



UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

D.LGS 81/08 E LAVORO AGILE

INFORMATIVA SUI RISCHI
GENERALI E SUI RISCHI SPECIFICI
CONNESSI ALLA PARTICOLARE
MODALITÀ DI ESECUZIONE DEL
RAPPORTO DI LAVORO



INDICE

MATRICE DELLE REVISIONI	1
PREMESSA	2
REQUISITI IGIENICI DEI LOCALI	3
REQUISITI MINIMI DI IMPIANTI DI ALIMENTAZIONE ELETTRICA E CORRETTO UTILIZZO DELL'IMPIANTO ELETTRICO	4
ISTRUZIONI D'USO STRUMENTI/DISPOSITIVI ATTREZZATURE/ APPARECCHIATURE E COMPORTAMENTI DA TENERE IN CASI DI MALFUNZIONAMENTO	5
ERGONOMIA, POSTAZIONE VDT E USO DI DISPOSITIVI PORTATILI, COMPUTER, TABLET, ECC.	6
PULIZIA E IGIENE DEL POSTO DI LAVORO	12
PIANIFICARE LE EMERGENZA DOVE VIENE SVOLTA L'ATTIVITÀ	13
INCENDI DOMESTICI	14
AVVERSE CONDIZIONI METEOROLOGICHE	15
ALLUVIONI	16
NEVE E GHIACCIO	16
TERREMOTO	16
FRANE	17
PRIMO SOCCORSO	17
COME CHIAMARE GLI ENTI DI SOCCORSO	19
ESERCIZI DI RILASSAMENTO E RACCOMANDAZIONI	19

MATRICE DELLE REVISIONI

Rev.	Approvazione		Pagine modificate	Tipo e natura della modifica
	Data	Visto		

PREMESSA (fonte INAIL ICT, Smart Working, 2017)

La flessibilità distingue e caratterizza i nuovi modelli di lavoro, che sempre più devono adeguarsi ai costanti mutamenti del contesto economico e sociale. Se fino a poco tempo fa si faceva riferimento al concetto di work life balance, adesso sempre più spesso si discute di integrazione vita-lavoro: il concetto stesso di lavoro grazie a sviluppo ed utilizzo delle tecnologie, nei diversi settori e servizi, è sempre meno legato al luogo fisico.

Già in passato erano state disciplinate forme di lavoro legate all'uso di tecnologie (legge 191/1998) come il telelavoro, identificabile con una prestazione lavorativa svolta a distanza con sede abituale e orario predefinito e oneri a carico del datore di lavoro (DL) in termini di salute e sicurezza sul lavoro (SSL), dotazione delle infrastrutture e della relativa sicurezza e costi, con possibilità di accesso al locale del telelavoro e monitoraggio della produttività anche attraverso l'utilizzo di software.

In Italia la legge 81/2017 ha introdotto la possibilità di ricorrere al lavoro agile, inteso come combinazione di flessibilità, autonomia e collaborazione anche nell'esecuzione delle attività di lavoro subordinato secondo le disposizioni descritte in Tabella 1.

Tabella 1

Disposizioni lavoro agile legge 81/2017 (art. 18)

La prestazione lavorativa può essere svolta:

- *in parte all'interno dei locali aziendali e in parte all'esterno, senza una postazione fissa entro i soli limiti di durata massima dell'orario di lavoro giornaliero e settimanale, derivanti dalla legge e dalla contrattazione collettiva;*
- *attraverso l'uso di strumenti tecnologici e se il datore di lavoro assegna al lavoratore strumenti tecnologici per lo svolgimento dell'attività lavorativa è anche responsabile della loro sicurezza e buon funzionamento;*
- *mediante stipula di un accordo scritto tra le parti anche con forme di organizzazione per fasi, cicli, obiettivi e senza precisi vincoli di orario o di luogo di lavoro.*

...

La modalità di svolgimento della prestazione svolta dal lavoratore agile si differenzia da quella del telelavoro, che viene regolarmente svolta al di fuori dei locali dell'azienda, sebbene parte della dottrina rilevi che non sussista ad oggi alcuna differenza sul piano giuridico in termini di disciplina applicabile al telelavoro e al lavoro agile, se non in due circostanze:

- *quando la prestazione al di fuori dei locali aziendali sia resa senza il supporto di strumentazioni informatiche o telematiche;*
- *quando l'alternanza tra lavoro nei locali aziendali e lavoro in altri luoghi sia del tutto episodica e cioè occasionale o comunque non programmata.*

Il dibattito è ancora in corso in relazione alla misurazione e predeterminazione del tempo della prestazione di lavoro agile e della natura mobile e non fissa della postazione di lavoro utilizzata all'esterno dei locali aziendali. In ogni caso la legge intende assicurare la totale parità del trattamento normativo, retributivo e previdenziale anche dal punto di vista della tutela in materia di SSL, del lavoratore agile, rispetto a quello di chi svolge le stesse mansioni all'interno dei locali dell'azienda. Nello specifico l'art. 22 prevede che sia il DL a garantire la salute e la sicurezza del lavoratore che svolge la prestazione in modalità di lavoro agile e a tal fine consegna al lavoratore e al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza (RLS), con cadenza almeno annuale, un'informativa scritta nella quale sono individuati i rischi generali e i rischi specifici connessi alla particolare modalità di esecuzione del rapporto di lavoro.

I lavoratori devono cooperare all'attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal DL e hanno diritto (art. 23) alla tutela contro gli infortuni sul lavoro e le malattie professionali derivanti da rischi connessi alla prestazione lavorativa resa all'esterno dei locali aziendali e alla tutela contro gli infortuni sul lavoro 'in itinere' occorsi durante il normale percorso di andata e ritorno dal luogo di abitazione a quello prescelto per lo svolgimento della prestazione lavorativa all'esterno dei locali aziendali.

Vista la compatibilità del lavoro agile nei rapporti di lavoro alle dipendenze delle amministrazioni pubbliche, la Presidenza del Consiglio dei ministri ha emanato la direttiva n. 3/2017 contenente linee guida in materia di promozione della conciliazione dei tempi di vita e di lavoro ai fini della sperimentazione di tale modalità spazio-temporale. In ambito SSL il DL deve provvedere agli obblighi, elencati in Tabella 2.

Tabella 2

Lavoro agile e obblighi del datore di lavoro per la tutela della SSL
<ul style="list-style-type: none"> • Consegnare al lavoratore e al RLS l'informativa sui rischi e sulle misure da adottare. • Fornire adeguata formazione periodica in merito ai requisiti di SSL in ambiente indoor e outdoor se non ricompresi in quella prevista dal d.lgs. 81/2008. • Assicurare che gli strumenti/dispositivi (eventualmente forniti) siano conformi normativamente a standard tecnici. • Assicurare che le attrezzature di lavoro/apparecchiature (eventualmente forniti) siano conformi al Titolo III del d.lgs. 81/2008 nonché alle disposizioni delle direttive di prodotto. • Effettuare idonea manutenzione delle attrezzature/apparecchiature/strumenti (eventualmente forniti) e somministrare adeguata formazione e informazione sul loro utilizzo. • Prediligere le apparecchiature elettriche/elettroniche (eventualmente fornite) a doppio isolamento. • Attuare le misure di tutela previste dall'art. 15 del d.lgs. 81/2008 anche nel caso in cui non fornisca strumenti/attrezzature e dispositivi.

...

