

Informativa lavoro agile

Legge n. 34/2026

ID 25838 | 25.03.2026

L'Art. 5 della Legge 11 marzo 2026 n. 34 (GU n. 68 del 23.03.2026) modifica il D.Lgs. 81/2008 con l'aggiunta del comma 7-bis all'Art. 3, che introduce (nel TUSSL), l'obbligo da parte del DL, nel caso di attività lavorativa prestata con modalità di lavoro agile, di consegnare al lavoratore e al RLS Informativa sui rischi specifici con cadenza almeno annuale.

Prevista specifica sanzione di cui all'Art. 55 del D.Lgs. 81/2008.

Tale obbligo è previsto anche dall'Art. 22 della Legge 22 maggio 2017 n. 81 (GU n. 68 del 23.03.2026).

Legge 11 marzo 2026 n. 34
...

Art. 11. Salute e sicurezza per le prestazioni in modalità agile

1. Al decreto legislativo 9 aprile 2008, n. 81, sono apportate le seguenti modificazioni:

a) all'articolo 3, dopo il comma 7 è inserito il seguente:

«7-bis. Per l'attività lavorativa prestata con modalità di lavoro agile in ambienti di lavoro che non rientrano nella disponibilità giuridica del datore di lavoro, l'assolvimento di tutti gli obblighi di sicurezza compatibili con tale modalità di lavoro, in particolare di quelli che attengono all'utilizzo dei videoterminali, è assicurato dal datore di lavoro mediante la consegna al lavoratore e al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza, con cadenza almeno annuale, di un'informativa scritta nella quale sono individuati i rischi generali e i rischi specifici connessi alla particolare modalità di esecuzione del rapporto di lavoro, fermo restando l'obbligo del lavoratore di cooperare all'attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione all'esterno dei locali aziendali»;

b) all'articolo 55, comma 5, lettera c), dopo le parole: «per la violazione» sono inserite le seguenti: «dell'obbligo informativo di cui all'articolo 3, comma 7-bis, e»

Legge 22 maggio 2017 n. 81
...

Art. 22 Sicurezza sul lavoro

1. Il datore di lavoro garantisce 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, 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.

2. Il lavoratore è tenuto a cooperare all'attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione all'esterno dei locali aziendali.

Fonti
Legge 11 marzo 2026 n. 34
Legge 22 maggio 2017 n. 81
Informativa Salute e Sicurezza nel lavoro Agile art. 22 co.1 L. 81/2017
D.Lgs. 81/2008 Testo Unico Salute e Sicurezza Lavoro
www.tussl.it

Collegati
Legge 11 marzo 2026 n. 34
Legge 22 maggio 2017 n. 81
Informativa Salute e Sicurezza nel lavoro Agile art. 22 co.1 L. 81/2017
D.Lgs. 81/2008 Testo Unico Salute e Sicurezza Lavoro
www.tussl.it

Matrice Revisioni

Rev.	Data	Oggetto
0.0	25.03.2026	---

INFORMATIVA SUI RISCHI GENERALI E SPECIFICI PER IL LAVORATORE CHE SVOLGE LA PRESTAZIONE IN LAVORO AGILE

PREMESSA

La presente informativa costituisce il documento che il datore di lavoro è tenuto a predisporre e consegnare al lavoratore che svolge la prestazione in modalità di lavoro agile e ai Rappresentanti dei lavoratori per la sicurezza (RLS), in conformità all'Art. 11 comma 7-bis del D.Lgs. 81/2008 e all'art. 22 della legge 81/2017.

L'informativa è finalizzata ad individuare i rischi "generali" e i rischi "specifici" connessi alla particolare modalità di esecuzione della prestazione lavorativa.

L'informativa fornisce al lavoratore le indicazioni sui rischi e sui comportamenti da osservare in relazione alla modalità di svolgimento del lavoro agile, ai luoghi in cui si svolge la prestazione e alle attrezzature utilizzate.

I contenuti dell'informativa sono stati pertanto sviluppati in funzione della modalità di esecuzione del rapporto di lavoro in ambienti diversi da quelli abituali.

CONSIDERAZIONI DI CARATTERE GENERALE

Il lavoro agile è un modello organizzativo fondato sul principio di autonomia del lavoratore a fronte di una responsabilizzazione sui risultati.

Il lavoratore deve svolgere la propria prestazione cooperando con diligenza all'attuazione delle misure di prevenzione e protezione predisposte dal datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione in ambienti interni ed esterni diversi da quelli di lavoro aziendali.

Il lavoratore deve pertanto essere adeguatamente informato e responsabilizzato in materia di rischi per la sicurezza e salute, perché è lui stesso a scegliere il luogo della prestazione lavorativa, luogo che il datore di lavoro non può sorvegliare e dove non ha la possibilità di intervento.

Per questo motivo il lavoratore non deve esporsi a rischi diversi e ulteriori rispetto a quelli indicati nella presente informativa.

Il lavoratore, nella scelta del luogo ove svolgere la prestazione di lavoro agile, è invitato a:

- Rispettare criteri di ragionevolezza.
- Evitare ogni luogo, ambiente e circostanza che possa comportare un pericolo per la sua salute e sicurezza.
- Evitare un'esposizione a rischi ulteriore e diversi a quelli generalmente previsti per la sua mansione.
- Rispettare, per quanto possibile, le indicazioni previste per il suo luogo di lavoro abituale.
- Conformarsi alle indicazioni e agli avvisi di sicurezza del luogo in cui opera.

Il lavoratore, quale soggetto attivo e non passivo del processo, è tenuto a cooperare e a rispettare le indicazioni di sicurezza contenute nella presente informativa.

CONTENUTI DELL'INFORMATIVA

I contenuti dell'informativa sono stati organizzati in schede tematiche:

SCHEDA 01	Fattori di rischio connessi all'organizzazione e al contenuto del lavoro
SCHEDA 02	Requisiti minimi per la postazione videoterminale
SCHEDA 03	Indicazioni per il lavoro con computer portatile, tablet o smartphone
SCHEDA 04	Requisiti ed utilizzo sicuro delle attrezzature di lavoro
SCHEDA 05	Indicazioni relative ai locali in cui può essere svolto il lavoro in modalità agile
SCHEDA 06	Indicazioni relative all'eventuale svolgimento di attività lavorativa in ambienti esterni
SCHEDA 07	Indicazioni relative alla sicurezza antincendio
SCHEDA 08	Fattori di rischio psicologico
SCHEDA 09	Fattori di rischio neurologico: epilessia

SCHEDA 01	
FATTORI DI RISCHIO CONNESSI ALL'ORGANIZZAZIONE E AL CONTENUTO DEL LAVORO	
Il lavoratore agile ha la facoltà e la responsabilità di organizzarsi l'attività lavorativa e scegliere i luoghi di lavoro. Si riportano pertanto alcuni rischi legati all'organizzazione e allo svolgimento dell'attività lavorativa e alcuni suggerimenti per evitare o ridurre tali rischi.	
Rischio	Suggerimenti
Sovraccarico lavorativo, iperconnessione Lo smart working può favorire un uso più irregolare dei tempi, legato alla percezione soggettiva di velocità/lentezza nell'operare. L'assenza di limiti di tempo, il passare da un bilanciamento tra vita privata e lavoro all'integrazione tra le due dimensioni, finisce per tradursi potenzialmente in un'attività pervasiva e permanente, non scandita da pause e ritmi, senza qualche regolarità, anche in risposta ad una logica di flessibilità, autonomia ed impegno richiesti dalla natura e dalla modalità di lavoro agile. Non avere parametri di raffronto può condurre una persona ad aumentare la propria velocità ed il carico di lavoro, determinando un aumento della fatica mentale.	- È necessaria una consapevolezza sul tema e sviluppare una disciplina e una maturità personale, per non scivolare in un sovraccarico di lavoro permanente. - Utile costruire una routine di abitudini che scandisca la giornata, ricordandosi di pranzare e fare delle pause. - Definire con anticipo l'organizzazione della giornata, coordinandosi con il resto del team di lavoro. - Pianificare nella giornata il proprio livello di attenzione necessario per compiere il lavoro, evitando attività troppo impegnative nelle ore pomeridiane/serali e prediligendo impegni di attenzione attiva o proattiva al mattino, o comunque quando si è più riposati. - Evitare attività impegnative contemporanee (lavoro multitasking). - Strutturare i compiti in modo che comportino diverse attività. - Fare in modo che i compiti ripetitivi siano alternati ad altre attività. - Fare in modo che l'attività lavorativa non venga continuamente interrotta.
Alcool, medicinali Dipendenza, maggiore propensione agli infortuni, danni alla salute, calo del rendimento.	- Riconoscere i segnali di allarme, ad es. calo della concentrazione, stanchezza, dimenticanze, aggressività. - Non esitare a rivolgersi ad un aiuto esterno in caso di necessità. - Evitare di assumere sostanze durante lo svolgimento dell'attività lavorativa e nel caso sia necessaria l'assunzione, evitare l'attività lavorativa se incompatibile con la sostanza assunta.
Pause e periodo di riposo limitate Disturbi alla vista, spossatezza, calo del rendimento, disturbi digestivi.	- Concedersi pause regolari. - Fare brevi pause di cinque minuti ogni ora in caso di lavori che richiedono uno sforzo di concentrazione prolungato e intenso. - Rispettare un periodo di riposo giornaliero di almeno 11 ore consecutive.
Attività in luoghi con presenza di altre persone Disagio a causa di una limitata sfera privata.	- Evitare attività lavorative prolungate in tali luoghi (se possibile evitare di lavorare in luoghi affollati).
Attività in luoghi isolati Non essere in grado di chiamare i soccorsi o di	- Evitare di trovarsi in luoghi non raggiungibili da soccorsi in caso di necessità.

