

CONSIGLI DI PREVENZIONE DAI RISCHI PER IL LAVORO AGILE



RISCHI SPECIFICI

RISCHIO VIDEOTERMINALI

L'utilizzo di attrezzature munite di videoterminale è disciplinato dal Titolo VII del D.Lgs. 81/08 che definisce il videoterminale e il posto di lavoro idoneo.

L'utilizzo dei VDT può portare a rischi per la vista e per gli occhi e problemi legati alla postura ed all'affaticamento fisico o mentale. Inoltre è importante analizzare il posto di lavoro con particolare accorgimento per le condizioni ergonomiche e di igiene ambientale.

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

1. utilizzare un **piano di lavoro** che abbia preferibilmente le seguenti caratteristiche:

- ◆ di colore opaco e non riflettente; superficie sufficientemente ampia per disporre i materiali necessari e le attrezzature nonché consentire un appoggio per gli avambracci dell'operatore davanti alla tastiera, nel corso della digitazione;
- ◆ profondità tale da assicurare una corretta distanza visiva dallo schermo; stabile e di altezza, fissa o regolabile, indicativamente fra 70 e 80 cm;
- ◆ presenza di uno spazio idoneo per il comodo alloggiamento e la movimentazione degli arti inferiori e per il sedile;
- ◆ verificare che i tavoli e le scrivanie non abbiano spigoli vivi o parti usurate che potrebbero provocare tagli ed abrasioni”;

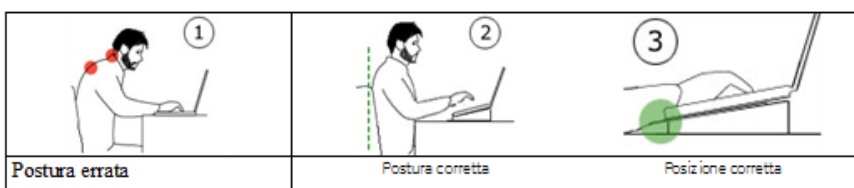
1. utilizzare le apparecchiature di ufficio (**personal computer, cuffie, telefoni cellulari ecc.**) secondo le opportune modalità d'uso, verificandone in primis la stabilità sulle superfici di appoggio e la solidità dei sostegni (scrivanie, mobiletti);
2. assumere posizioni di lavoro corrette, adeguando la propria postazione e la disposizione delle apparecchiature abitualmente utilizzate in modo da evitare l'insorgenza di stati di affaticamento psicofisico e posturale;
3. ridurre al minimo movimenti rapidi e ripetitivi ed evitare di mantenere la stessa posizione per tempi prolungati;
4. segnalare prontamente alla struttura aziendale eventuali anomalie o malfunzionamenti riscontrati nell'utilizzo delle attrezzature e non intervenire con arbitrarie operazioni di modifica del funzionamento o di riparazione, lasciando tali azioni al personale competente”.
5. Effettuare **pause o cambiamenti di attività** di 15 minuti ogni 2h di lavoro continuativo al videoterminale.

RIEPILOGO MISURE PREVENTIVE RISCHI VDT

MISURE PREVENTIVE

In merito ai **posti di lavoro** con attrezzature munite di videotermini è necessario porre particolare attenzione a:

Piano di lavoro: con superficie a basso indice di riflessione e di dimensioni tali da consentire una postura di lavoro corretta; altezza del piano compresa fra 70 e 80 cm con spazio sufficiente a permettere l'alloggiamento ed il movimento degli arti inferiori.



il **posto di lavoro** deve essere ben dimensionato e allestito in modo che vi sia spazio sufficiente per permettere cambiamenti di posizione e movimenti operativi.

Illuminazione: si deve garantire un illuminamento sufficiente ed un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante, tenuto conto delle caratteristiche del lavoro e delle esigenze visive dell'utilizzatore, devono essere evitati riflessi sullo schermo disponendo la postazione di lavoro in funzione dell'ubicazione delle fonti di luce naturale



Ricordarsi di effettuare **pause o cambiamenti di attività** di 15 minuti ogni 2h di lavoro continuativo al videoterminale.

MICROCLIMA

Si definisce microclima il complesso dei parametri fisici ambientali che caratterizzano un ambiente di lavoro, ossia:

- ◆ Confort termo-igrometrico
- ◆ Illuminazione
- ◆ Qualità dell'aria indoor (inquinamento e ventilazione).