INDICAZIONI SU POTENZIALI RISCHI NELL'AMBIENTE INDOOR

REQUISITI IGIENICI DEI LOCALI

Per svolgere l'attività al di fuori delle strutture universitarie è necessario individuare ambienti di lavoro con le seguenti caratteristiche:

- Sono locali di abitazione e di lavoro quelli in cui si svolge la vita, la permanenza o l'attività delle persone.
- Questi locali devono ricevere aria e luce direttamente da spazi liberi esterni, con un rapporto tra le superfici finestrate e del pavimento non inferiore a 1/8, dimensioni minime pari a mq. 9,00 e altezza di ml. 2,70.
- Ogni alloggio deve essere fornito di almeno un servizio igienico, completo di WC, bidet, lavabo, doccia o vasca, inoltre deve essere dotato di idoneo impianto di riscaldamento e deve essere provvisto di acqua potabile, proveniente dall'acquedotto comunale.



REQUISITI MINIMI DI IMPIANTI DI ALIMENTAZIONE ELETTRICA E CORRETTO UTILIZZO DELL'IMPIANTO ELETTRICO

L'impianto elettrico è una componente tecnica importante negli ambienti domestici e di lavoro. È complesso e articolato, perché composto da una serie di elementi, e "potenzialmente" pericoloso. Per questo le norme che ne disciplinano costruzione e installazione sono rigide e attente all'aspetto sicurezza: rinunciare al fai-da-te per qualsiasi intervento è quindi d'obbligo. L'esecuzione dell'impianto deve avvenire infatti solo da parte di imprese iscritte alla Camera di Commercio, così come ogni modifica – anche di piccola entità – deve essere effettuata da personale abilitato. Al termine dei lavori la ditta esecutrice deve rilasciare la Dichiarazione di conformità del lavoro eseguito, che è l'unica modalità per certificare e dimostrare che il circuito è a norma.

A dettare le regole sull'impianto elettrico sono la norma Cei 64-8 (Comitato Elettrotecnico Italiano) – entrata in vigore il 1° marzo 1993 – e la variante V3 alla norma stessa, entrata in vigore nel settembre 2011. Come tutti gli impianti, anche questo deve essere conforme al Decreto del Ministero dello Sviluppo Economico n. 37 del 22 gennaio 2008, che ha sostituito la legge 46/1990.

Conoscere le componenti principali e sapere come funziona nel complesso permette di utilizzare meglio l'impianto.

Gli impianti esistenti, che in genere sono dimensionati per 3 kW di potenza, possono essere comunque incrementati a 4,5 kW o addirittura a 6 kW, se sorge l'esigenza di un utilizzo maggiore di energia. La richiesta va inoltrata direttamente al gestore.



Il quadro elettrico dell'abitazione, in genere posizionato vicino alla porta di ingresso, deve avere un interruttore generale e almeno due di quelli differenziali (detti "salvavita"). Il numero di linee dipende invece dai mq della casa e dal livello di impianto adottato. Oltre a questa parte tecnica, cioè il cuore, l'impianto elettrico domestico è formato da:

- punti prese per l'attacco dei vari elettrodomestici;
- interruttori magnetotermici;
- interruttori semplici o composti per comandare i punti luce;
- un sistema di messa a terra dell'impianto nella sua totalità (il conduttore di terra va portato all'interno del centralino).

Ogni tipo di cavo ha una propria funzione. Si distinguono immediatamente uno dall'altro grazie ai colori differenti che li caratterizzano.



Per quanto riguarda i cavi elettrici, gli obblighi normativi riguardano il conduttore di protezione (PE, normalmente definito "cavo di messa a terra") che deve essere di colore giallo-verde e quello di neutro (conduttore attraversato dalla corrente di ritorno) che deve essere blu chiaro.

I cavi elettrici non sono tutti uguali. La differenza, oltre che nella sezione, è anche nel tipo:

- tv/satellite – per la trasmissione di segnali video, tv e satellitare servono cavi coassiali;
- telefono/citofono – sono specifici per tale esclusivo utilizzo;
- allarmi – si utilizzano quelli dedicati al cablaggio degli impianti;
- dati – servono quelli adatti alla realizzazione di reti dati ad alta velocità e di reti schermate ad alta velocità.

Anche gli involucri per le apparecchiature elettriche (cavi compresi) sono sottoposti a una normativa, che ne classifica i gradi di protezione IP, ovvero la protezione contro la

penetrazione di corpi solidi estranei (I) e quella contro la penetrazione di liquidi (P). La norma è la Cei EN 60529/1997



Il punto presa è un punto di alimentazione a una o più prese, all'interno della stessa scatola.

DA SAPERE

Ampere (A)

È l'unità di misura dell'intensità della corrente elettrica. Con riferimento alle prese domestiche: a un'intensità di 10 ampere corrisponde una potenza di circa 2.000 watt; a una di 16 ampere equivale una potenza di circa 3.500 watt.

Watt (W)

Si tratta dell'unità di misura della potenza, ovvero della quantità di energia assorbita nell'unità di tempo. Il kW equivale a 1.000 watt.

Volt (V)

Esprime la tensione di corrente. Quella disponibile nelle prese delle abitazioni è pari a 220 volt.

ISTRUZIONI D'USO STRUMENTI/DISPOSITIVI ATTREZZATURE/ APPARECCHIATURE E COMPORTAMENTI DA TENERE IN CASI DI MALFUNZIONAMENTO



Generalmente nell'attività censita da UNIMORE gli strumenti utilizzati sono: videoterminale, stampante, modem, smartphone, palmare e tablet, oltre a lampade da tavolo e ciabatte multipresa. Alcuni strumenti sono collegati direttamente alla rete elettrica altri, terminata la carica della batteria devono essere ricaricati mediante alimentatori collegati alla rete.



Tutte le attrezzature utilizzate devono essere dotate dei libretti di uso e manutenzione che devono essere consultati per essere informati su tutti i rischi connessi all'uso di queste apparecchiature.

Le apparecchiature devono essere utilizzate, mantenute pulite e devono essere custodite come prescritto nel libretto di uso e manutenzione.



Ogni lavoratore è personalmente responsabile nell'individuazione della migliore postazione di lavoro e del materiale assegnatogli, ogni malfunzionamento va immediatamente segnalato al responsabile della struttura di appartenenza, così come ogni infortunio, anche di lieve entità.

Nell'utilizzo delle prese per spina ci si deve accertare che le loro parti in tensione non possano venire a contatto con l'utente e che durante l'inserimento o il disinserimento della spina sia evitato il contatto accidentale con le parti in tensione.



In caso di incendio togliere subito la tensione. Non usare acqua per lo spegnimento, per evitare folgorazioni, ma coperte e/o estintori se presenti.

È vietato toccare apparecchiature elettriche e prese con mani e/o piedi bagnati e non manipolare liquidi in vicinanza ad apparecchi elettrici, non utilizzare mai apparecchiature difettose e tenere sempre vicino al telefono un elenco dei numeri di telefono di emergenza.



La prevenzione si attua, inoltre, mediante il rispetto delle norme di sicurezza e l'adozione di comportamenti adeguati riguardanti gli ambienti che devono avere spazi sufficienti per le prestazioni di lavoro, per i passaggi e per le vie di circolazione, inoltre devono avere ricambi d'aria sufficienti, microclima che garantisca condizioni confortevoli, illuminazione naturale e/o artificiale sufficiente.

ERGONOMIA, POSTAZIONE VDT E USO DI DISPOSITIVI PORTATILI, COMPUTER, TABLET, ECC.

La diffusione della tecnologia ha fatto sì che sempre più lavoratori utilizzino, durante la loro giornata lavorativa, non solo videotermini ma anche smartphone, palmari e tablet.

Nell'ambito della sicurezza sul lavoro tra questi, solo i videotermini sono stati definiti e disciplinati.