essere raggiunti in caso di bisogno.	- Evitare di trovarsi in luoghi senza possibilità di chiamare soccorsi, ad esempio perché privi di segnale di rete mobile. - Evitare di trovarsi in luoghi senza possibilità di adeguato approvvigionamento di acqua, in particolare durante la stagione estiva.
Fattori di disturbo Stress, malessere fisico e psicologico.	- Evitare attività lavorative in luoghi in cui sono presenti rumori fastidiosi. - Evitare luoghi in cui sono presenti odori fastidiosi che possano causare disturbo. - Evitare ambienti in cui è presente fumo (esposizione a fumo passivo).
Postura/attività prolungata in posizione seduta o in piedi Disturbi muscolo-scheletrici e circolatori.	- Alternare per quanto possibile la posizione seduta con quella in piedi. - Fare sufficienti pause. - Adattare il posto di lavoro alle esigenze individuali, non viceversa.
Solitudine, smarrimento Il lavoro è un'azione collettiva, è un sistema di relazioni. Ridurre l'interazione dell'individuo con i colleghi limita il processo di socializzazione dei valori del gruppo: le persone sedimentano nella propria individualità. Non ci sono le condizioni per costruire relazioni solide e il processo di costruzione sociale dell'individuo è limitato. La modernità che porta ad una perdita di ogni singolo ancoraggio, la solitudine, lo spaesamento culturale, genera persone con difficoltà ad orientarsi nel mondo e può avere una ripercussione sul senso di appartenenza aziendale. Questo contesto socio-lavorativo potrebbe favorire l'individualismo e l'isolamento.	- È necessario autodeterminarsi un proprio progetto esistenziale e una rete di relazioni compensative importanti. - Bilanciare le modalità lavorative a bassa interazione (es: e-mail, messaggistica istantanea), a modalità lavorative ad alta interazione (es: presenza fisica, videoconferenza…). - Favorire e ricercare momenti di confronto e feedback con il proprio team di lavoro.

SCHEDA 02

REQUISITI MINIMI PER LA POSTAZIONE VIDEOTERMINALE

L'uso continuativo del videoterminale può comportare rischi per la vista e per gli occhi e problemi legati all'apparato muscolo scheletrico a causa della postura e alle condizioni ergonomiche.

Al fine di prevenire i rischi legati all'utilizzo del videoterminale, si forniscono le indicazioni da prendere come riferimento.

1. Attrezzature

a) Schermo

La risoluzione dello schermo deve essere tale da garantire una buona definizione, una forma chiara, una grandezza sufficiente dei caratteri e uno spazio adeguato tra essi.

La percezione dell'immagine sullo schermo può variare sia in funzione delle capacità visive dell'operatore sia in relazione alle condizioni di illuminazione presenti nell'ambiente. Considerando che le condizioni possono variare nel corso della giornata, è opportuno regolare di conseguenza il contrasto di luminanza tra i caratteri e lo sfondo. Gli schermi sono dotati di comandi per la variazione della luminosità e del contrasto. La visualizzazione dei simboli sullo schermo deve essere tale da renderli chiaramente leggibili.

L'immagine sullo schermo deve essere stabile, esente da sfarfallamento, tremolio o da altre forme di instabilità.

Si fa presente che lo sfondo colorato aumenta lo sforzo visivo. Inadatti sono comunque i colori estremi dello spettro visibile (rosso e viola) e l'accoppiamento dei colori complementari (il giallo ed il viola, il rosso ed il verde, il blu e l'arancio) in quanto la messa a fuoco dell'occhio risulta più difficile.

Sullo schermo devono essere assenti riflessi, velature luminose o riverberi che possano causare disturbi all'utilizzatore durante lo svolgimento della propria attività. A tal fine vale il criterio di privilegiare una opportuna sistemazione ergonomica del posto di lavoro al videoterminale.

La sistemazione generalmente consigliata per un lavoro prolungato al videoterminale è quella che vede allineati sulla stessa linea l'utente, la tastiera e lo schermo. Evitare altre collocazioni che causerebbero frequenti rotazioni del capo e movimenti degli occhi.

In funzione di diverse attività lavorative, sono accettabili anche la disposizione con schermo e tastiera davanti e portadocumenti di lato (prevalente interazione con lo schermo) o la disposizione con tastiera e portadocumenti davanti e schermo di lato (prevalente interazione con il foglio). Quando viene utilizzato il portadocumenti, esso deve essere situato alla stessa distanza visiva dello schermo in modo da ridurre i movimenti del capo ed evitare continui riadeguamenti della messa a fuoco con conseguente affaticamento degli occhi.

Il centro dello schermo va posizionato sull'asse visivo abituale di lavoro per evitare eccessivi e continui movimenti del capo sia in senso orizzontale che verticale. Lo spigolo superiore dello schermo deve essere posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza degli occhi pari a circa 50-70 cm.

Lo schermo deve essere orientato ed inclinato per adeguarsi alle esigenze dell'utilizzatore. Al caso va utilizzato un sostegno separato o un piano regolabile per lo schermo.

L'accumulo di polvere sulla superficie dello schermo, causata in genere dalla presenza di elettricità statica, può deteriorare la percezione delle immagini. È quindi opportuno effettuare una frequente pulizia dello schermo. A tal fine, spegnerlo per permettere di vedere più facilmente la polvere e la sporcizia, e rimuovere la polvere con un panno asciutto che non rilasci pelucchi e non sia abrasivo, praticando movimenti lenti e circolari. Eventualmente inumidire il panno con una soluzione detergente specifica. Non esercitare troppa pressione sullo schermo.

b) Tastiera

La tastiera deve essere separata dallo schermo, in modo da renderla collocabile nella posizione che si ritiene più idonea per le operazioni da svolgere.

La tastiera deve essere dotata di meccanismo di variazione della pendenza, onde consentire al lavoratore di assumere una posizione confortevole e tale da non provocare l'affaticamento delle braccia e delle mani. Trovare l'inclinazione più adatta tende a diminuire il possibile affaticamento a carico degli arti superiori.

L'utente deve adottare l'inclinazione che gli comporti il minor affaticamento dei polsi che può valutare sperimentalmente con l'uso.

La tastiera deve avere una superficie opaca onde evitare i riflessi. I simboli dei tasti devono presentare sufficiente contrasto e devono essere leggibili dalla normale posizione di lavoro.

Lo spazio del piano di lavoro davanti alla tastiera deve essere sufficiente a consentire l'appoggio di mani e avambracci nel corso della digitazione (distanza della tastiera dal bordo della scrivania di circa 10-20 centimetri). Se per una profondità del tavolo questo non è possibile, può essere d'aiuto l'utilizzo di sedie con braccioli su cui poggiare gli avambracci.

c) Dispositivi di puntamento

Il mouse o qualsiasi dispositivo di puntamento in dotazione alla postazione di lavoro deve essere posto sullo stesso piano della tastiera.

È necessario prevedere uno spazio adeguato a lato della tastiera per lo spostamento del mouse e fare in modo che questo spazio resti libero da altri ingombri.

d) Piano di lavoro

Il piano di lavoro deve essere stabile ed avere una superficie a basso indice di riflessione.

Il piano di lavoro deve essere di dimensioni sufficienti a permettere una disposizione flessibile dello schermo, della tastiera, del dispositivo di puntamento, dei documenti e del materiale accessorio, in modo che il loro utilizzo non costringa l'operatore ad assumere posture incongrue e compiere movimenti faticosi. In generale, sistemare sempre all'interno del campo di azione delle braccia gli oggetti di uso più frequente. Il piano di lavoro deve essere sgombro di oggetti non necessari all'attività lavorativa.

L'altezza del piano di lavoro deve essere indicativamente compresa fra 70 e 80 cm e che consenta il pieno appoggio a terra dei piedi (eventuale usare una pedana poggiapiedi).

Lo spazio a disposizione sotto al piano di lavoro deve permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli della seduta se presenti. La posizione di eventuali altre attrezzature (quali le cassettiere mobili) non deve intralciare i movimenti delle gambe.

La profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare un'adeguata distanza visiva dallo schermo.