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

- ◆ Tenere sotto controllo il grado di umidità del locale e mantenerla all'interno di livelli adeguati
- ◆ Effettuare una corretta regolazione della temperature, che devono essere adeguate in considerazione dei metodi di lavoro e degli sforzi fisici previsti
- ◆ Verificare che vi sia sufficiente illuminazione nel locale di lavoro
- ◆ Evitare locali con elevata presenza di polveri
- ◆ Arieggiare spesso il locale
- ◆ Garantire un adeguato ricambio dell'aria
- ◆ Assicurarsi che il luogo sia ben asciutto e in adeguate condizioni di igiene

Se presente un impianto di condizionamento, effettuare la manutenzione e una revisione accurata dei filtri dell'aria: una cattiva gestione degli impianti, soprattutto se associata a livelli di umidità elevati del locale, potrebbe provocare una proliferazione batterica con possibili ricadute a livello biologico (es. casi di contaminazione da legionella, microrganismo patogeno che prolifera nelle acque degli impianti di areazione).

ILLUMINAZIONE

Un'illuminazione inadeguata per intensità o per posizione delle fonti di luce può provocare diversi disturbi quali stanchezza visiva e stati di malessere collegati alle ore di lavoro al VDT.

Pertanto una corretta illuminazione è fondamentale nella prevenzione degli infortuni in quanto agisce positivamente sullo stato di benessere individuale.

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

- ◆ Dotare l'ambiente di lavoro di buona visibilità e confort visivo
- ◆ Prediligere ove possibile l'illuminazione naturale a quella artificiale
- ◆ Evitare locali privi di finestrate
- ◆ Evitare zone con riflessi

RISCHIO ELETTRICO

Circa il 10% degli infortuni sono causati da un incauto uso dell'elettricità. L'elettricità è un bene indispensabile ma bisogna utilizzarla con attenzione e rispetto, altrimenti diventa molto pericolosa. Essa è una nostra amica visibile tutti i giorni ma può anche diventare una nemica invisibile.

Per gli edifici costruiti dopo il marzo 1990, in base a quanto stabilito dalla Legge n. 46 di quell'anno, gli impianti elettrici devono essere dotati di una dichiarazione di conformità rilasciata dall'installatore che ne attesta la rispondenza ai requisiti di sicurezza.

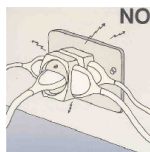
Per gli impianti realizzati prima del 1990, la stessa legge 46/90 prevede che sia realizzato l'impianto di messa a terra e installato un interruttore differenziale (che alcuni conoscono sotto il nome commerciale di "salvavita").

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

Attenzione: ELETTRICITA' + ACQUA = NEMICO MORTALE

Spine, prese, cavi, prolunghe:

- ◆ Tutte le prese devono essere dotate del marchio IMQ che ne garantisce la sicurezza assoluta
- ◆ Non usare prese con attacchi multipli perchè si surriscaldano con rischio di incendio o cortocircuito



- ◆ Non estrarre le spine dal filo (tirarle direttamente dalla spina)
- ◆ Non aggiustare spine, prese, corde o cavi rovinati: vanno cambiati
- ◆ Non far passare cavi o fili elettrici sotto tappeti o sotto il peso dei mobili
- ◆ Non tenere cavi, fili o corde molto arrotolati o aggrovigliati
- ◆ Assicurarsi che le spine siano sempre ben inserite nelle prese di modo che possano ben garantire il contatto elettrico

LAVORO IN CONDIZIONI DI ISOLAMENTO

Il lavoro in solitudine è sempre più presente all'interno di molteplici attività inserite in diversi comparti lavorativi tra i quali vi è compreso lo SMART WORKING.

Il lavoro in condizioni di isolamento è definito come segue: "Una persona è "sola" al lavoro quando non può essere vista o sentita da un'altra persona; e quando non può aspettarsi una visita da un altro lavoratore e riguarda tutti i lavoratori che possono andare per un periodo di tempo in cui non hanno un contatto diretto con un collega."

Il lavorare in solitudine può essere affrontato in base a due possibili ricadute sulla salute di chi lo compie: da un alto il rischio vero e proprio derivante dalla mancata possibilità di venire soccorsi (sia in caso di infortunio sul lavoro, sia in caso di malore o evento accidentale) e, dall'altro, le conseguenze, meno dirette ma comunque da non trascurare, che hanno a che vedere con gli aspetti psicologici e sociali che possono avere delle ripercussioni sullo stato di benessere del lavoratore.