Per: i) videoterminale si intende “uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato”; ii) Smartphone (in italiano telefono intelligente, cellulare intelligente, telefonino multimediale) si intende un telefono cellulare con capacità di calcolo, memoria e di connessione dati molto più avanzate rispetto ai normali telefoni cellulari, basato su un sistema operativo per dispositivi mobili; iii) Tablet, così come è diffuso in Europa, si intende una delle varianti dei tablet PC, caratterizzato da dimensioni compatte e che utilizza come unico sistema di input uno schermo controllato da una penna o tramite dita invece che una tastiera e un mouse. Il nome deriva dalla forma di tali dispositivi che assomiglia a quella di una tavoletta utilizzata per la scrittura. Non essendo dotati di tastiera, questi dispositivi utilizzano in genere una tastiera virtuale su schermo (quando strettamente necessario); iv) palmare, spesso indicato in lingua inglese con la sigla PDA (Personal Digital Assistant), si intende un computer di dimensioni contenute, tali da essere portato sul palmo di una mano (da cui il nome), dotato di uno schermo tattile.

I lavoratori che non utilizzano videotermini, ma esclusivamente gli altri dispositivi, sono esclusi dal campo di applicazione del D.Lgs 81/08 Titolo VII, d'altro canto anche dal loro uso possono derivare rischi.

Partendo dai videotermini e dal modo in cui il loro impiego è disciplinato dal D.Lgs 81/08 si verifica se anche per smartphone, tablet e palmari possono applicarsi le stesse disposizioni e sono riscontrabili gli stessi rischi o se, per contro, si devono effettuare osservazioni e valutazioni diverse

D.Lgs 81/08 - VIDEOTERMINALI	TABLET, SMARTPHONE E PALMARI
POSTO DI LAVORO: insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero altro sistema di immissione dati, incluso il mouse, il software per l'interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti l'unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti, la	vengono meno questi requisiti

D.Lgs 81/08 - VIDEOTERMINALI	TABLET, SMARTPHONE E PALMARI
<p>sedia, il piano di lavoro, nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostante</p> <p>LAVORATORE: il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videotermini, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di 15 minuti ogni due ore continuative</p>	
<p>L'impiego prolungato di computer portatili necessita della fornitura di una tastiera e di un mouse o altro dispositivo di puntamento esterni nonché di un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo</p>	<p>non vengono commercializzati con lo scopo di sostituire i computer, almeno per adesso vengono utilizzati per un uso a loro parallelo. Una soluzione normalmente in commercio sono le tastiere da connettere via bluetooth o le custodie per tablet con tastiera incorporata. Utilizzare in questo modo i dispositivi ci riconduce direttamente alle stesse problematiche legate all'uso dei PC portatili; tuttavia lo schermo è più piccolo di quello di un pc ed in ogni caso non può sostituire nel suo uso il PC portatile. Via bluetooth possono essere connessi anche i mouse, per i dispositivi Android esiste la possibilità di utilizzare i cavi OTG USB (Usb On The Go) per collegare a quest'ultimi accessori come penne usb, hard disk esterni, fotocamere, mouse, tastiere e in alcuni casi addirittura stampanti. Soluzioni simili sono presenti per i dispositivi Apple.</p>
<p>I lavoratori individuati come videoterministi sono sottoposti a sorveglianza sanitaria per: a) i rischi per la vista e per gli occhi; b) i rischi per l'apparato muscolo-scheletrico.</p> <p>Chi utilizza videotermini per molte ore al giorno soffre di affaticamento visivo o astenopia termine con il quale si intende la stanchezza oculare dovuta ad un sovraccarico lavorativo degli occhi, più precisamente dell'apparato muscolare (intrinseco ed estrinseco) del bulbo oculare. Infatti, ogni volta che si osserva un oggetto da vicino, si azionano sia i muscoli esterni sia quelli interni dell'occhio per mettere a fuoco, compiendo un vero e proprio sforzo. I principali sintomi sono: - Bruciore, - Bulbi oculari pesanti, - Fastidio alla luce (fotofobia), - Visione annebbiata, - Visione sfuocata, - Lacrimazione, - Stanchezza alla</p>	<p>Emettono luce visibile ad alta energia (anche detta luce blu) che è luce ad alta frequenza nella/fascia blu violetto da 400 a 500 nm nello spettro visibile.</p> <p>Per quanto riguarda i rischi legati alla vista, gli oftalmologi stanno studiando gli effetti causati dall'esposizione costante alla luce blu, e sembrerebbe confermato un legame con la degenerazione maculare precoce della retina.</p> <p>Se per gli effetti sulla vista gli studi sono ancora in corso, è stato scientificamente provato che la luce blu sopprime la produzione di melatonina, un ormone prodotto dalla ghiandola pineale preziosissimo per la regolazione dei cicli del sonno. La sua inibizione può causare insonnia e i disturbi a essa collegati.</p>

D.Lgs 81/08 - VIDEOTERMINALI	TABLET, SMARTPHONE E PALMARI
<p>lettura, - Secchezza, - Senso di corpo estraneo, - Ammiccamento frequente.</p> <p>Le principali cause che possono portare al manifestarsi della sindrome sono dovute a: 1) Condizioni sfavorevoli derivanti da un'illuminazione scorretta del posto di lavoro e da materiali non idonei presenti nella postazione di lavoro: - Illuminazione generale eccessiva o insufficiente, - Superfici lucide che generino riflessi, - Luci dirette provenienti da finestre rispetto alle quali la postazione non è correttamente orientata, - Luci dirette provenienti da illuminazione artificiale non correttamente schermata, - Presenza di superfici riflettenti e/o di colore estremo come il bianco, il nero o comunque tinte non tenui. 2) Sforzo visivo ravvicinato e protratto: - Distanza degli occhi dal monitor inferiore a 50-70 cm, - Monitor fissato per lunghi periodi non inframmezzati da pause o da distoglimento dello sguardo. 3) Condizioni ambientali sfavorevoli: - Inquinamento dell'aria dell'ambiente di lavoro dovuto in genere a fumo, polveri, emissioni di sostanze da rivestimenti ed arredi, - Secchezza dell'aria, - Erronea climatizzazione dei locali di lavoro. 4) Utilizzo di attrezzature non adeguate: - Monitor sfarfallanti, - Monitor con impossibilità di regolazione della luminosità, - Monitor con impossibilità di regolazione del contrasto, - Dimensione dei caratteri troppo piccola, - Scarsa nitidezza dei caratteri. 5) Difetti visivi non corretti o mal corretti: - Utilizzo del videoterminale senza occhiali correttivi in presenza di una patologia diagnosticata degli occhi, - Patologie oculari latenti e mai emerse, - Patologie oculari mal curate (ad esempio quando si è in presenza di più di una patologia e ne viene curata solo una).</p>	
<p>I disturbi muscolo-scheletrici insorgono solitamente a causa di posture scorrette durante il lavoro al VDT e per via di allestimenti inadeguati delle postazioni di lavoro che le rendono non ergonomiche per il lavoratore addetto. A causa di queste</p>	<p>Alcuni recenti studi sostengono che restare con lo sguardo incollato al cellulare può imprimere al tratto cervicale della colonna vertebrale un carico di 27 chili di pressione, il peso di un bambino di 7-8 anni.</p>