L'eventuale supporto per i documenti deve essere stabile e regolabile e deve essere collocato in modo tale da ridurre al minimo i movimenti della testa e degli occhi.

e) Seduta di lavoro

La seduta deve essere permettere una posizione comoda. Una sedia mal regolata, a lungo termine, può ripercuotere i suoi effetti negativi sull'apparato osteoarticolare e circolatorio dell'utilizzatore, considerando che è l'elemento della postazione di lavoro su cui si passa gran parte del tempo lavorativo.

La seduta deve essere stabile e deve permettere all'utilizzatore libertà nei movimenti.

La seduta deve avere un'altezza regolabile in maniera indipendente dallo schienale e deve essere di dimensioni adeguate alle caratteristiche antropometriche dell'utilizzatore.

L'utilizzatore deve fare in modo che i suoi piedi tocchino comodamente il suolo per non creare compressioni dei vasi e dei nervi nella parte inferiore delle cosce, in quanto si possono creare difficoltà circolatorie nella parte inferiore degli arti con sensazioni di indolenzimento o formicolii. In ogni caso evitare di avere le gambe sospese o di far poggiare solo la punta dei piedi. Eventualmente utilizzare una pedana poggiapiedi.

Lo schienale deve fornire un adeguato supporto alla regione dorso-lombare e a tal fine deve essere dotato di regolazioni con altezza e inclinazione regolabili in modo indipendente dal piano della seduta. L'utilizzatore deve poter fissare lo schienale nella posizione selezionata. Lo schienale va posizionato in modo da sostenere la parte lombare della schiena e fare in modo che segua la naturale curvatura della colonna vertebrale.

Bisogna evitare di tenere lo schienale inclinato in avanti o comunque di lavorare a lungo con il tronco flesso. Lo schienale va inclinato a piacimento in un arco che va da 90° a 110° verso il retro.

È raccomandato assumere posizioni diverse durante la giornata per evitare posture fisse prolungate.

Lo schienale e il piano della seduta devono avere i bordi smussati, devono essere costituiti da materiali con un livello di permeabilità tale da non compromettere il comfort dell'utente e devono essere pulibili.

Il sedile deve essere dotato di un meccanismo girevole per facilitare i cambi di posizione e deve poter essere spostato agevolmente secondo le necessità dell'utilizzatore.

2. Ambiente di lavoro
a) Spazio
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.
b) Illuminazione
La luce naturale deve costituire parte integrante della illuminazione ambientale. La vicinanza di finestre, però, potrebbe comportare fenomeni di abbagliamento se l'operatore è rivolto verso le stesse, oppure la presenza di riflessi sullo schermo, se l'operatore volta le spalle alla finestra. In tal caso è necessario utilizzare i dispositivi che permettano di regolare l'ingresso della luce naturale nell'ambiente (es: tendaggi, imposte, tapparelle). Viceversa, la luce naturale in talune condizioni di illuminamento potrebbe essere insufficiente ai fini di una buona visione del videoterminale. In tal caso si rende necessario integrarla con l'illuminazione artificiale. Le sorgenti di illuminazione artificiale non devono stare dentro al campo visivo dell'operatore, in quanto la luminanza della sorgente stessa potrebbe comportare fenomeni di abbagliamento, a meno che i corpi illuminanti non siano concepiti specificamente per uso videoterminale. L'illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante. La posizione preferibile della postazione rispetto alle finestre è quella nella quale le stesse sono parallele alla direzione dello sguardo. Sono da evitare finestre di fronte all'operatore, a meno che non siano perfettamente schermabili, in quanto la luminanza naturale risulta preponderante rispetto a quella dello schermo.
c) Rumore
Il rumore emesso dalle attrezzature presenti nel posto di lavoro non deve perturbare l'attenzione e la comunicazione verbale. Il videoterminale, se pur dotato di stampante, ha un livello di emissione di rumore nettamente inferiore a quello che usualmente si registra in un ufficio ove operano più persone. La legislazione vigente in ambito di rumore non identifica alcun rischio di ipoacusia da rumore per livelli di esposizione giornaliera inferiori agli 80 dB(A).
d) Radiazioni ionizzanti e non ionizzanti
Negli studi sull'argomento non si ha conferma della presenza di tali rischi. E in particolare: - Nei posti attrezzati con videoterminali, le radiazioni ionizzanti (raggi X) si mantengono allo stesso livello dell'ambiente esterno. - Nei posti di lavoro con videoterminali le radiazioni non ionizzanti (campi elettromagnetici) si mantengono al di sotto dei limiti raccomandati. - Negli operatori ai videoterminali non è stato registrato alcun significativo aumento di rischio per la salute e la funzione riproduttiva dovuta alle radiazioni. Per ridurre l'esposizione a campi elettromagnetici nel caso di utilizzo di una connessione wireless a Internet, rimanere ad un'adeguata distanza dall'apparecchio di ricetrasmissione (access point), verificando che lo stesso sia installato in postazione non accessibile. Nel caso di utilizzo della funzione di hotspot sul proprio dispositivo mobile, non tenerlo a contatto con il corpo (es: in tasca), ma posizionarlo ad una distanza ragionevole.
e) Parametri microclimatici
Le condizioni microclimatiche non devono causare disconfort all'operatore. A titolo indicativo si evidenziano i parametri microclimatici di riferimento per mantenere un buon comfort: - Nei mesi estivi: temperatura dell'aria consigliata tra 24°C e 27°C. Umidità relativa tra 40% e 60%. Temperatura interna inferiore all'esterna di non più di 7 °C. - Nei mesi invernali: temperatura dell'aria consigliata tra 18°C e 22°C. Umidità relativa tra 40% e 60%. - Velocità dell'aria non superiore a 0,15 m/s. Condizioni di umidità inferiori al 40% possono portare a secchezza degli occhi, e comunque valori che si discostano eccessivamente all'intervallo indicato possono favorire la proliferazione batterica e la formazione di muffe.

f) Condizioni igieniche ed ambientali
Nei luoghi chiusi deve essere possibile ricambiare l'aria. Si consiglia inoltre di non fumare per evitare la presenza di inquinanti aerodispersi.

3. Modalità di svolgimento dell'attività
a) Gestione delle pause
L'utilizzatore ha diritto ad una interruzione della sua attività al videoterminale mediante pause ovvero cambiamento di attività di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa. Durante la lettura, distogliere periodicamente lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani.
b) Postura
Disturbi come la degenerazione dei dischi della colonna vertebrale, dell'affaticamento muscolare, l'infiammazione delle strutture tendinee, possono dipendere da diverse cause. Ad esempio: - Posizioni di lavoro inadeguate. - Posizioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati anche in presenza di posti di lavoro ben strutturati. - Movimenti rapidi e ripetitivi delle mani (es: digitazione o uso del mouse per lunghi periodi). Per la prevenzione del rischio si segnalano i seguenti accorgimenti: - Tenere una corretta posizione del corpo. Mantenere una postura comoda con spalle rilassate, schiena dritta, evitando tensioni muscolari. - Tenere gli avambracci appoggiati su un piano e non sospesi. - Mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso di mouse e tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi. - Evitare di rimanere per lunghi tempi nella medesima posizione. Alternare per quanto possibile il lavoro al videoterminale con altri lavori. - Evitare di lavorare seduti con portafoglio o smartphone in tasca, perché il bacino può ruotare per accomodare questo rialzo e a lungo andare compromette l'allineamento della colonna vertebrale che sviluppa vizi posturali cronici.
c) Fatica visiva
Le principali cause della fatica visiva sono: - Condizioni sfavorevoli di illuminazione. - Impegno visivo ravvicinato e protratto nel tempo. - Condizioni ambientali sfavorevoli (inquinamento dell'aria indoor dovuto a fumo, polveri, emissioni da fotocopiatrici, emissioni di sostanze da rivestimenti ed arredi, secchezza dell'aria). - Utilizzo di schermi con caratteri poco nitidi, sfarfallanti e con contrasti troppo o poco marcati. - Difetti visivi non corretti o mal corretti (strabismi manifesti o latenti). I principali sintomi della fatica visiva sono: bruciore, bulbi oculari pesanti, fastidio alla luce, visione annebbiata, visione sfuocata, lacrimazione. Per la prevenzione del rischio si ricorda di osservare il rispetto delle condizioni ambientali, ergonomiche, igieniche, e procedurali (rispetto delle pause).

SCHEDA 03

INDICAZIONI PER IL LAVORO CON COMPUTER PORTATILE, TABLET O SMARTPHONE

I dispositivi mobili (computer portatili, tablet e smartphone) permettono di lavorare ovunque e quando si vuole; tuttavia nessuno di tali dispositivi, incluso il portatile, è pensato per un uso continuato nel tempo perché in generale con l'utilizzo di dispositivi mobili è più difficile mantenere una posizione ergonomica.

Pertanto il loro utilizzo, soprattutto quando avvenga in modo non occasionale, deve essere effettuato con attenzione, avendo riguardo alle indicazioni di seguito riportate.