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

- ◆ Dotarsi del pacchetto di medicazione, di un mezzo di comunicazione idoneo (telefono fisso o mobile) per chiamare in caso di emergenza il 112
- ◆ Comunicare in modo continuo con il diretto superiore o con i colleghi
- ◆ Definire un orario di lavoro
- ◆ Evitare orari di lavoro disagiati

RISCHI GENERICI

RISCHI INFORTUNISTICI

I Rischi di natura infortunistica sono quelli responsabili del potenziale verificarsi di incidenti o infortuni, ovvero di danni o menomazioni fisiche (più o meno gravi) subite dalle persone addette alle varie attività lavorative, in conseguenza di un impatto fisico.

Di seguito un esempio non esaustivo degli stessi:

- ◆ Caduta di materiale dall'alto: es. caduta accidentale di dossier, documentazione cartacea ed altri materiali depositati su scaffalature e/o armadi presso il luogo di lavoro; caduta accidentale di lampade e arredi
- ◆ Scivolamenti, inciampi o cadute a livello
- ◆ Urti, colpi, impatti
- ◆ Tagli
- ◆ Abrasioni

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

- ◆ Utilizzare scaffalature a norma e ancorate a terra
- ◆ Depositare in modo ordinato dossier, documentazione cartacea, ecc.
- ◆ Utilizzare arredi stabili
- ◆ Utilizzare sedie e tavolo a norma
- ◆ Evitare pavimentazione bagnata
- ◆ Evitare di lavorare in prossimità di parti calde (es. fuochi della cucina)
- ◆ Lavorare in luogo ordinato e pulito
- ◆ Predisporre le attrezzature e gli arredi facendo in modo che rimangano idonei spazi di manovra
- ◆ Utilizzare in modo corretto attrezzature taglienti quali forbici, cutter, ecc.

ALTRE MISURE DI PREVENZIONE GENERALE DEI RISCHI

LE CADUTE ACCIDENTALI

Le cadute accidentali costituiscono circa il 60% degli incidenti.

Esse sono quasi sempre attribuibili al fattore umano, alla distrazione o all'imprudenza.

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

Pavimenti:

- ◆ Non lasciare mai acqua o macchie d'olio sul pavimento
- ◆ Non lasciare mai oggetti, cavi o prolunghe sul pavimento

Sedie, sgabelli, tavoli, mobiletti, quadri:

- ◆ Mai usarli in modo improprio per salire o arrampicarsi
- ◆ Eventuali scaffali devono essere ancorati alle pareti

Scale:

Fisse:

- ◆ Non correre sulle scale
- ◆ Evitare il salto contemporaneo di più gradini
- ◆ Tenere sempre le scale sgombre da oggetti o cose
- ◆ E' necessario evitare di percorrere le scale trasportando oggetti ingombranti che ostruiscano la visuale.

Varie:

- ◆ Le ante di finestre e di pensili o cassette lasciati aperti ad altezza d'uomo possono essere pericolose se lasciate incautamente aperte.
- ◆ Evitare di camminare in locali privi di illuminazione

IL GAS

Circa l'8% degli infortuni sono causati da un errato uso del gas.

Dobbiamo imparare a conoscere il gas e a trattarlo bene per evitare che diventi un nemico. Un errato uso del gas produce pericoli:

Produzione di MONOSSIDO DI CARBONIO che è incolore, inodore e insapore e ha la stessa densità dell'aria. Si forma in ambienti chiusi quando c'è una combustione e, quindi, diminuisce l'ossigeno. Purtroppo è un gas molto tossico e respirarne anche pochissime concentrazioni può fare perdere conoscenza e portare alla morte.

Se un gas fuoriesce in ambienti chiusi, senza bruciare, può saturarli:

- respirare gas può portare ad **avvelenamenti** anche mortali.
- Si può creare una miscela esplosiva che, se innescata da una qualsiasi scintilla (campanello, telefono, interruttore ecc.), genera un'**esplosione**.

Per evitare il formarsi di pericolose concentrazioni di gas è indispensabile sempre un'adeguata areazione e ventilazione dei locali: una presa d'aria o una finestra leggermente aperta può salvare la vita. È inoltre necessario far controllare periodicamente da tecnici qualificati le apparecchiature.

USTIONI, SCOTTATURE, FUOCO, INCENDIO

Costituiscono circa il 10% degli infortuni.