D.Lgs 81/08 - VIDEOTERMINALI	TABLET, SMARTPHONE E PALMARI
<p>posizioni scorrette assunte dal lavoratore è possibile osservare l'insorgere di sensazioni di peso, fastidio, dolore, intorpidimento o rigidità quando non ci si trovi dinanzi a vere e proprie sindromi quali ad esempio la sindrome del tunnel carpale, la tendinite e la tenosinovite.</p> <p>Generalmente le aree interessate da questo tipo di problematica sono il collo, la schiena, le spalle, le braccia, le mani e la colonna vertebrale.</p> <p>I disturbi di tipo muscolo – scheletrico sono tutti riconducibili alla degenerazione dei dischi della colonna vertebrale o all'affaticamento muscolare e l'infiammazione delle strutture tendinee e le principali cause sono: - posizioni di lavoro inadeguate per l'errata disposizione degli arredi e del VDT; - posizioni di lavoro inadeguate per l'errata scelta degli arredi e dei componenti del VDT (ad es. il monitor); - movimenti rapidi e ripetitivi delle mani dovuti a digitazione o uso del mouse per lunghi periodi; - posizioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati anche in presenza di postazioni ben strutturate.</p> <p>Il prolungato mantenimento di posizioni fisse determina una serie di disturbi.</p> <p>Queste posizioni comportano un lavoro muscolare statico che riduce l'irrorazione sanguigna dei muscoli provocando affaticamento della muscolatura interessata con conseguente comparsa di sintomi dolorosi o di intorpidimento.</p> <p>Lo stesso può dirsi per i dischi della colonna vertebrale che, a causa di posizioni mantenute per lungo tempo, possono essere soggetti a scarso nutrimento, che con il tempo ne determina un invecchiamento precoce.</p>	<p>In media, una persona che non utilizza questi dispositivi per lavoro, trascorre dalle 2 alle 4 ore al giorno con la testa china sullo smartphone, per scrivere, leggere o giocare. In un anno, fanno 700-1400 ore di stress cervicale, che diventano 5 mila nel caso di soggetti particolarmente a rischio, che trascorrono molto tempo al cellulare o chini sui libri. Nel corso del tempo, quest'abitudine impone una posizione curva in avanti che può finire per lesionare la spina dorsale.</p> <p>Le simulazioni informatiche effettuate dai ricercatori svelano che se scriviamo un sms tenendo la testa posizionata in modo che le orecchie siano allineate alle spalle e le scapole spinte all'indietro, vale a dire la postura corretta, il peso sul collo si mantiene tra 4,5 e 5,5 kg. Inclinando la testa in avanti di 15 gradi il peso della testa passa a circa 12 kg, un'inclinazione di 30 gradi corrisponde a un carico di 18 kg, 45 gradi pesano 22 kg e 60 gradi addirittura 27 kg.</p> 
<p>Il piano di lavoro deve avere una superficie sufficiente per poter accogliere le attrezzature e i materiali necessari all'attività da svolgere. Deve consentire un appoggio per le mani e le braccia davanti alla tastiera. La superficie deve essere opaca, di colore chiaro, stabile e sicuro, di</p>	<p>Alcuni punti per il corretto utilizzo di questi dispositivi:</p> <p>PALMARI E SMARTPHONES</p> <p>orientare sempre il dispositivo in modo da evitare riflessi fastidiosi dovuti all'illuminazione dei locali; qualora non sia sufficiente o possibile evitare i riflessi solo</p>

D.Lgs 81/08 - VIDEOTERMINALI	TABLET, SMARTPHONE E PALMARI
<p>dimensioni sufficienti (circa 120-160 cm x 90 cm). L'altezza del piano di lavoro, se fissa deve essere di 72 cm circa, se regolabile, deve garantire un'escursione sia al di sotto che al di sopra di tale misura avente uno spazio inferiore che permetta un facile accesso per sedile e gambe del lavoratore.</p> <p>La seduta, allo stesso modo deve garantire una posizione ergonomica corretta, regolabile sia in altezza che in inclinazione. Deve essere di tipo girevole, saldo contro slittamento e rovesciamento, dotato di basamento stabile o con cinque punti di appoggio. Qualora fosse necessario, dovrà essere adottato di un poggia piedi separato, cosicché venga assunta una posizione adeguata agli arti inferiori dell'operatore.</p> <p>Per lo schermo l'altezza e l'inclinazione sono importanti per facilitarne la leggibilità per non affaticare la vista e i muscoli del collo e spalle. Deve essere facilmente orientabile ed inclinabile per evitare riflessi fastidiosi ed abbagliamenti. Deve presentare una immagine stabile e non distorta.</p> <p>La tastiera deve essere posizionata sul piano di lavoro, fronte all'operatore con una distanza dal bordo tale da permettere l'appoggio degli avambracci. Il mouse ugualmente, posizionato accanto alla tastiera, evitando così, posizioni scorrette del polso e del braccio.</p> <p>L'impiego prolungato dei computer portatili necessita della fornitura di una tastiera e di un mouse esterno nonché di un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo.</p> <p>Un'adeguata illuminazione, deve assicurare comodità anche nelle condizioni di riposo o di variazione del compito lavorativo. Per evitare riflessi sullo schermo, eccessivi contrasti di luminosità la postazione di lavoro va orientata a 90° rispetto alle finestre presenti nell'ambiente di lavoro. L'illuminazione artificiale dell'ambiente deve essere realizzata con lampade</p>	<p>con l'orientamento del dispositivo, si può ricorrere ad alcune pellicole da applicare sullo schermo per attenuarne i riflessi e/o ad appositi dispositivi schermanti (come custodie, ecc.) presenti sul mercato; regolare il contrasto e la grandezza dei caratteri come descritto in precedenza; riporre, dopo l'uso, il dispositivo negli appositi contenitori.</p> <p>TABLETS</p> <p>Orientare sempre lo schermo per evitare i riflessi dovuti all'illuminazione degli ambienti di lavoro; se non si riesce a risolvere il problema sopra descritto con il posizionamento, si può ricorrere ad alcune pellicole da applicare sullo schermo per attenuarne i riflessi e/o ad appositi dispositivi schermanti (come custodie, ecc.) presenti sul mercato; regolare adeguatamente la luminosità dello schermo; regolare adeguatamente il contrasto e la grandezza del carattere; per usi prolungati adottare le stesse accortezze adoperate per il monitor della postazione videoterminale classica; per usi prolungati dotarsi di tastiera autonoma.</p>

D.Lgs 81/08 - VIDEOTERMINALI	TABLET, SMARTPHONE E PALMARI
<p>provviste di schermi posti in modo che siano al di fuori del campo visivo degli operatori. Un eccesso di illuminazione (abbagliamento diretto o assoluto) riduce l'acuità visiva, mentre un eccesso di contrasto (abbagliamento relativo) favorisce la comparsa di disturbi visivi. Un bassissimo contrasto contribuisce, invece, alla riduzione dell'acuità visiva ed alla difficoltà di accomodazione.</p>	
<p>A lungo si è discusso della possibile esposizione a campi elettromagnetici dovuta ai videotermini ma dagli studi condotti sull'argomento è emerso che:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nelle postazioni con videoterminale le radiazioni conservano lo stesso livello esistente nell'ambiente esterno; - nelle postazioni con videoterminale più recenti le radiazioni non ionizzanti, vale a dire i campi magnetici, rimangono sotto le soglie raccomandate; - negli addetti ai videotermini non è stata riscontrata alcuna variazione rilevante riguardo le condizioni di salute e la funzione riproduttiva imputabili alle radiazioni. 	<p>Se per i videotermini il discorso è da ritenersi chiuso, per i dispositivi con tecnologia mobile resta aperto.</p> <p>L'Associazione Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ovvero IARC (International Association for Research on Cancer), ha classificato i campi elettromagnetici a radiofrequenza quali "possibili cancerogeni" (classe II B).</p> <p>Tale classificazione si riferisce, in particolare, a limitate evidenze di cancerogenicità dell'esposizione a telefoni mobili. Le evidenze si considerano limitate in quanto, anche se rendono credibile un'associazione causale tra esposizione e induzione di tumori, non permettono di escludere la presenza di fattori casuali che inficino l'attendibilità di tale associazione.</p> <p>Gli unici effetti certi sono quelli che si manifestano a causa del riscaldamento indotto nei tessuti umani dall'esposizione a radiazione RF, i cosiddetti effetti termici. Ma questa tipologia di effetti si può manifestare solo a livelli molto elevati di intensità del campo elettromagnetico, non riscontrabili nelle comuni situazioni di esposizione della popolazione. Al fine di poter meglio comprendere questo aspetto, è utile sapere che gli effetti termici si possono manifestare per campi elettromagnetici a RF di intensità superiore a diverse decine di V/m, mentre i livelli di esposizione tipici della popolazione, dovuti ad impianti per telecomunicazione installati nell'ambiente urbano, sono dell'ordine di qualche decimo di V/m per raggiungere, nelle situazioni di più elevata</p>