1. Utilizzo del computer portatile

L'uso prolungato di un computer portatile, può provocare mal di collo, affaticamento e annebbiamento della vista, cervicale, infiammazione della schiena, cali di concentrazione, tunnel carpale, scarsa qualità del riposo.

In aggiunta ai requisiti minimi indicati per il lavoro su postazioni videoterminali, si indicano ulteriori raccomandazioni.

a) Raccomandazioni nell'utilizzo

Si raccomanda la lettura del manuale d'uso prima dell'utilizzo del dispositivo. Gli interventi di assistenza tecnica devono essere eseguiti soltanto da personale qualificato.

Si evidenzia la necessità di non collegare prodotti o accessori incompatibili.

b) Prevenzione dei rischi muscolo scheletrici

L'impiego prolungato di computer portatili necessita di:

- Una tastiera e di un mouse (o altro dispositivo di puntamento) esterni per evitare l'affaticamento delle dita e del polso.
- Un idoneo supporto che consente il corretto posizionamento dello schermo: lo spigolo superiore dello stesso deve trovarsi un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore e ad una distanza degli occhi pari a circa 50-70 cm.

Inoltre, considerato che per gli addetti al videoterminale è necessaria una pausa ogni due ore di lavoro continuativo, è opportuno fare delle pause analoghe anche nell'utilizzo del computer portatile.

È importante cambiare spesso posizione durante il lavoro.

Non tenere il computer portatile appoggiato sulle ginocchia per evitare una posizione del capo abbassato, che va a sovraccaricare la parte superiore della colonna vertebrale.

c) Prevenzione dei disturbi visivi

Per prevenire problemi di affaticamento alla vista è opportuno evitare attività prolungate di lettura e scrittura su tutte le apparecchiature informatiche con schermi di dimensioni ridotte.

Molti computer portatili hanno uno schermo con una superficie molto riflettente (schermi lucidi) per garantire una resa ottimale dei colori. È bene tuttavia essere consapevoli che l'utilizzo di tali schermi, se non si è in presenza di idonee misure atte a ridurre i riflessi, presenta maggiori rischi di affaticamento della vista.

Regolare l'inclinazione dello schermo per prevenire fenomeni di riflesso della luce.

In tutti i casi in cui i caratteri sullo schermo del dispositivo mobile sono troppo piccoli è importante ingrandire i caratteri e utilizzare la funzione zoom per non affaticare gli occhi.

Valutare la possibilità di usare uno schermo esterno di dimensioni maggiori di quelle offerte dal computer portatile.

d) Prevenzione dei rischi derivanti dai campi elettromagnetici

Evitare di lavorare stazionando sotto linee elettriche aeree/elettrodotti con conduttori nudi (non isolati).

2. Utilizzo di tablet o smartphone

L'uso prolungato di dispositivi come tablet e smartphone, può provocare mal di collo, affaticamento e annebbiamento della vista, cervicale, infiammazione della schiena, cali di concentrazione, tunnel carpale e scarsa qualità del riposo.

a) Raccomandazioni nell'utilizzo

Si raccomanda la lettura del manuale d'uso prima dell'utilizzo del dispositivo. Gli interventi di assistenza tecnica devono essere eseguiti soltanto da personale qualificato.

Si evidenzia la necessità di non collegare prodotti o accessori incompatibili.

b) Prevenzione dei disturbi alle mani

In caso di impiego prolungato di tablet e smartphone stanno emergendo patologie da sovraccarico dell'arto superiore (mano, polso, gomito), con tendiniti, epicondiliti, sindrome del tunnel carpale. Il problema è determinato dalla ripetitività dei movimenti.

È dunque opportuno effettuare frequenti pause, alternare le dita all'uso dei pollici e limitare la digitazione continuata a 10-15 minuti.

Evitare di utilizzare questi dispositivi per scrivere lunghi testi. In tali casi utilizzare il computer da tavolo o le funzioni di dettatura vocale presenti sui dispositivi.

Effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (stretching).

c) Prevenzione dei disturbi visivi

Evitare attività prolungate di lettura e scrittura su tutte le apparecchiature informatiche con schermi di dimensioni ridotte (quali tablet o smartphone), soprattutto se non consentono di aumentare la dimensione dei caratteri.

I tablet sono idonei prevalentemente alla lettura della posta elettronica e di documenti brevi e poco complessi.

Con l'avvento dei sistemi di illuminazione a LED (schermi), l'occhio viene colpito da radiazioni elettromagnetiche diverse dalla luce solare. Spesso i LED emettono una radiazione luminosa con una dominanza sulla frequenza del blu. Sono allo studio gli effetti causati dall'esposizione costante alla luce blu, che potrebbero confermare un legame con la degenerazione maculare precoce. Quindi in caso di utilizzo costante e in posizione ravvicinata di schermi a LED, si consiglia di utilizzare occhiali o pellicole per gli schermi dei dispositivi studiati appositamente per schermare selettivamente tali lunghezze d'onde luminose, o almeno di attivare sui dispositivi la funzione che consente di impostare un'intonazione giallastra dello schermo.

d) Prevenzione dei rischi muscolo scheletrici

La tendenza a inclinare il capo verso il basso è una delle cause dei dolori cervicali. Avendo sempre la testa abbassata verso lo schermo, il collo è chiamato a uno sforzo supplementare, e ciò può provocare un'infiammazione nella zona cervicale. In caso di utilizzo prolungato dei dispositivi si consiglia di:

- Sfruttare le caratteristiche di estrema maneggevolezza di tablet e smartphone per alternare il più possibile l'utilizzo in piedi a quello seduti.
- Nella posizione seduta utilizzare un supporto che consenta di mantenere il dispositivo in posizione tale da evitare di dover piegare il capo verso il basso per poter vedere lo schermo.

e) Prevenzione dei rischi derivanti dai campi elettromagnetici

Per ridurre l'esposizione a campi elettromagnetici nel caso di utilizzo di una connessione wireless a Internet, rimanere ad un'adeguata distanza dall'apparecchio di ricetrasmissione (access point), verificando che lo stesso sia installato in postazione non accessibile.

Nel caso di utilizzo della funzione di hotspot sul proprio dispositivo mobile, non tenerlo a contatto con il corpo (es: in tasca), ma posizionarlo ad una distanza ragionevole.

Evitare di lavorare stazionando sotto linee elettriche aeree/elettrodotti con conduttori nudi (non isolati).

Utilizzare l'auricolare durante le chiamate (evitando di tenere il volume su livelli troppo elevati). Tuttavia l'utilizzo degli auricolari potrebbe comportare difficoltà nell'udire i suoni dell'ambiente circostante: non usare l'auricolare se questo può mettere a rischio la sicurezza (es: attraversamento di una strada).

Spegnere il dispositivo nelle aree in cui è vietato l'uso di telefoni cellulari o quando può causare interferenze o situazioni di pericolo (rifornimento di benzina, navigazione aerea, strutture sanitarie, luoghi a rischio di incendio/esplosione, ecc.). Attenersi ai divieti presenti nei vari luoghi in cui ci si trova.

Non lasciare il dispositivo in carica durante la notte nei pressi del letto o sul comodino.

Al fine di evitare potenziali interferenze con apparecchiature mediche impiantate vanno seguite le indicazioni del produttore dell'apparecchiatura stessa.

I dispositivi wireless possono interferire con gli apparecchi acustici. A tal fine è consigliabile:

- Non tenere il dispositivo wireless nel taschino.
- Tenere il dispositivo wireless sull'orecchio opposto rispetto alla posizione dell'apparecchiatura medica.
- Spegnere il dispositivo wireless in caso di sospetta interferenza.

f) Sicurezza alla guida

Non tenere mai in mano il telefono cellulare/smartphone durante la guida di un veicolo: le mani devono essere sempre tenute libere per poter condurre il veicolo.

Usare il telefono cellulare con il viva voce o l'auricolare (in quest'ultimo caso solo se si hanno adeguate capacità uditive ad entrambe le orecchie), se per il loro funzionamento non è previsto l'uso delle mani.

Non inviare e leggere i messaggi durante le guida.

Non tenere o trasportare liquidi infiammabili o materiali esplosivi in prossimità del dispositivo, dei suoi componenti o dei suoi accessori.

Non collocare il dispositivo nell'area di espansione dell'airbag.

g) Scoppio, surriscaldamento, incendio, infortuni

Il problema del surriscaldamento del dispositivo è legato a quanto tempo resta in carica e alle condizioni di utilizzo. A tal fine è consigliabile:

- Non lasciate il dispositivo in carica tutta la notte, perché le celle che compongono la batteria si possono gonfiare e deformare al punto da generare una compressione e un'esplosione.
- Lasciare il dispositivo in carica in un posto presidiato.
- Non lasciate il dispositivo in carica appoggiato su un supporto facilmente combustibile: il dispositivo in carica è sottoposto ad un sovraccarico di tensione continuo e surriscaldandosi, può dare avvio a un incendio.
- Non ricaricare il dispositivo durante un utilizzo intenso (es: navigazione con rete dati, riproduzione di video, ecc) perché può surriscaldarsi.
- In caso si noti un riscaldamento del dispositivo, può essere utile spegnerlo e rimuovere la cover che può ostacolare la dispersione di calore. Evitare comunque l'uso prolungato in ambienti molto caldi e non lasciare l'apparecchio in automobile nelle giornate estive.

