Article 1 of Legislative Decree No. 81/2008 and its subsequent amendments, to ensure "uniform protection of workers across the national territory through compliance with the essential levels of performance concerning civil and social rights, including consideration of gender, age, and the condition of immigrant workers."

Therefore, it is essential that specific protection protocols are implemented in the prevention of heat stress for workers exposed to microclimatic risks who observe Ramadan. In particular, this obligation is further emphasized in Article 28 "risk assessment," which states: "The assessment referred to in Article 17, paragraph 1, letter (a), including the choice of work equipment and chemicals used, as well as the arrangement of workplaces, must cover all risks to the safety and health of workers, including those concerning groups of workers exposed to particular risks, such as those related to work-related stress, according to the contents of the European Agreement of October 8, 2004, and those concerning pregnant women, based on the provisions of Legislative Decree of March 26, 2001, No. 151, as well as those related to gender differences, age, origin from other countries, and those related to the specific type of contract through which the work is performed."

## Key Precautions

The main precaution to prevent dehydration for workers observing Ramadan and working in hot environments is to ensure they drink at least 2 liters of water after sunset and 2 liters of water before dawn: hydration is cumulative, making this precaution essential. It will be the responsibility of the

Competent Doctor (MC) or the Head of the Prevention and Protection Service (RSPP) to train the workers in this regard and explain the necessity of this precaution. The same protective measures as for other workers should also be implemented, possibly providing more frequent breaks in cool areas to allow for cooling down.

### Dietary Recommendations

It is also important to follow an appropriate dietary regimen after sunset and before dawn, avoiding or limiting certain foods and beverages. Dietary recommendations include:

- Avoid skipping the Suhoor meal (the meal before starting the fast).
- Prefer foods that are high in fiber and low in saturated fats.
- If possible, consume meals after the fast in 2-3 small portions to avoid the effects of hyperglycemia.
- Consume complex carbohydrates at the beginning of the day and simple carbohydrates in the evening after sunset.

### Additional Strategies and Recommendations

#### Work Planning

##### 1. **Scheduling Work Hours:**

- Organize work shifts during the cooler hours of the day, such as early morning or late afternoon.
- Reduce the intensity of physical work during the hottest hours (from 11:00 to 16:00).

##### 2. **Rest and Breaks:**

- Provide frequent breaks in cool or shaded areas.
- Use a rotation system for workers, allowing them to alternate between work and rest periods.

#### Work Environment

##### 1. **Environmental Conditions:**

- Provide ventilated or air-conditioned rest areas.
- Use fans or misting systems to lower the temperature.

## 2. **Clothing:**

- Recommend wearing lightweight, breathable, and light-colored clothing.
- Provide wide-brimmed hats for sun protection.

## Training and Awareness

### 1. **Heat Risk Education:**

- Inform workers about the signs and symptoms of heat stroke and dehydration.
- Train workers and supervisors on how to respond in an emergency.

### 2. **Awareness and Monitoring:**

- Encourage workers to report any symptoms of heat discomfort immediately.
- Regularly monitor the physical conditions of workers, especially during periods of intense heat.

## Special Accommodations

### 1. **Hydration:**

- Provide ample fresh water and electrolyte drinks for workers who are not subject to restrictions.
- Ensure that workers who observe fasting have access to adequate fluids and nutrients during non-working hours.

### 2. **Flexibility:**

- Offer the possibility of flexible work hours or remote work if possible.
- Consider granting leave or reducing working hours during fasting periods.

## Health Support

### 1. **Medical Assistance:**

- Ensure that first aid is available and easily accessible.
- Establish a protocol for the rapid treatment of heat-related emergencies.

### 2. **Consultation:**

- Collaborate with occupational health experts to develop strategies for the prevention and management of heat risks.

By following these strategies and recommendations, heat risks for workers observing self-imposed hydration restrictions for religious or other reasons can be significantly reduced, promoting a safe and healthy work environment.

## إدارة مخاطر الحرارة للعمال الذين يتبعون قيودًا ذاتية على الشرب لأسباب دينية (مثل رمضان) أو لأسباب أخرى



جميع أرباب العمل، سواء في القطاع العام أو الخاص، ملزمون، وفقًا للمادة 1 من المرسوم التشريعي رقم 81/2008 وتعديلاته، بضمان "توحيد حماية العاملين على الصعيد الوطني من خلال احترام المستويات الأساسية للأداء المتعلقة بالحقوق المدنية والاجتماعية، بما في ذلك مراعاة الفروقات بين الجنسين، العمر، وحالة العمال المهاجرين".