D.Lgs 81/08 - VIDEOTERMINALI	TABLET, SMARTPHONE E PALMARI
	<p>esposizione, valori dell'ordine di qualche V/m.</p> <p>In assenza di evidenze sui possibili rischi, si possono prendere alcune iniziative per ridurre i potenziali rischi.</p> <p>Il tempo è un fattore chiave nel determinare l'esposizione personale.</p> <p>Quelle persone che trascorrono molto tempo a chiamare con il telefono cellulare dovrebbero considerare la possibilità di utilizzare il telefono fisso per le telefonate di lunga durata ed utilizzare il mobile solo quando necessario o per conversazioni più brevi.</p> <p>Chi è costretto ad utilizzare il telefono cellulare per lunghe chiamate tutti i giorni potrebbe utilizzare dispositivi che pongano il cellulare a distanza dal corpo, in quanto l'intensità delle onde elettromagnetiche diminuisce considerevolmente con la distanza dalla fonte.</p>

PULIZIA E IGIENE DEL POSTO DI LAVORO

Le condizioni di pulizia dei piani di lavoro e dei pavimenti sotto i piani di lavoro sono fondamentali per evitare che si creino ambientali favorevoli all'insediamento in questi spazi con polvere e materiali organici (resti di cibo, pelle, forfora etc.) di acari.

Si tratta di acari dermatofagoidi e sono portatori di allergie per l'uomo come l'asma bronchiale e le alveoliti allergiche. Questi animali hanno infatti nel corpo e nelle loro deiezioni fecali particelle allergizzanti che depositano sulle superfici o vengono aerodisperse e quindi inalate.



La pulizia ed igiene di: tastiera, monitor, stampante, piano di lavoro e l'ancoraggio alla scrivania delle prese, dei cavi e delle "ciabatte multiple" è una buona misura di prevenzione.

A titolo di esempio le operazioni da eseguire per la pulizia della tastiera del PC:

- 1) Spegner il PC e la tastiera
- 2) Mettere sotto la tastiera un panno morbido di dimensioni adeguate
- 3) Rivoltare la tastiera con i tasti a contatto con il piano e batterla lievemente a destra
- 4) Ripetere l'operazione dal lato sinistro
- 5) Togliere il panno morbido pieno di sporcizie, residui di pelle e polvere
- 6) Prendere una pezzuola piccola e morbida
- 7) Inumidirla con alcool
- 8) Passare leggermente la pezzuola inumidita sui tasti
- 9) Attendere almeno 10 minuti che si asciughi prima di riprendere l'attività

PIANIFICARE LE EMERGENZA DOVE VIENE SVOLTA L'ATTIVITÀ



Essere preparati a fronteggiare una condizione di calamità e di emergenza, spesso imprevista ed improvvisa, prima che questa si verifichi, è uno dei sistemi migliori per rendere più sicura la propria persona e la propria abitazione, riducendo così i disagi.

Fare un piano di azione per affrontare situazioni di emergenza che possono comportare una *"partenza da casa improvvisa"* o nel caso opposto che possono comportare

una permanenza, per un periodo superiore al normale in casa.

Per prepararsi all'emergenza è necessario organizzarsi e valutare i seguenti capitoli:

- ✓ Informarsi e conoscere i rischi del proprio territorio;
- ✓ Predisporre una scorta di alimenti in caso di permanenze prolungate in casa;
- ✓ Preparare uno zaino per le emergenze da usare in caso di evacuazione della casa;
- ✓ Verificare presenza di possibili rischi nella propria abitazione e mettere in atto le azioni opportune;
- ✓ Individuare la migliore via di fuga dalla propria abitazione;
- ✓ Individuare un posto sicuro all'interno dell'abitazione per ogni tipo di calamità;
- ✓ Individuare un luogo di accoglienza temporaneo ed un luogo di incontro della famiglia in caso di emergenza;
- ✓ Individuare l'area di attesa più vicina a casa;
- ✓ Rendere partecipe tutto il nucleo familiare delle procedure di emergenza, quando e come scollegare le utenze (gas, luce, acqua), come fare una chiamata di emergenza;
- ✓ Tenere in casa una cassetta di pronto soccorso;
- ✓ Prendere in considerazione la possibilità di come aiutare i vicini o i membri della famiglia che possono avere bisogno di un'assistenza particolare (persone anziane, disabili ecc.);
- ✓ Tenere in un posto bene visibile una lista dei numeri telefonici di emergenza e dei contatti familiari per le emergenze.

Potrebbe capitare che certe emergenze costringano il nucleo familiare a soggiornare in casa, senza uscire per un periodo di tempo superiore al normale (es. neve). In questi casi la casa diventa un rifugio e non si deve dimenticare di aver predisposto una scorta di alimenti, acqua, generi di prima necessità e alimenti sufficienti per un minimo di 72 ore.

GENERI ALIMENTARI ED ACQUA	GENERI DI PRIMA NECESSITÀ	MEDICINALI
Curare di avere in casa, oltre ai normali rifornimenti di generi alimentari, una buona scorta di acqua potabile, in bottiglie di acqua minerale o taniche (in alcuni casi prima di tornare ad usare l'acqua del rubinetto informarsi dalle autorità di Protezione Civile che gestiscono l'emergenza per sapere a quali condizioni e con quali trattamenti è possibile farlo).	Non dimenticare mai una piccola scorta di beni di prima necessità che renda il nucleo familiare autosufficiente il più a lungo possibile e che permetta, in caso di emergenza, di offrire rifugio anche ad altre persone (es. legna, gasolio, etc.).	Non rimanere mai senza una piccola scorta di medicinali di uso comune e di posologia.

Occorre anche scegliere un luogo di incontro sicuro per il nucleo familiare da usare nei casi in cui non si possa più tornare a casa o in cui si è separati.

Per essere preparati alle emergenze è buona regola tenere in casa uno zaino per le emergenze da portare con se in caso di evacuazione dell'abitazione, che permetta di garantire le necessità in attesa dei soccorsi. La sacca, preferibilmente impermeabile, deve

contenere un insieme cose utili per garantire le necessità base del nucleo familiare per almeno 72 ore. Deve essere preparata per tempo (potrebbe essere necessario evacuare la casa in un attimo), verificata periodicamente e conservata in casa in un luogo noto a tutti. Cosa importante: non deve essere troppo pensante.