Con il fuoco non si può scherzare perchè a scherzare con il fuoco ci si brucia.

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

- ◆ In caso di ustioni e scottature, lavare solo con acqua corrente, applicare ghiaccio e chiamare un medico.
- ◆ Tenere in prossimità del luogo di lavoro una cassetta di pronto soccorso con prodotti recenti
- ◆ Non usare mai acqua per spegnere piccoli incendi su parti elettriche

In caso di incendio

- ◆ chiudere il gas,
- ◆ togliere l'energia elettrica,
- ◆ uscire subito dal locale di lavoro chiudendo tutte le porte,
- ◆ andare in luogo sicuro,
- ◆ una volta usciti verificare che tutti gli occupanti del locale siano all'esterno,
- ◆ chiamare i **Vigili del Fuoco** componendo il **112** e con la massima calma comunicare più informazioni possibili sullo scenario dell'incidente,
- ◆ avvisare i vicini del pericolo
- ◆ usa sempre le scale e non l'ascensore
- ◆ se si ha l'impossibilità di uscire dal locale coprirsi con una coperta bagnata e portarsi lontano dall'incendio e in prossimità di un balcone o finestra, chiedere aiuto evitando di sporgersi eccessivamente,
- ◆ sigillare con coperte o stracci possibilmente bagnati ogni fessura per evitare che il fumo entri nel locale,
- ◆ se il fumo è nella stanza e non ti fa respirare, filtra l'aria bagnando un fazzoletto portandolo al viso, tieniti più basso possibile, il fumo tende a salire,
- ◆ attendere i Vigili del Fuoco in luogo sicuro od in prossimità di una finestra o balcone, facendosi notare

LE FERITE

Le ferite (tagli, abrasioni, fratture, distorsioni, lussazioni, traumi, contusioni, emorragie)

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

- ◆ Non lasciare oggetti o utensili da taglio o appuntiti (taglierini, forbici, ecc.); riporli sempre negli appositi cassetti, appena usati
- ◆ Non lasciare cassetti, antine, porte aperte
- ◆ Aprire le porte sempre con cautela; qualcuno potrebbe trovarsi dietro la porta
- ◆ Evitare di porre oggetti o cose pesanti in alto sui mobili o sugli scaffali (le cose pesanti vanno poste in basso)
- ◆ Tenere nei pressi una cassetta di pronto soccorso ben fornita e con prodotti non scaduti, nonché a portata di mano i numeri telefonici di emergenza
- ◆ Disinfettare subito ferite, abrasioni, tagli, con mani pulite e prodotti disinfettanti non scaduti
- ◆ Per traumi seri e fratture, non rimuovere sconsideratamente l'infortunato ma tenerlo adagiato e chiamare subito un'autoambulanza
- ◆ Per ogni ferita di cui non vi appare evidente l'identità, è sempre meglio contattare il vostro medico prima di intervenire

AMBIENTE - ECOLOGIA

Il futuro dell'Ambiente è nelle nostre mani: acqua, aria, energia, rifiuti, dipendono anche dalle azioni e dalle scelte quotidiane di tutti noi:

Ecco alcuni consigli di carattere preventivo:

Acqua

- ◆ Non lasciare aperti inutilmente i rubinetti dell'acqua, richiudili dopo l'uso
- ◆ Chiudi bene tutti i rubinetti dell'acqua per evitare il gocciolamenti

Rifiuti

- ◆ Non disperdere nell'ambiente rifiuti
- ◆ Getta i diversi rifiuti prodotti nei raccoglitori specifici, secondo le disposizioni del tuo Comune
- ◆ Porta i rifiuti pericolosi (batterie, farmaci usati ...) nelle apposite aree destinate predisposte dal tuo Comune
- ◆ Privilegia acquisti di prodotti a minor involucro (es: verdure sfuse anziché in vassoi confezionati ...) per evitare la produzione di ulteriori rifiuti
- ◆ Riutilizza i rifiuti ove possibile: carta ...

Aria

- ◆ Controlla le emissioni della tua autovettura
- ◆ Non mantenere acceso inutilmente il motore della tua autovettura
- ◆ Fai controllare periodicamente la combustione della tua caldaia
- ◆ Privilegia l'utilizzo di mezzi pubblici o bicicletta all'autovettura

Energia

- ◆ Limita l'uso di illuminazione artificiale allo stretto necessario, in altre parole alle utenze veramente utili
- ◆ Imposizione di una temperatura massima per gli ambienti