لذلك، من الضروري في الوقاية من الإجهاد الحراري تنفيذ بروتوكولات محددة لحماية العمال المعرضين لخطر الظروف المناخية: والذين يصومون رمضان. على وجه الخصوص، يتم التأكيد على هذا الالتزام في المادة 28 "تقييم المخاطر"، التي تنص على، يجب أن يشمل التقييم المذكور في المادة 17، الفقرة 1، الحرف أ)، أيضًا اختيار معدات العمل والمواد الكيميائية المستخدمة" وكذلك ترتيب أماكن العمل، ليشمل جميع المخاطر على سلامة وصحة العمال، بما في ذلك تلك المتعلقة بمجموعات العمال المعرضين لمخاطر خاصة، مثل تلك المتعلقة بالإجهاد المرتبط بالعمل، وفقًا لمحتويات الاتفاقية الأوروبية بتاريخ 8 أكتوبر 2004 وتلك المتعلقة بالنساء الحوامل، استنادًا إلى ما ينص عليه المرسوم التشريعي بتاريخ 26 مارس 2001، رقم 151، وكذلك تلك المتعلقة بالفروقات بين الجنسين، العمر، الأصل من دول أخرى، وتلك المتعلقة بنوع العقد الذي يتم من خلاله أداء العمل".

### الاحتياطات الأساسية

يتمثل الاحتياط الأساسي لمنع الجفاف لدى العمال الذين يصومون رمضان ويعملون في بيئات حارة في ضمان شربهم لما لا يقل عن 2 لتر من الماء بعد غروب الشمس و2 لتر من الماء قبل الفجر: الترطيب تراكمي، مما يجعل هذا الاحتياط أساسيًا. سيكون من تدريب العمال في هذا الصدد وشرح ضرورة هذا (RSPP) أو مسؤول خدمة الوقاية والحماية (MC) مهمة الطبيب المهني الاحتياط. كما يجب اتخاذ نفس تدابير الحماية المقررة للعمال الآخرين، وتوفير فترات استراحة أكثر تكرارًا في أماكن باردة لتمكين التبريد.

## النظام الغذائي

من المهم أيضًا اتباع نظام غذائي مناسب بعد غروب الشمس وقبل الفجر، مع تجنب أو تقليل بعض الأطعمة والمشروبات. تشمل التوصيات الغذائية ما يلي:

- تجنب تخطي وجبة السحور (الوجبة قبل بدء الصيام).
- تفضيل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف وقليلة الدهون المشبعة.
- إذا أمكن، تناول الوجبات بعد الصيام في 2-3 وجبات صغيرة لتجنب تأثيرات ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- تناول الكربوهيدرات المعقدة في بداية اليوم والكربوهيدرات البسيطة في المساء بعد غروب الشمس.

## استراتيجيات وتوصيات إضافية

### تخطيط العمل

#### 1. \*\*جدولة ساعات العمل\*\*

- تنظيم نوبات العمل في الساعات الأبرد من اليوم، مثل الصباح الباكر أو المساء المتأخر.
- تقليل شدة العمل البدني خلال الساعات الأكثر حرارة (من 11:00 إلى 16:00).

#### 2. \*\*الراحة والاستراحة\*\*

- توفير فترات استراحة متكررة في مناطق باردة أو مظلمة.
- استخدام نظام التناوب للعمال، مما يسمح لهم بالتناوب بين فترات العمل والراحة.

### بيئة العمل

#### 1. \*\*الظروف البيئية\*\*

- توفير مناطق استراحة مهوية أو مكيفة.
- استخدام المراوح أو أنظمة الرش لتقليل درجة الحرارة.

#### 2. \*\*الملابس\*\*

- التوصية باستخدام ملابس خفيفة، قابلة للتنفس وذات ألوان فاتحة -
- توفير قبعات واسعة الحواف للحماية من الشمس -

#### التدريب والتوعية

##### 1. \*\*التوعية بمخاطر الحرارة\*\*

- إبلاغ العمال بعلامات وأعراض ضربة الشمس والجفاف -
- تدريب العمال والمشرفين على كيفية التدخل في حالة الطوارئ -

##### 2. \*\*الوعي والمراقبة\*\*

- تشجيع العمال على الإبلاغ فوراً عن أي أعراض للإجهاد الحراري -
- مراقبة الظروف البدنية للعمال بانتظام، خاصة خلال فترات الحرارة الشديدة -

#### الترتيبات الخاصة

##### 1. \*\*الترطيب\*\*

- توفير الكثير من الماء النقي والمشروبات المحتوية على الإلكتروليتات للعمال الذين لا يخضعون لقيود -
- بالنسبة للعمال الذين يصومون، التأكد من حصولهم على سوائل ومغذيات كافية خلال ساعات عدم العمل -

##### 2. \*\*المرونة\*\*

- تقديم إمكانية العمل بساعات مرنة أو العمل عن بُعد إذا أمكن -
- النظر في منح إجازات أو تقليل ساعات العمل خلال فترات الصيام -

#### الدعم الصحي

##### 1. \*\*المساعدة الطبية\*\*

- التأكد من توفر الإسعافات الأولية والوصول السهل إليها -
- وضع بروتوكول لعلاج الطوارئ المتعلقة بالحرارة بسرعة -

## 2. \*\*التشاور\*\*

التعاون مع خبراء الصحة المهنية لتطوير استراتيجيات الوقاية وإدارة مخاطر الحرارة -

باتباع هذه الاستراتيجيات والتوصيات، يمكن تقليل مخاطر الحرارة بشكل كبير للعمال الذين يتبعون قيوداً ذاتية على الشرب لأسباب دينية أو غيرها، وتعزيز بيئة عمل آمنة وصحية.