CONTENUTO DELLA SACCA	
INDISPENSABILI <ul style="list-style-type: none"> • una scorta d'acqua e di alimenti a lunga conservazione per almeno 72 ore posta in contenitori di plastica (verificare periodicamente le scadenze) • Radio AM/FM con batterie di ricambio • Torcia elettrica con batterie di ricambio • La lista dei numeri di telefoni utili, pubblici e privati • Kit di Pronto Soccorso • I medicinali di posologia obbligatoria per i singoli componenti (verificare la scadenza) • Lista dei medicinali di ogni membro della famiglia, del dosaggio o copie delle prescrizioni mediche • Coltellino multiuso • Fiammiferi o Accendino • Indumenti di ricambio adatti alla stagione e impermeabili per tutti i componenti delle famiglie 	AGGIUNTIVI DA CONSIDERARE <ul style="list-style-type: none"> • Sacchi a pelo o Coperte o telo/i isotermico per ogni componente della famiglia • Denaro • Pannolini e necessario per l'igiene dei neonati • sacchetti di nylon, nastro adesivo, piatti, bicchieri e posate usa e getta, coltello, apriscatole e apribottiglie, un fornello a gas • gli accessori medici indispensabili (occhiali da vista, protesi acustiche, ecc.) • la fotocopia dei documenti di identità di tutto il nucleo familiare • copia delle le chiavi di casa e di quelle della macchina • Mappe Locali (es. stradali)

INCENDI DOMESTICI



Gli incendi in casa sono generalmente causati da oggetti infiammabili posti vicino a fonti di calore, da apparecchi elettrici in corto circuito, da stufe, caldaie, caminetti, o semplici mozziconi di sigaretta. Spesso la causa di un incendio domestico è dovuta a errori o distrazioni. È importante quindi attuare alcune piccole regole di prevenzione.

CAUSE DI INCENDI IN ITALIA	
45%	Apparecchi di cottura e riscaldamento
20%	Origine elettrica (sovraccarico, corto circuito, ...)
19%	Sigarette, candele, fiammiferi
16%	Altre cause

Ecco alcuni consigli utili per evitare pericoli.

Impianti

- Far controllare periodicamente, da tecnici qualificati, l'impianto di riscaldamento, l'impianto elettrico, la canna fumaria, la cucina;
- non sovraccaricare prese e prolunghe con derivazioni multiple (doppie spine, ciabatte) ed evitare di passare con le prolunghe sotto i tappeti e sotto le porte.

Cucina

- Non lasciare incustodite le pentole sui fornelli accesi;
- non tenere in casa liquidi (trielina, alcool) o altri materiali (presine, strofinacci) infiammabili vicino a fonti di calore;
- se il tubo del gas è in gomma, controllarne la data di scadenza e in caso sostituirlo, ma è preferibile adottarne uno in metallo, che non va sostituito;
- chiudere sempre il rubinetto principale del gas;
- controllare periodicamente il cavo di alimentazione degli utensili elettrici, non sovraccaricare le prese con doppie spine, non usarli vicino all'acqua;

Soggiorno

- Staccare la presa dell'antenna del televisore durante i temporali o durante lunghe assenze da casa;
- spegnere sempre completamente il televisore usando l'interruttore di corrente posto sull'apparecchio, piuttosto che attraverso il telecomando; non lasciarlo cioè in stand-by;
- non fumare in poltrona o a letto, quando c'è il rischio di addormentarsi;
- non lasciare mai incustodito il camino acceso (ad esempio quando si va a dormire), neanche se c'è lo schermo parabraci.

Bagno

- Non usare stufette elettriche, asciugacapelli o altri dispositivi elettrici con i piedi o le mani bagnate;
- non poggiare o stendere sulle stufette o i termoconvettori indumenti e asciugamani per asciugarli.

Stanza da letto

- Non gettare i mozziconi nei cestini della cartastraccia;
- acquistando materassi, rivestimenti o arredi, controllare sulla scheda tecnica la loro classe di reazione al fuoco; quelli di classe 0 sono non combustibili.

In caso di incendio:

- chiamare i Vigili del Fuoco al numero 115;
- se possibile, cercare di uscire o portarsi in un luogo sicuro. Se il fumo è nella stanza, filtrare l'aria attraverso un panno, meglio se bagnato, e sdraiarsi sul pavimento;
- se il fuoco è fuori dalla porta, cercare di sigillare, con stracci possibilmente bagnati, ogni fessura;
- in un edificio pluripiano, ricordare che in caso d'incendio non si deve mai usare l'ascensore;
- in luoghi affollati dirigersi verso le uscite di sicurezza più vicine, senza spingere o gridare;
- prima di rientrare nei locali interessati dall'incendio, consultare i VVF;
- accedere ai locali interessati dall'incendio solamente dopo che questi sono stati raffreddati e ventilati;
- i prodotti alimentari che sono venuti in contatto con calore o fumo da incendio non sono più da ritenersi commestibili.

AVVERSE CONDIZIONI METEROLOGICHE



Se si è in macchina o si deve partire

- rispettare il codice della strada;
- informarsi preventivamente sulle condizioni meteo e sulle situazioni di traffico ascoltando la radio;
- se non strettamente necessario, rimandare la partenza fino al miglioramento delle eventuali situazioni critiche in atto;
- in presenza di forti nevicate non usare l'auto se non si è provveduto a montare le catene o gli pneumatici da neve;
- verificare di poter contare su una quantità di carburante adeguata a fronteggiare eventuali soste prolungate;
- procurarsi i numeri utili per la richiesta di informazioni sulla viabilità e/o di soccorso;

- tenere gli animali trasportati negli spazi predisposti.

ALLUVIONI

se si è in casa

- se si deve abbandonare la casa, chiudere il rubinetto del gas e staccare il contatore della corrente elettrica;
- indossare abiti e calzature che proteggano dall'acqua;
- se non si può abbandonare la casa, salire ai piani superiori e attendere l'arrivo dei soccorsi;
- non usare il telefono se non per casi di effettiva necessità.



se si è per strada

- non avventurarsi mai, per nessun motivo, su ponti o in prossimità di fiumi, torrenti, pendii, ecc.;
- seguire con attenzione la segnaletica stradale ed ogni altra informazione che le autorità hanno predisposto;
- se si è in macchina, evitare di intasare le strade;
- non percorrere strade inondate e sottopassaggi;
- prestare attenzione alle indicazioni fornite dalle autorità.

NEVE E GHIACCIO

se si è in casa

- evitare di uscire;
- aggiornarsi sull'evolvere della situazione attraverso il bollettino meteorologico;
- dovendo uscire, evitare zone conosciute come pericolose;
- dovendo uscire, evitare di farlo quando il pericolo è maggiore.



se si è per strada

- individuare un percorso sicuro per raggiungere un riparo;
- comunicare a familiari o amici il luogo in cui si è;
- evitare di muoversi in zone pericolose o poco conosciute;
- rispettare la segnaletica esposta nei comprensori sciistici.

TERREMOTO

prima ...

- informarsi sulla classificazione sismica del comune di residenza;
- informarsi dove si trovano e come si chiudono i rubinetti di gas, acqua e gli interruttori della luce;
- evitare di tenere gli oggetti pesanti su mensole e scaffali particolarmente alti.

durante ...

- se si è in luogo chiuso, cercare riparo nel vano di una porta o sotto un tavolo;
- non precipitarsi verso le scale e non usare l'ascensore;
- se si è in auto, non sostare in prossimità di ponti, di terreni franosi o di spiagge;
- se si è all'aperto, allontanarsi da costruzioni e linee elettriche.

dopo ...

- assicurarsi dello stato di salute delle persone prossime;



- non cercare di muovere persone ferite gravemente;
- uscire con prudenza indossando le scarpe;
- raggiungere uno spazio aperto, lontano da edifici e da strutture pericolanti;
- è necessario stare lontano da impianti industriali e linee elettriche, dai bordi dei laghi e dalle spiagge marine;
- evitare di andare in giro a curiosare...
- evitare di usare il telefono e l'automobile.