Controllare lo stato di conservazione dei caricatori e cambiarli ogni qualvolta si notino danni al filo o alla struttura. Non usare caricatori economici o di dubbia provenienza.

Lo schermo dei dispositivi è realizzato in vetro/cristallo e che può rompersi in caso di caduta del dispositivo o a seguito di un forte urto. In caso di rottura dello schermo, non toccare le schegge di vetro e di non tentare di rimuovere il vetro rotto dal dispositivo; il dispositivo non va usato fino a quando non sarà stato riparato.

Le batterie non vanno gettate nel fuoco (potrebbero esplodere), né smontate, tagliate, compresse, piegate, forate, danneggiate, manomesse, immerse o esposte all'acqua o altri liquidi. In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi. Qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un medico.

h) Altri disturbi

La luce blu emessa degli schermi diminuisce la produzione di melatonina, uno dei fattori che determina il numero di ore di sonno. Una diminuzione delle ore di sonno può portare all'insorgere di patologie come l'obesità, il diabete e la depressione.

Quindi si sconsiglia di utilizzare i dispositivi nelle ore serali, o nel caso di utilizzo, si consiglia di utilizzare occhiali e pellicole per gli schermi studiati appositamente per schermare selettivamente le lunghezze d'onda blu, o di attivare sui dispositivi la funzione che consente di impostare un'intonazione giallastra dello schermo, in modo da non contrastare con ritmo circadiano che regola il sonno.

SCHEDA 04

REQUISITI ED UTILIZZO SICURO DELLE ATTREZZATURE DI LAVORO

Per attrezzatura di lavoro si intende qualsiasi macchina, apparecchio, utensile o impianto destinato ad essere usato durante il lavoro.

Le attrezzature utilizzate dai lavoratori devono essere conformi alle specifiche disposizioni legislative e regolamentari di recepimento delle direttive comunitarie di prodotto. La marcatura CE attesta la rispondenza alle direttive comunitarie di prodotto.

Le attrezzature di lavoro costruite in assenza di disposizioni legislative e regolamentari di recepimento di direttive comunitarie - e quindi prive di marcatura CE - devono essere conformi ai requisiti generali di sicurezza di cui all'allegato V del D.Lgs 81/2008.

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo delle attrezzature di lavoro.

1. Raccomandazioni generali

Per utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro è necessario che il lavoratore sia a conoscenza dello scopo per il quale le attrezzature sono state concepite e a quali condizioni vanno utilizzate. Queste informazioni sono normalmente riportate nel libretto di istruzioni. Di conseguenza le attrezzature di lavoro devono essere installate ed utilizzate in conformità al libretto di istruzioni ed essere oggetto di idonea manutenzione, al fine di garantire nel tempo la permanenza dei requisiti di sicurezza.

Prima dell'utilizzo deve essere verificato lo stato delle attrezzature (efficienza ed integrità) e la presenza ed il funzionamento degli eventuali sistemi di sicurezza previsti. Non rimuovere le protezioni dall'attrezzatura.

Nel caso in cui l'attrezzatura sia fornita dal datore di lavoro:

- Le istruzioni per l'uso redatte dal fabbricante in lingua italiana vengono consegnate al lavoratore prima dell'impiego dell'attrezzatura di lavoro assegnata.
- Il lavoratore deve leggere il libretto di istruzioni.
- Indossare i dispositivi di protezione, se previsti dal datore di lavoro.
- Considerare che tali attrezzature non possono essere utilizzate da altre persone.
- Evitare ogni uso improprio.
- Spegnere le attrezzature di lavoro una volta terminato il lavoro.

2. Impianti elettrici

Per impianto elettrico si intende il complesso di elementi (cavi, interruttori, prese…) che va dal contatore elettrico (punto di consegna dell'energie elettrica) fino alla presa a muro (punto di prelievo).

I pericoli legati agli impianti elettrici sono legati all'elettrocuzione, all'innesco di un incendio, all'innesco in un'atmosfera esplosiva e la mancanza di energia elettrica:

- L'elettrocuzione può essere provocata da un contatto diretto (contatto con una parte normalmente in tensione) o indiretto (contatto con una parte non normalmente in tensione, che per un difetto di isolamento si trova sotto tensione). Il contatto indiretto, essendo più subdolo, è più insidioso.
- L'incendio è dovuto ad un'anomalia nel funzionamento dell'impianto elettrico (es: corto circuito, sovraccarico, arco elettrico). In alcuni casi l'impianto elettrico funge da vettore di un incendio, in quanto costituito anche da materiale combustibile.
- L'impianto elettrico può provocare l'innesco di atmosfere esplosive, come gas dispersi in aria, vapori di liquidi infiammabili, polveri combustibili o organiche disperse in aria (come la polvere di legno o le farine), a causa della formazione dell'arco elettrico o di fenomeni di riscaldamento.
- Indirettamente anche la mancanza di energia elettrica può essere causa di infortuni per scarsa visibilità al buio.

a) Requisiti minimi dell'impianto elettrico

Gli impianti di alimentazione elettrica utilizzati devono esser conformi alla normativa giuridica ed essere dotati almeno dei seguenti dispositivi di sicurezza (requisiti minimi):

- Sezionamento e protezione contro le sovracorrenti posti all'origine dell'impianto.
- Protezione contro i contatti diretti.
- Protezione contro i contatti indiretti o protezione con interruttore differenziale avente corrente differenziale massima di 30 mA.

La rispondenza alla normativa tecnica è attestata dalla dichiarazione di conformità rilasciata dall'installatore.

b) Comportamenti appropriati per prevenire il rischio elettrico

I componenti dell'impianto elettrico non devono risultare particolarmente caldi durante il funzionamento, non devono prodursi scintille, odori di bruciato e/o fumo. Nel caso, togliere l'alimentazione e farli raffreddare, richiedendo una verifica dell'impianto.

Le parti attive (in tensione) dell'impianto e degli apparecchi non devono essere accessibili, ad esempio per rottura degli involucri o danneggiamento dell'isolamento. Togliere tensione alle parti danneggiate.

È buona norma che le zone antistanti ai quadri elettrici e le prese siano tenute sgombre, accessibili e libere da materiali combustibili/infiammabili.

Far verificare periodicamente la sicurezza dell'impianto elettrico da personale qualificato.

3. Utilizzo degli apparecchi elettrici

Per apparecchi elettrici si intendono tutte le attrezzature elettriche che possono venir collegate alla presa a muro dell'impianto elettrico.

a) Requisiti minimi degli apparecchi elettrici

Gli apparecchi elettrici devono essere marcati CE, dotati di targa indicante almeno il nome del costruttore e riportare l'indicazione della tensione (Volt), corrente (Ampere) o la potenza massima assorbita (kW).

Le lampadine alogene devono avere uno schermo che funga da protezione dai raggi ultravioletti e di contenimento nel caso di scoppio del bulbo di vetro.

b) Comportamenti appropriati per prevenire il rischio elettrico

Nel caso di utilizzo di attrezzature e/o apparecchi elettrici sono da preferire apparecchiature a doppio isolamento (che non prevedono il collegamento di terra).

Le lampade (anche quelle da tavolo) che non siano costruite con tecnologia a led, devono essere mantenute a distanza da materiali infiammabili o facilmente combustibili.

Non maneggiare attrezzature elettriche con le mani bagnate e assicurarsi che il pavimento o le superfici su cui poggiano, siano asciutti. In caso di pulizia di apparecchiature elettriche, staccare preventivamente la spina di alimentazione e non usare panni bagnati.

Non effettuare interventi su apparecchi in tensione.

Nel caso di anomalie o guasti delle apparecchiature (parti visibilmente danneggiate, scintille, odori di bruciato e/o fumo), spegnere l'apparecchiatura, segnalare il problema e far riparare l'apparecchiatura da personale preposto alla manutenzione.

Le spine di alimentazione elettrica dell'attrezzatura devono essere collegate correttamente alle prese di alimentazione, rispettando il corretto accoppiamento presa/spina (tipologia italiana con italiana e schuco con schuco) e non forzando l'accoppiamento quando questo è incompatibile.

Nell'inserire e disinserire le spine dalle prese, impugnare l'apposito involucro esterno della spina e non tirare il cavo elettrico.

I cavi di collegamento delle attrezzature devono fare percorsi tali da non intralciare l'area normale di lavoro, il movimento delle gambe sotto al tavolo e in modo da non creare pericoli d'inciampo. A tal fine la fascettatura dei cavi aiuta a mantenere un maggior ordine del posto di lavoro e facilita la pulizia dell'ambiente.

