

Modalità di utilizzazione dei videotermini:

- 1) Mantenere una postura corretta durante il lavoro al videoterminale è essenziale per prevenire patologie a carico dell'apparato muscolo-scheletrico. Si dovrà dunque utilizzare il sedile messo a disposizione regolando lo schienale in altezza ed inclinazione, in base alle dimensioni ed alle preferenze del lavoratore. Davanti alla tastiera si dovrà lasciare uno spazio libero di 10-15 cm, sufficiente ad appoggiare i polsi o gli avambracci, permettendo così di ridurre l'affaticamento dei muscoli delle spalle. A richiesta dell'operatore, deve essere fornito un poggiatesta, con le caratteristiche definite dalla norma UNI 7498 (dimensioni, superfici d'appoggio, inclinabilità).
- 2) La disposizione del monitor è diversa in funzione dei vari tipi d'attività: è posto lateralmente per l'attività d'immissione testi e dati da supporto cartaceo, mentre è posto frontalmente se l'attività comporta prevalentemente la lettura dello schermo. Si consiglia di non utilizzare schermi o filtri aggiuntivi perché, se non sono di tipo adatto, spesso sono controproducenti.

Occorre regolare l'illuminazione in modo da evitare riflessi sul video e contrasti di luminosità di sfondo.

- 3) Il lavoratore ha diritto ad una pausa di almeno 15 minuti ogni 2 ore. Si consiglia di distogliere periodicamente gli occhi dallo schermo e di fissare lo sfondo del locale. Per prevenire l'affaticamento visivo è utile, quando è possibile, socchiudere le palpebre per 1 o 2 minuti in modo da far riposare gli occhi; inoltre, ogni tanto, è opportuno distogliere lo sguardo dagli oggetti vicini e rivolgerlo verso oggetti lontani, cercando di coglierne i dettagli.
- 4) Occorre controllare lo stato di conservazione dei cavi e delle spine, ed eseguire i collegamenti seguendo le istruzioni ed adottando le apposite cautele in materia di rischi d'origine elettrica negli uffici.
- 5) Occorre verificare che i software utilizzati siano adeguati ai compiti assegnati, di facile uso e controllo da parte dell'operatore; il contenuto del lavoro deve essere, nei limiti del possibile, sufficientemente diversificato, onde evitare una sorta di affaticamento compulsivo.
- 6) Per tutelare la salute dei lavoratori al VDT è prevista la loro sorveglianza sanitaria secondo le periodicità previste dal medico competente, e dalla normativa vigente. Oltre ai controlli periodici, ogni lavoratore può chiedere di essere sottoposto ad accertamenti sanitari qualora compaiano dei disturbi riferibili al lavoro.
- 7) Per prevenire i disturbi muscolo scheletrici è opportuno che i lavoratori svolgano esercizi di stiramento e rafforzamento per il collo, gli avambracci, le spalle, la schiena, e la muscolatura addominale. In linea generale si consiglia di adottare uno stile di vita non sedentario, ed in caso di uso prolungato al VDT, di prendersi delle "micro-pause", alzandosi e sgranchendo gambe e braccia.

Sul prossimo numero del Giornalino ci occuperemo di:

- **Movimentazione manuale dei carichi;**
- **Rischio elettrico;**
- **Utilizzo degli automezzi;**
- **Norme generali di comportamento in caso di emergenza.**



Il Servizio di
Prevenzione e
Protezione della
Regione Molise augura
a tutti...

...Buon Natale e
Felice Anno nuovo!



IL PROSSIMO NUMERO DEL GIORNALINO A MARZO 2009!



REGIONE MOLISE
Servizio di Prevenzione e Protezione
AULA FORMAZIONE E SORVEGLIANZA SANITARIA
Via S. Antonio Abate 236 – 86100 CAMPOBASSO
Tel. 0874 .424. 441(442)
Fax 0874. 424.444
e.mail: r.normanno@regione.molise.it



REGIONE MOLISE
SERVIZIO DI PREVENZIONE E PROTEZIONE
GIORNALINO PERIODICO SULLA PREVENZIONE
N. 26
MESE: DICEMBRE
ANNO: 2008

IN
QUESTO
NUMERO:



I RISCHI IN UFFICIO



**NON APRITE
QUEL CASSETTO
(PARTE 2)**

Continua la carrellata tra i principali rischi presenti negli ambienti di lavoro destinati ad ufficio, iniziata con lo scorso numero del Giornalino divulgato a settembre.

Proseguiamo dunque col riportare ulteriori fonti di pericolo, tra quelle maggiormente riscontrabili sul posto di lavoro.