FRANE



In determinate situazioni certe frazioni o abitazioni sono costruite su antichi corpi di frana. una riattivazione di queste frane, favorita da avverse condizioni meteorologiche, può rappresentare un pericolo per le persone. per questo motivo in alcuni comuni può essere presente un apposito piano di emergenze esterno, informarsi in merito presso il comune.

se si è in un edificio investito dalla frana...

- non precipitarsi fuori, rimanere dove si è;
- ripararsi sotto un tavolo, sotto l'architrave o vicino ai muri portanti;
- allontanarsi da finestre, porte con vetri e armadi;
- non utilizzare gli ascensori.

se si è all'aperto, in macchina o...

- allontanarsi dagli edifici, dagli alberi, dai lampioni e dalle linee elettriche o telefoniche;
- non percorrere una strada dove è appena caduta una frana;
- non avventurarsi sul corpo della frana;
- non entrare nell'abitazione coinvolta prima di un'accurata valutazione da parte degli esperti.

PRIMO SOCCORSO



Gli eventi traumatici continuano a verificarsi con una certa frequenza negli ambienti di vita; tali infortuni sono gravati da costi umani, sociali ed economici considerevoli, anche in conseguenza delle possibili limitazioni funzionali residue.

È importante che il trattamento corretto cominci fin dal momento dell'evento traumatico, con un intervento di Primo Soccorso, prestato da un familiare o dall'infortunato stesso, per proseguire, con un adeguato intervento di Pronto Soccorso, fino al trattamento definitivo specialistico, nei casi di particolare gravità o impegno terapeutico.

In caso di ferita agli arti



Lavare accuratamente la ferita sotto un abbondante getto d'acqua di rubinetto o con Soluzione Fisiologica; eventualmente utilizzare una soluzione saponosa antisettica, disponibile nella cassetta di Primo Soccorso, da applicare intorno alla ferita; evitare l'applicazione di antisettici all'interno della ferita; il lavaggio con getto d'acqua è il provvedimento di Primo Soccorso più importante anche in caso di ustione termica o chimica;

Cercare di asportare meccanicamente il materiale contaminante, eventualmente ancora presente;



Controllare l'eventuale sanguinamento (già presente o secondario alle manovre di pulizia sopra descritte), con una compressione locale manuale, con un fazzoletto pulito o un asciugamano o con altro materiale analogo disponibile, (se questa manovra non dovesse risultare sufficiente, utilizzare la tecnica del

torcitoio, descritta successivamente).



In caso di ferita larga applicare inizialmente la compressione locale parallelamente alla ferita.



In caso di corpo estraneo infisso, esso non va rimosso, ma solo, ove occorra, accorciato per agevolare il trasporto, purché ciò sia facilmente eseguibile senza arrecare dolore o danno aggiuntivo e senza provocare eccessivo ritardo per l'intervento sanitario; in caso di corpo estraneo infisso, che sporga

eccessivamente dalla pelle, preparare un tampone ad anello o reperire un oggetto cilindrico cavo, abbastanza pulito, di altezza poco superiore alla sporgenza del corpo estraneo, da usare come strumento di compressione circolare sulla pelle e sulle parti molli circostanti alla ferita.



In caso di sanguinamento persistente dopo le manovre di compressione locale già descritte, applicare una compressione aggiuntiva sulla sede della ferita, predisponendo un tampone costituito da un pezzo di stoffa arrotolata, sulla

quale viene esercitata una pressione graduabile mediante il sistema del torcitoio, avendo l'accortezza di applicare il grado di compressione minimo sufficiente a far cessare il sanguinamento;



Se questa manovra non dovesse essere risolutiva, eseguire la compressione manuale nella parte del decorso arterioso a monte della ferita, ricorrendo, eventualmente all'applicazione del torcitoio, negli stessi punti, per mantenere più comodamente la compressione e poter, così, dedicare la propria attenzione al trattamento di altre lesioni o

provvedere a chiamare soccorso, qualora ciò non sia già stato fatto da altri.

Un'applicazione di tale laccio arterioso a monte della ferita, va, preferibilmente, riservata alla responsabilità di personale qualificato, per il rischio di provocare lesioni aggiuntive a carico dei vasi e dei nervi periferici.

COME CHIAMARE GLI ENTI DI SOCCORSO



In qualsiasi situazione di emergenza il tempo è un fattore fondamentale perché i soccorsi siano più efficaci. Per questo motivo chiedere aiuto in modo corretto contribuisce a ridurre il tempo necessario ad intervenire.

Quando si fa una chiamata di emergenza ricordarsi sempre queste regole.

Mantenere la calma solo così si riesce ad agire con più efficacia.

Chiamare il Numero di Emergenza Breve: 118 per emergenze sanitarie, il 115 per i vigili del fuoco, ecc.

Ecco le informazioni importanti da comunicare:

- Descrizione e tipo di incidente (incendio, scoppio, incidente stradale, etc.);
- Segnalare la località precisa, la via, il numero civico, l'eventuale scala e piano facendo molta attenzione a fornire il cognome che è scritto sul campanello (più informazioni corrette fornirete durante la telefonata più semplice sarà per il soccorso raggiungervi);
- Fornire il numero di telefono da dove chiamate;
- Il numero delle persone coinvolte e le condizioni;
- Fornire età e sesso della/e persona/e coinvolta/e;
- Segnalare situazioni di pericolo imminente e/o potenziale (crolli, fughe di gas, incendi ecc);
- Comunicare, se coinvolte persone:
 - Stato di coscienza (assente o presente)
 - Respiro (regolare, irregolare o assente)
 - Cute (rosea, cianotica, sudata, pallida, fredda, calda)

Non Riagganciare fino a quando l'operatore non abbia detto di farlo.

Se si comunica così, si aiuta più di quanto si pensi coloro che hanno la responsabilità di portare soccorso.

ESERCIZI DI RILASSAMENTO E RACCOMANDAZIONI

Per sentirsi bene bastano pochi e semplici esercizi, ad esempio, si può tamburellare con il tallone sul pavimento mentre si è seduti oppure focalizzare lo sguardo su diversi oggetti posti in vari punti della stanza e rilassare nel contempo anche il collo. Se poi appoggiate le mani sulla nuca e vi stiracchiate, il sollievo è ancora maggiore. Anche inspirare ripetutamente a fondo può essere di notevole beneficio.

Uno dei metodi più semplici e raccomandati per riposare gli occhi e la mente è il palming, così chiamato perché l'esercizio prevede l'uso dei palmi delle mani per coprire gli occhi chiusi. Un altro semplice esercizio di rilassamento, che dovrebbe diventare una pratica frequente dei soggetti ad elevato impegno visivo, è il blinking o ammiccamento, vale a dire il battito delle palpebre. Altresì rilassante è l'esercizio del sunning ovvero l'esposizione degli

occhi chiusi alla luce solare per pochi minuti. In ultimo, il lavaggio delle palpebre con acqua fredda (washing) ovvero l'uso occasionale di lacrime artificiali possono lenire la sensazione di affaticamento visivo o arrossamento degli occhi.

Palming

Assumendo una posizione seduta comoda, coprire entrambi gli occhi chiusi con i palmi delle mani senza esercitare una pressione su di essi. Quanto più nero è il colore di fondo tanto maggiore sarà il rilassamento che si ottiene. Nel corso dell'esercizio rilassare la mente ovvero concentrarsi sull'intensità del colore di fondo.