Prestare attenzione a non manovrare contenitori di liquidi (es: bicchieri d'acqua, tazze di the, caffè) in corrispondenza delle apparecchiature elettriche, perché nel rovesciarsi potrebbero bagnarle e causare un corto circuito.

Controllare che tutti gli apparecchi elettrici utilizzatori siano regolarmente spenti quando non utilizzati, specialmente se incustoditi per lunghi periodi. Scollegare la spina di collegamento per metterli fuori tensione.

Gli apparecchi elettrici utilizzatori devono essere collocati in modo da smaltire il calore prodotto e non

devono essere utilizzati quando tale produzione conduca a eccessivo riscaldamento degli stessi.

Non utilizzare mai acqua per spegnere un incendio di natura elettrica se non si è prima interrotto il circuito togliendo tensione all'impianto/apparecchiatura.

c) Dispositivi di connessione elettrica temporanea

Per dispositivi di connessione elettrica temporanea si intendono prolunghe, adattatori, trivi o simili.

L'utilizzo di dispositivi di connessione elettrica temporanea deve essere ridotto al minimo indispensabile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazioni più vicini e idonei.

Limitare l'uso di trivi ed adattatori (non inserirne uno nell'altro) e rispettare la potenza massima di utilizzo degli stessi (in generale 1500 W). Rispettare la potenza massima di utilizzo delle multiprese (normalmente indicata sulla stessa). In generale rispettare le indicazioni ed i limiti di utilizzo indicati dal fabbricante dei dispositivi.

I dispositivi di connessione elettrica temporanea non devono risultare particolarmente caldi durante il loro funzionamento. La potenza ammissibile dei dispositivi di connessione elettrica temporanea deve essere maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi elettrici che vengono alimentati da tale connessione.

Porre la dovuta attenzione a non piegare, schiacciare, tirare, tranciare cavi, prolunghe, spine, ecc.

Srotolare i cavi di prolunga il più possibile o comunque disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera all'aria per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego.

SCHEDA 05

INDICAZIONI RELATIVE AI LOCALI IN CUI PUÒ ESSERE SVOLTO IL LAVORO IN MODALITÀ AGILE

I principali parametri di valutazione per la scelta del luogo ove prestare la propria attività lavorativa sono:

- Condizioni igienico sanitarie
- Illuminazione
- Qualità dell'aria indoor
- Microclima
- Gestione delle emergenze

1. Condizioni igienico sanitarie

Nel caso l'attività venga svolta all'interno di locali, questi ultimi devo avere requisiti igienici tali da garantire le condizioni di salubrità degli ambienti, in particolare:

- L'altezza minima dei locali deve essere pari a m 2,70.
- Ci deve essere la disponibilità di servizi igienici e acqua potabile.
- I locali devono essere tenuti in condizioni di pulizia ed igiene compatibili con l'attività svolta.
- Nel locale non devono svolgersi lavorazioni con rilascio di polveri, fibre, vapori, gas.

2. Illuminazione

Tutti i locali, eccettuati quelli destinati a servizi igienici, disimpegni, corridoi, vani scala e ripostigli, debbono fruire di illuminazione naturale diretta, adeguata alla destinazione d'uso e devono avere una superficie finestrata idonea ai sensi della normativa vigente. Inoltre l'intensità, la qualità, la distribuzione delle sorgenti di luce artificiale negli ambienti devono essere idonee allo svolgimento dello specifico compito visivo. Per prevenire i disturbi connessi con l'errata illuminazione del posto di lavoro è necessario attuare alcuni accorgimenti come sotto specificato.

Quando la luce naturale non è più sufficiente, è necessario lavorare in locali muniti di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata, atti a garantire un adeguato comfort visivo agli occupanti.

Nei mesi estivi, le finestre esposte a sud e a sud-ovest, devono essere schermabili allo scopo di evitare l'abbagliamento e limitare l'esposizione diretta alla luce solare.

Evitare un eccesso di contrasto tra superfici illuminate (es: monitor) e ambienti scuri (es: sfondo della stanza).

Collocare le lampade in modo tale da evitare abbagliamenti diretti e/o riflessi e la proiezione di ombre che ostacolino il compito visivo mentre si svolge l'attività lavorativa.

Orientare il monitor preferibilmente ortogonalmente rispetto alle finestre.

Inoltre, al fine di evitare l'affaticamento visivo, deve essere garantito un livello di illuminazione compatibile con l'impegno visivo richiesto dall'attività lavorativa. I valori di illuminamento raccomandati negli uffici sono generalmente compresi tra 300 e i 450 lux.

Evitare gli abbagliamenti diretti, mantenendo fuori dal campo visivo del lavoratore:

- Le finestre, a meno che non siano munite di idonee schermature regolabili (tende, veneziane, frangisole, ecc.).
- Le superfici luminose, come lampade non schermate. Le fonti di luce artificiale devono essere provviste di schermi sulla sorgente luminosa, specialmente se questa è realizzata con tecnologia led, che notoriamente presenta una luminanza (e quindi un abbagliamento) maggiore.
- Le superfici lucide riflettenti, come metalli, specchi.

3. Qualità dell'aria indoor

La qualità dell'aria respirata all'interno degli ambienti di vita e di lavoro è direttamente correlabile allo stato di salute e al benessere degli occupanti. La qualità dell'aria negli ambienti indoor deve essere tale da

garantire la soddisfazione delle esigenze di benessere delle persone presenti e l'assenza di agenti inquinanti. Le principali fonti di inquinamento indoor sono: l'uomo e le sue attività, i materiali da costruzione, gli arredi e i sistemi di trattamento dell'aria. In particolare:

- Agenti prodotti dall'individuo: anidride carbonica, virus, batteri, umidità e calore, polvere.
- Fumo di tabacco: PM10, monossido di carbonio, composti organici volatili.
- Materiali da costruzione: composti organici volatili, formaldeide, radon.
- Arredamento: composti organici volatili, formaldeide.
- Impianti di condizionamento/trattamento aria: agenti biologici (batteri, muffe, virus).

Per contrastare la nocività degli agenti inquinanti è opportuno adottare alcuni accorgimenti, quali:

- Assicurare un adeguato numero di ricambi d'aria, ottenuti anche attraverso la semplice apertura periodica delle finestre. Al fine di garantire un adeguato ricambio d'aria, la superficie finestrata apribile deve essere almeno pari ad 1/8 della superficie del locale. I ricambi d'aria vanno assicurati anche in periodo invernale.
- Evitare di lavorare in locali dove sono in corso processi di combustione (es: utilizzo dei fornelli della cucina), che possono modificare rapidamente la qualità dell'aria se non arieggiati frequentemente.
- Non lavorare in ambienti sotterranei o semisotterranei se non si è preventivamente accertata l'assenza di gas radon a livelli pericolosi per la salute.
- Non fumare negli ambienti chiusi. Evitare di esporsi al fumo passivo.
- Prevedere che negli ambienti in cui sono presenti impianti di ventilazione o di trattamento dell'aria venga effettuata la regolare ispezione e pulizia dei filtri e, se necessario, sostituiti. Prevedere la pulizia periodica delle bocchette di ventilazione.
- Assicurare che venga effettuata la corretta pulizia dei luoghi.
- Evitare locali nei quali sulle pareti sono presenti tracce di condensazione permanente o di muffa.

4. Microclima

Il microclima è il complesso dei parametri fisici che caratterizzano un determinato ambiente, quali temperatura dell'aria, umidità, velocità dell'aria, temperatura media radiante. I parametri ambientali, assieme a quelli individuali (attività metabolica e abbigliamento), determinano gli scambi termici tra l'ambiente stesso e gli individui che vi operano.

Un microclima confortevole è quello che suscita nella maggioranza degli individui presenti, una soddisfazione per l'ambiente dal punto di vista termoigrometrico, e quindi una situazione di benessere termico o comfort.

Al fine di prevenire il discomfort termico è necessario adottare i seguenti accorgimenti:

- Adeguare il vestiario alla temperatura degli ambienti e alle stagioni.
- Assicurare livelli di temperatura e umidità conformi. In particolare per le attività d'ufficio si possono indicare i seguenti range: temperatura estiva: 24-27 °C, temperatura invernale: 18 - 22 °C, umidità relativa compresa tra 40% e 60%.
- Velocità dell'aria non superiore a 0,15 m/s.
- Schermare le finestre con tende e non esporsi alla luce solare diretta.
- In estate, evitare una differenza di temperatura tra esterno e interno di più di 7°C.

Durante i periodi molto caldi e secchi, assumere una maggiore quantità di frutta e verdura e bere tanti liquidi.