Illuminazione

Negli uffici una rilevante parte delle informazioni trattate è di tipo visivo. L'occhio è pertanto uno degli organi più sollecitati. Per questo motivo, deve essere presente nell'ambiente di lavoro una condizione d'illuminazione adeguata all'attività svolta. La luce naturale, sebbene fondamentale, non è sufficiente a garantire condizioni d'illuminazioni ottimali e stabili per tutto l'arco della giornata e dei periodi dell'anno.

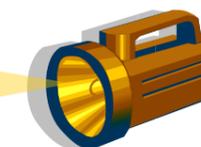
E' pertanto necessario integrarla con dispositivi d'illuminazione artificiale.

Tali dispositivi devono tener conto dei seguenti fattori:

- distribuzione dei punti luce;
- illuminamento complessivo e per talune attività localizzato;
- abbagliamento e direzione luce;
- zone d'ombra, sfarfallio, luce diurna.

Negli uffici, secondo la norma tecnica UNI EN 12464-1 /2001 i requisiti d'illuminazione (valore limite) sono i seguenti:

- locali fotocopie 300 lux
- scrittura 500 lux
- elaborazione dati 500 lux
- disegno tecnico 750 lux



I rischi derivanti da illuminazione carente sono soprattutto relativi alla diminuzione di acuità visiva, che favorisce l'affaticamento visivo (mal di testa, bruciore, ecc.) e l'assunzione di posture scorrette (disturbi a carattere osteomuscolare).

Occorre pertanto che gli uffici abbiano le caratteristiche d'illuminazione sopra ricordate, che non vi siano mobili e superfici che abbagliano, che sia possibile schermare le finestre, che la luce si diffonda in maniera omogenea, e infine che sia mantenuta la pulizia e la manutenzione degli impianti.

Rumore

Il rumore è una situazione acustica sgradevole, che infastidisce, deconcentra, e può limitare l'ascolto dei segnali utili del proprio ufficio (comunicazione verbale).

Di norma negli uffici i livelli di rumorosità non sono tali da mettere a rischio la salute dei lavoratori, o da turbare l'attenzione e la comunicazione verbale tra questi ultimi, poiché di solito il limite d'esposizione giornaliera riscontrato è abbondantemente inferiore alla normativa, e cioè di 80 decibel, al di sotto al quale è ragionevole considerare che non sussistano rischi di ipoacusia (indebolimento o perdita dell'udito) da rumore.

Ma pur non rappresentando un così diffuso rischio lavorativo, è opportuno progettare gli ambienti di lavoro tenendo conto del rumore emesso dalle singole apparecchiature, per evitare che lo stesso infastidisca i lavoratori, che fra l'altro possono essere influenzati anche da fonti di rumore esterne all'ufficio (come, ad esempio, la circolazione stradale).

In ufficio le fonti di rumore sono in genere le apparecchiature elettromagnetiche ed elettroniche che coadiuvano l'attività lavorativa, come le stampanti, il fax, il PC, i telefoni ecc.

A titolo d'esempio si riportano i livelli di rumorosità delle principali sorgenti sonore presenti in ufficio:

- Voce sussurrata 20 dBA
- Ventola PC 30 dBA
- Stampante laser 30 dBA
- Voce parlata 40-50 dBA
- Fotocopiatrice, stampante a getto d'inchiostro 50 dBA
- Tono alto di voce 60 dBA



Lavoro al videoterminale

Numerosi studi hanno evidenziato che l'uso abituale o sistematico del VDT può provocare alcuni problemi ai lavoratori, in particolare: la fatica visiva, i disturbi muscolo scheletrici, lo stress.

Tali disturbi non sono inevitabili in chi utilizza il VDT. Possono invece essere adeguatamente prevenuti e gestiti attraverso l'applicazione di corretti principi ergonomici e adeguati comportamenti.

Sui potenziali pericoli derivanti dall'uso del VDT, occorre **evitare falsi allarmi**, in particolare studi qualificati sull'argomento suggeriscono che:

- nei posti con VDT le radiazioni ionizzanti (raggi X) si mantengono allo stesso livello dell'ambiente esterno;
- nei posti con VDT le radiazioni non ionizzanti (campi elettromagnetici) si mantengono al di sotto dei valori raccomandati;
- negli operatori al VDT non è registrato alcun significativo aumento di danni per la salute dovuti a radiazioni.

I disturbi **oculo-visivi reversibili** costituiscono la sindrome da fatica visiva (ASTENOPIA) che può insorgere in situazioni di sovraccarico dell'apparato visivo.

Le principali cause di tali disturbi possono essere:

- le condizioni sfavorevoli d'illuminazione (eccesso o insufficienza d'illuminazione, riflessi abbaglianti, luce abbagliante, scarsa definizione dei caratteri dello schermo);
- intervento visivo statico e ravvicinato;
- difetti visivi mal corretti (es, presbiopia, miopia, ipermetropia, ecc) non sono causati dall'uso del VDT, ma se non adeguatamente corretti, possono contribuire a far comparire disturbiastenopici;
- inoltre altri fattori possono favorire disturbi oculari, in particolare: l'inquinamento ambientale interno (fumo, polveri ecc.) e l'eccessiva secchezza dell'aria.