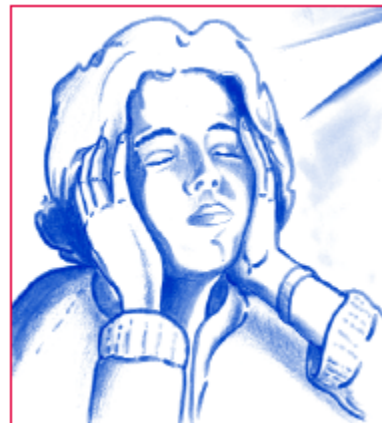
Blinking

Ogni tanto, ammiccare con gli occhi vale a dire battere le palpebre rapidamente, due o più volte, evitando di eseguire l'operazione con sforzo. In questo modo si migliora la pulizia e lubrificazione della superficie oculare riducendo la sensazione di secchezza, anche nei portatori di lenti a contatto.



Sunning

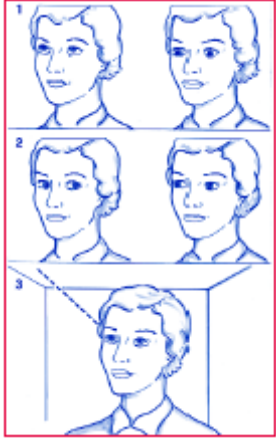


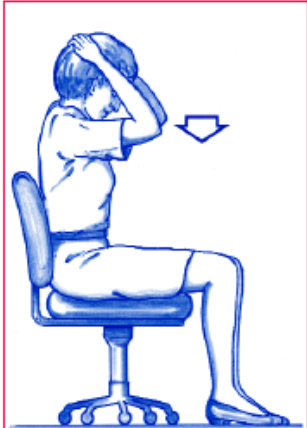
Esporre gli occhi alla luce solare a palpebre chiuse per alcuni minuti. Non eccedere in tale pratica, utile solo se occasionale. In questo modo si ottiene il rilassamento dei muscoli e dei nervi del globo oculare, perché il calore dei raggi infrarossi ha l'effetto di vasodilatare la circolazione locale.

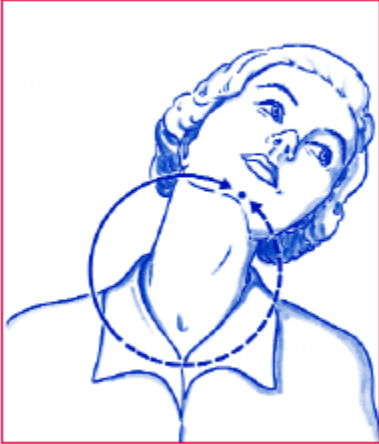

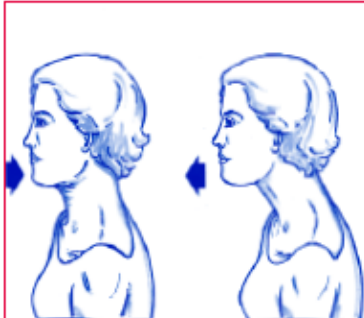
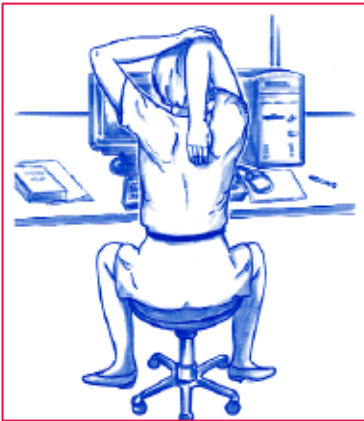


Washing

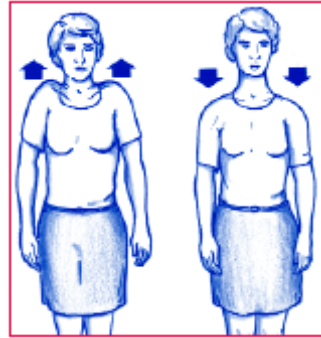
Lavare le palpebre con acqua fredda ogni qual volta si ha la sensazione di affaticamento visivo unita ad arrossamento degli occhi, bruciore o senso di eccessiva lacrimazione. Lubrificare la superficie oculare con prodotti specifici come le lacrime artificiali, utilizzabili anche dai portatori di lenti a contatto, aiuta a prevenire e lenire l'eventuale sensazione di secchezza o arrossamento oculare.



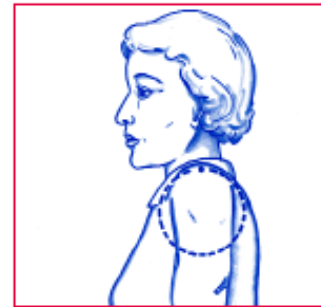
<p>Esercizio n. 1 (in tre parti) Mantenendo il capo il più possibile fermo e rilassato, eseguire in sequenza i seguenti movimenti, senza sforzarsi: 1) Muovere gli occhi lentamente in su e in giù; 2) Muovere gli occhi a destra e a sinistra; 3) Seguire con lo sguardo, mantenendo fermo il capo, il perimetro del soffitto, prima in senso orario e poi in senso antiorario.</p>	
<p>Esercizio n. 2 Alternare la messa a fuoco di oggetti vicini (25-50 cm.) e lontani (più di 6 metri) per due o più volte. Nell'utilizzo del VDT, ad esempio, alternare lo sguardo tra il video ed immagini in lontananza fuori della finestra. Eseguire l'esercizio per alcune volte facendo attenzione a raggiungere sempre la giusta messa a fuoco.</p>	
<p>Esercizio n. 3 Far roteare lentamente gli occhi, dapprima in senso orario e poi in senso antiorario. Ad esempio, seguire con lo sguardo il bordo del video oppure il contorno della finestra. Ripetere l'esercizio alcune volte cercando di impiegare il minimo sforzo.</p>	
<p>In posizione seduta, intrecciare le mani sulla testa e tirare lentamente il capo verso il basso, senza imprimere troppa forza. Restare con il capo chinato per 10 secondi, quindi rialzare lentamente il capo ed eseguire nuovamente l'esercizio. Ripetere alcune volte.</p>	

<p>Mantenendo la schiena eretta, inclinare la testa all'indietro ed effettuare una rotazione del capo sul collo (come nella figura), senza forzare, dapprima in senso orario e poi in senso antiorario. Ripetere alcune volte.</p>	
<p>Mantenendo la schiena eretta, volgere alternativamente il capo verso destra e verso sinistra, senza forzare. Ripetere alcune volte.</p>	
<p>Mantenendo la schiena eretta, ritrarre e spingere in fuori alternativamente il mento. Ripetere alcune volte.</p>	
<p>In posizione seduta a schiena eretta, portare in alto un braccio con il gomito piegato affinché la mano possa raggiungere la zona tra le scapole. Mantenere la posizione, tenendo il gomito in alto con la mano opposta (come nella figura), per 20 secondi e ripetere l'esercizio con l'altro braccio. Ripetere alcune volte alternando le braccia.</p>	

In piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, sollevare ed abbassare ripetutamente le spalle con un movimento deciso. Ripetere alcune volte.



In piedi e con le braccia rilassate lungo i fianchi, effettuare con gli omeri un movimento circolare piuttosto vigoroso, prima in senso orario e poi in senso antiorario. Ripetere alcune volte.



In posizione seduta, schiena ben dritta e gambe divaricate, abbandonare le braccia tra le gambe, abbassare il mento e lasciarsi cadere lentamente in avanti fino a toccare terra con il dorso delle mani (come nella figura). Rilassare la schiena per alcuni secondi e quindi ritornare lentamente alla posizione iniziale avendo cura di sollevare il mento solo al termine dell'esercizio. Ripetere alcune volte. Infine, si consiglia di integrare questi semplici esercizi proposti con uno stile di vita non sedentario che preveda quotidiane camminate, scale a piedi e, se possibile, attività sportive.



BUON LAVORO.