5. Gestione delle emergenze

Può essere utile conoscere preventivamente le procedure da porre in atto nel caso si verifichi una situazione di emergenza. A tal fine si forniscono le indicazioni generali in caso di emergenza.

a) Incendio

Le procedure da adottare in caso di incendio sono descritte nella scheda specifica "Indicazioni relative alla sicurezza antincendio".

b) Terremoto

- Cercare rifugio sotto un tavolo oppure addossarsi alle pareti perimetrali o sotto gli stipiti delle porte che si aprono in un muro portante. - Allontanarsi da finestre, specchi, vetrine, lampadari, scaffali. - Al termine della scossa, valutare i danni strutturali del luogo in cui ci si trova ed eventualmente portarsi all'esterno in zona sicura.
c) Fuga di gas
- Chiudere la valvola del gas. - Aprire le finestre per ricambiare l'aria degli ambienti. - Non manovrare alcun interruttore/apparecchio elettrico.
d) Black-out elettrico
- Se ci si trova in un'area buia, spostarsi con prudenza verso l'uscita o un'area dotata di illuminazione di emergenza. Utilizzare la funzione torcia del proprio smartphone, se disponibile. - Se si è bloccati in ascensore, premere il pulsante di allarme per l'attivazione dei soccorsi ed attenersi alle disposizioni impartite dal personale addetto.
d) Emergenza sanitaria
- Non spostare una persona colta da malore o traumatizzata, a meno che non sia in evidente e immediato pericolo di vita. - Chiamare il numero unico di emergenza 112 per la richiesta di soccorso, segnalando con precisione la posizione e le condizioni dell'infortunato. Seguire le eventuali istruzioni impartite. - Si suggerisce di scaricare sul proprio smartphone un'applicazione che consenta di chiamare i soccorsi e di fornire nel contempo ai soccorritori la propria posizione.
Se ci si trova in un locale diverso dalla propria abitazione: - Prendere confidenza con il luogo, visionare l'eventuale planimetria esposte ed individuare preventivamente le vie di esodo, le uscite di emergenza, i presidi antincendio. - Leggere e rispettare le indicazioni di sicurezza e capire le modalità di attivazione dell'allarme e delle procedure di emergenza predisposte. - Seguire le eventuali indicazioni degli addetti all'emergenza del luogo in cui ci si trova.

SCHEDA 06

INDICAZIONI RELATIVE ALL'EVENTUALE SVOLGIMENTO DI ATTIVITÀ LAVORATIVA IN AMBIENTI ESTERNI

Nella scelta del luogo di lavoro esterno, è opportuno che il lavoratore adotti un atteggiamento coscienzioso e prudente e in generale sono da evitare ambienti o luoghi che comportino fattori di rischio ulteriori o più aggravanti degli spazi di lavoro tradizionali.

Il lavoratore ha diritto alla tutela contro gli infortuni sul lavoro 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, quando la scelta del luogo della prestazione sia dettata da esigenze connesse alla prestazione stessa o dalla necessità del lavoratore di conciliare le esigenze di vita con quelle lavorative e risponda a criteri di ragionevolezza.

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative all'eventuale svolgimento di attività lavorativa in ambienti outdoor.

1. Indicazioni di carattere generale

a) Considerazioni di carattere generale

Adottare comportamenti prudenti ed adeguati rispetto alla mansione lavorativa da compiere.

Rispettare le procedure e le istruzioni ricevute (es. evitare il disordine e le distrazioni, fare le pause dall'uso del computer portatile, non camminare guardando lo smartphone, adottare una postura corretta).

Avere sempre a disposizione un mezzo per la chiamata dei soccorsi e scegliere luoghi nei quali sia presente il segnale di rete mobile per utilizzare lo smartphone. Comunicare eventualmente a parenti e familiari la propria posizione.

b) Consigli nella scelta del luogo di lavoro

Non operare in luoghi in cui si è esposti a rischi di caduta o investimento di materiali e dove si possa scivolare o cadere.

Non esporsi al transito di mezzi o comunque evitare luoghi in cui ci sia la promiscuità tra la circolazione dei pedoni e dei veicoli.

Evitare luoghi con possibile rischio di aggressioni, o in cui vi sia presenza di animali selvatici non custoditi.

Evitare luoghi con presenza di combustibili, infiammabili o sorgenti di innesco.

Non operare in luoghi isolati o remoti che non possano essere abbandonati rapidamente e nei quali non è possibile chiedere o ricevere soccorso rapidamente.

Evitare di lavorare in luoghi all'aperto durante le giornate particolarmente ventose e con condizioni climatiche avverse. Scegliere luoghi che siano protetti contro gli agenti atmosferici o la folgorazione atmosferica.

Operare in aree in cui ci sia la possibilità di approvvigionarsi di acqua potabile.

Operare in luoghi di lavoro illuminati con luce artificiale quando la luce del giorno non è sufficiente.

2. Indicazioni sui rischi fisici

a) Radiazioni ultraviolette

Evitare luoghi che obbligano all'esposizione al sole diretta o riflessa nei periodi estivi e/o nelle ore centrali della giornata, quando i raggi ultravioletti sono più intensi. Al caso, per le attività svolte all'aperto, sono da privilegiare luoghi ombreggiati nonché disporre di acqua potabile.

Considerare che la copertura nuvolosa non scherma a sufficienza i raggi ultravioletti.

In caso di esposizione ai raggi ultravioletti, prevedere l'utilizzo di indumenti idonei a filtrare le radiazioni ultraviolette (abiti e copricapo), privilegiando l'utilizzo di tessuti scuri a trama fitta. Sulle parti esposte del corpo utilizzare creme solari con fattore di protezione appropriato anche al proprio fototipo e fare uso di occhiali da sole.

b) Microclima
Non operare in ambienti termici severi (eccessivamente caldi o freddi o ventosi, o interessati da umidità relativa elevata).
c) Rumore
Evitare luoghi aperti che espongano a livelli di rumore rilevanti e che possono arrecare disturbo come ad esempio: rumore ambientale di provenienza veicolare o industriale, affollamento, sovrapposizione di conversazioni, contemporaneità di utilizzo di smartphone.
d) Campi elettromagnetici
Per ridurre l'esposizione a campi elettromagnetici nel caso di utilizzo di una connessione wireless a Internet, rimanere ad un'adeguata distanza dall'apparecchio di ricetrasmissione (access point), verificando che lo stesso sia installato in postazione non accessibile. Nel caso di utilizzo della funzione di hotspot sul proprio dispositivo mobile, non tenerlo a contatto con il corpo (es: in tasca), ma posizionarlo ad una distanza ragionevole. Evitare di lavorare stazionando sotto linee elettriche aeree/elettrodotti con conduttori nudi (non isolati).

3. Indicazioni sui rischi chimici
Evitare luoghi aperti che espongano a sostanze pericolose, come particolato urbano o inquinanti industriali. In particolar modo evitare di lavorare all'aperto nelle giornate in cui vengono superati i limiti di legge di concentrazione delle sostanze inquinanti nell'aria. Evitare comunque luoghi che possano presumibilmente esporre ad agenti esterni nocivi, quali gas, vapori, polveri, ad esempio per la vicinanza di cantieri di lavoro, aree industriali, aree inquinate, ecc.

4. Indicazioni sui rischi biologici
Evitare l'accesso ad aree non adeguatamente manutenute, quali ad esempio aree verdi incolte o zone con acqua stagnante (possibile presenza di specie animali pericolose, zecca, zanzare, ecc). Evitare aree nelle quali ci sia un accumulo di rifiuti. Evitare lo stazionamento o il transito in aree dove sono presenti api, vespe, calabroni. Non frequentare luoghi pubblici affollati nei periodi di massima diffusione di virus influenzali o di emergenza epidemiologica. In ogni caso attenersi alle direttive emanate dalle autorità locali, regionali o nazionali e a quelle predisposte dal datore di lavoro. Per le persone allergiche verso la puntura di imenotteri, è inoltre opportuno prendere i necessari provvedimenti per fronteggiare l'eventualità (es: tenere con sé un kit per terapia antistaminica, cortisonica o valutare un'immunoterapia specifica, sempre di concerto con il proprio medico curante). Per le persone caratterizzate da reazione allergica stimolata ed indotta dai pollini, evitare lo stazionamento o il transito in aree invase da tali allergeni allergeni e prendere i necessari provvedimenti per fronteggiare l'eventualità di una crisi (es: tenere con sé i farmaci necessari o valutare un'immunoterapia specifica, sempre di concerto con il proprio medico curante).

SCHEDA 07

INDICAZIONI RELATIVE ALLA SICUREZZA ANTINCENDIO

L'incendio può essere definito come una combustione sufficientemente rapida e non controllata che si sviluppa accompagnata da calore, fiamma, gas di combustione, fumo e luce. Il fenomeno della combustione però avviene solo quando il combustibile ha raggiunto una certa temperatura che è chiamata temperatura di accensione. Affinché un incendio si verifichi è necessario pertanto che siano soddisfatte contemporaneamente tre condizioni (triangolo del fuoco):

- Presenza del combustibile.
- Presenza del comburente (in genere l'ossigeno dell'aria).
- Apporto di calore.