I disturbi **muscolo scheletrici** (fastidio o dolori al collo, alle spalle, alla schiena, alle braccia, alle mani) sono spesso conseguenza della degenerazione dei dischi della colonna vertebrale, dell'affaticamento muscolare, come anche dell'infiammazione delle strutture tendinee.

Le cause che possono acuire i disturbi sono:

- postazioni di lavoro inadeguate;
- postazioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati (anche in presenza di postazioni di lavoro corrette);
- movimenti rapidi e ripetitivi delle mani.

Lo stress, e cioè genericamente la reazione negativa dell'organismo rispetto all'ambiente circostante (che si può manifestare con mal di testa, tensione nervosa, irritabilità, stanchezza, insonnia, digestione difficile, ansia, depressione...), è favorito nell'ambiente di lavoro dai seguenti fattori:

- rapporto conflittuale uomo-macchina;
- contenuto e complessità del lavoro;
- carico di lavoro;
- responsabilità (troppo alta o bassa);
- rapporti con i colleghi, con i superiori, fattori ambientali.

Le azioni per prevenire e ridurre i disturbi derivanti dall'uso del VDT sono:

- corretta predisposizione del posto di lavoro da parte dell'amministrazione;
- corretta sistemazione del posto di lavoro da parte del lavoratore;
- progettazione contenuto del lavoro;
- pause e cambiamento di attività;
- sorveglianza sanitaria;
- formazione specifica;
- prevenzione disturbi muscolo – scheletrici;
- prevenzione dell'affaticamento visivo.

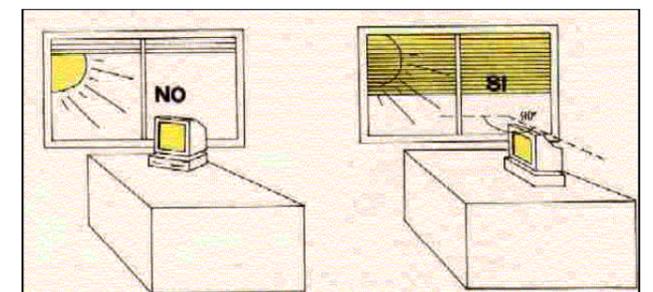
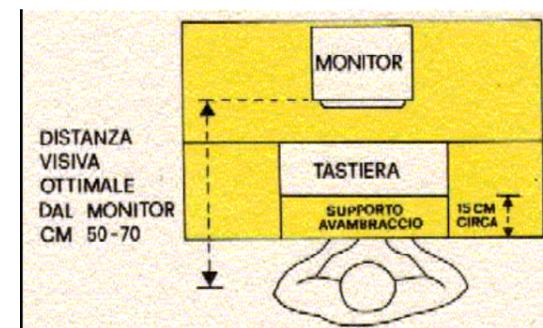
Di seguito si indicano alcune regole, e taluni comportamenti, volti ad assicurare la massima sicurezza possibile, nonché la salute dei lavoratori che utilizzano videoterminali.

Organizzazione e responsabilità

L'operatore al videoterminale dovrà rispettare le disposizioni relative alle pause, non dovrà modificare la disposizione del videoterminale e del posto di lavoro se correttamente predisposta, dovrà regolare la luminosità del monitor, l'illuminazione, e le eventuali schermature della luce solare in modo da ottenere la situazione più confortevole per la lettura dello schermo.

L'operatore deve utilizzare le apparecchiature con la massima cura attenendosi alle istruzioni ricevute, e relative alla corretta utilizzazione delle apparecchiature elettriche.

Ogni eventuale difetto o problema, riferito al proprio posto di lavoro ed alle apparecchiature disposte in dotazione, dovrà essere tempestivamente segnalato al proprio superiore.



Ad ogni buon fine si ricordano, di seguito, i nominativi ed i principali recapiti dei **Rappresentanti dei Lavoratori per la Sicurezza** per la Regione Molise, comunicati dalla R.S.U. a febbraio 2008.

La figura del RLS, ai sensi dell'ex D.Lgs 626/94, è stata già descritta sul num. 20 del Giornalino (giugno 2007).

- CARISSIMI ANTONIO (CB)
Tel. 3267(int.) Fax 3230(int.)

- DOGANIERI FLAVIO (BOIANO-CB)
Tel./Fax 0874.77.81.91

- SCAVO DOMENICO (IS)
Tel. 5418(int.) Fax 0865.44.74.35