Se viene a mancare una dei tre elementi, l'incendio si spegne. Da ciò ne consegue che si hanno tre possibilità per la estinzione di un incendio:

- Esaurimento o sottrazione del combustibile.
- Sottrazione di ossigeno (soffocamento).
- Abbassamento della temperatura (raffreddamento).

Le principali sostanze estinguenti sono: acqua, polveri chimiche, schiuma, gas inerti.

Gli incendi si possono classificare in base alla natura del combustibile:

- Incendi di classe A: generati da solidi
- Incendi di classe B: generati da liquidi
- Incendi di classe C: generati da gas

1. Modalità di prevenire un incendio

Per evitare un incendio bisogna ridurre la sua probabilità di accadimento ponendo attenzione agli aspetti di prevenzione del rischio. Si forniscono di seguito i principali suggerimenti:

a) Regole generali

- Limitare l'utilizzo o la presenza di materiale infiammabile o facilmente combustibile.
- Non utilizzare fiamme libere in presenza di materiali infiammabili o facilmente combustibili.
- Non fumare in presenza di materiali infiammabili o facilmente combustibili. Quando si fuma utilizzare portacenere per cenere e residuo della sigaretta.
- Depositare tutti i materiali infiammabili in luoghi dedicati.
- Non raccogliere i rifiuti combustibili lungo le vie di esodo (corridoi, scale, disimpegni, ecc.,) o dove possono entrare in contatto con sorgenti di agnizione.
- Riporre i materiali di pulizia, se infiammabili, in appositi ripostigli o locali.
- Mantenere l'ordine e la pulizia dei locali.
- Assicurare l'aerazione degli ambienti dove si possono produrre o liberare gas asfissianti o tossici (ad es. la cucina), ricordando che in presenza di apparecchiature alimentate a g.p.l. (bombole di gas), la presa d'aria deve essere a livello del pavimento, in quanto in caso di fuga di gas, questo essendo più pesante dell'aria ristagna verso il basso.
- I sistemi di aspirazione (come le cappe della cucina) devono essere tenuti puliti per evitare l'accumulo di grassi o polveri.
- Le aree che normalmente non sono frequentate (magazzini, depositi, ecc.,) ed ogni area dove un incendio potrebbe svilupparsi senza poter essere individuato rapidamente, devono essere tenute libere da materiali combustibili non essenziali.

b) Impianti e apparecchi elettrici

- Utilizzare gli impianti elettrici con diligenza e cura.
- Mettere fuori tensione le apparecchiature elettriche che non devono restare in servizio.
- Verificare che le prese di aerazione delle apparecchiature elettriche (computer, stampante, ecc.)

siano libere e che le ventole di raffreddamento a macchina accesa siano in funzione.
- I generatori di calore come stufe o simili devono essere utilizzati in conformità alle istruzioni dei costruttori e devono essere marchiati CE e/o IMQ.
- Evitare di sovraccaricare le prese elettriche con l'uso di prese multiple.
- Evitare di inserire o disinserire le spine di alimentazione apparecchiature elettriche quando le stesse sono accese.
- Nel caso si debba provvedere ad una alimentazione provvisoria di una apparecchiatura elettrica, verificare che il cavo di alimentazione sia posizionato in modo da evitare possibili danneggiamenti allo stesso.Evitare l'utilizzo di impianti o apparecchiature elettriche in caso siano visibilmente danneggiati.

2. Regole generali in caso d'incendio

a) Regole generali

In caso d'incendio, accertare la sua natura (classe A, B, C) per individuare il tipo di estintore adatto alla classe di fuoco, prendendo visione e rispettando le istruzioni d'uso dell'estintore.

In caso di incendio su parti elettriche in tensione, non usare acqua per spegnere l'incendio, ma togliere preventivamente la tensione dall'apparecchio/impianto e poi eventualmente utilizzare un estinguente.

b) Estinguenti in ordine di efficacia

Descrizione	Classe di fuoco	1° estinguente	2° estinguente	3° estinguente	4° estinguente
Legno, cartone, carta, plastica, tessuti		Acqua	Polvere	Gas inerte	Schiuma
Benzina, petrolio, gasolio, oli, alcol, lubrificanti		Schiuma	Polvere	Gas inerte	Anidride carbonica
Metano, GPL, gas naturale		Polvere	Gas inerte	Anidride carbonica	Acqua nebulizzata

3. Tecnica di impiego degli estintori

Iniziare l'opera di estinzione solo con la garanzia di una via di fuga sicura alle proprie spalle.

Nel caso di incendio all'aperto tenere conto delle condizioni ambientali, sfruttando la direzione del vento (operare sopravvento).

Togliere la spina di sicurezza, tirando l'anello vicino all'impugnatura.

Portarsi alla giusta distanza dal fuoco (circa 3 metri con un estintore a polvere, circa un metro e mezzo con estintore ad anidride carbonica o schiuma).

Impugnare il manicotto flessibile dirigendo il getto alla base delle fiamme.

Successivamente all'utilizzo di un estintore a polvere o ad anidride carbonica, arieggiare i locali.

Non dirigere il getto contro le persone avvolte dalle fiamme: è preferibile ricorrere all'acqua o a coperte ed indumenti per soffocare le fiamme.

4. Comportamento in caso di incendio in casa propria o nel proprio condiminio

a) Principio d'incendio

In caso di incendio in fase iniziale, con scarso sviluppo di fumi, è possibile utilizzare l'estintore se disponibile. È possibile utilizzare l'acqua come estinguente solo se non si interviene su un apparecchio/impianto in

tensione.

b) Incendio in fase avanzata

In caso d'incendio fuori controllo, con presenza di fiamme e fumo in un locale del proprio appartamento, bisogna:

- Allontanarsi, chiudere la porta del locale e chiamare i Vigili del Fuoco componendo il numero unico di emergenza "112".
- Provvedere se possibile ad aprire la finestra del locale per facilitare lo smaltimento dei fumi.
- Avvisare, se possibile, i coinquilini dello stabile iniziando da quelli che abitano ai piani sovrastanti i locali in fiamme.
- In presenza di fumo camminare chini proteggendo naso e bocca con un fazzoletto bagnato (se possibile).

In caso d'incendio fuori controllo, con presenza di fiamme e fumo in un locale diverso dal proprio appartamento, bisogna:

- Allontanarsi e chiamare i Vigili del Fuoco componendo il numero unico di emergenza "112".
- Se l'appartamento in fiamme è sottostante al locale in cui ci si trova, non aprire le finestre e cautelativamente rimuovere da queste ogni materiale posto nelle vicinanze che può bruciare (tende, mobili, accessori, ecc.).
- Nel caso in cui nel percorso che conduce alla via di fuga fosse presente del fumo, dirigersi all'esterno utilizzando scale alternative, se esistenti.
- Qualora il vano scala fosse invaso da fumo e/o fiamme, in misura tale da non consentire l'allontanamento, portarsi sul terrazzo condominiale, oppure, nel caso di indisponibilità di quest'ultimo, rientrare nel proprio appartamento avendo cura di chiudere la porta di accesso, sigillare la fessura della porta a filo pavimento mediante stracci o abiti bagnati e segnalare la propria presenza dalle finestre o permanendo nei balconi.

In caso d'incendio, è proibito utilizzare ascensori e montacarichi per l'evacuazione.

Durante l'evacuazione tutte le porte di scale protette, a prova di fumo, dopo l'utilizzo devono essere chiuse.

È fatto divieto a chiunque non abbia avuto una preparazione specifica di tentare di estinguere un incendio con le dotazioni mobili esistenti (estintori) o fisse (idranti), specialmente quando l'incendio ha raggiunto una forte intensità espansiva.

In ogni caso osservare le procedure stabilite dal Piano di emergenza condominiale (se esistente).

5. Comportamento in caso di incendio in altri locali

Il lavoratore che si trova in un locale estraneo, in caso di incendio non deve interferire con l'operato degli addetti alla sicurezza e solo su eventuale richiesta di questi ultimi può mettere a disposizione la propria capacità ed esperienza lavorativa.

Inoltre in caso di emergenza deve adottare i seguenti comportamenti:

- Mantenere la calma ed evitare di trasmettere il panico ad altre persone.
- Non agire mai di propria iniziativa e prestare assistenza a chi si trova in difficoltà solo se si ha la garanzia di riuscire nell'intento, mettendo prima di tutto in sicurezza sé stessi.
- Attenersi a quanto previsto nel piano di Emergenza e agli ordini impartiti dagli addetti alla sicurezza.
- Non usare ascensori e montacarichi.
- Abbandonare l'edificio, anche in assenza di specifico ordine, quando si ritiene di essere in pericolo grave ed immediato.
- Non rientrare nell'edificio fino a quando non vengono ripristinate le condizioni di sicurezza ed in presenza del relativo ordine.

SCHEDA 08

FATTORI DI RISCHIO PSICOLOGICO

Si riportano alcuni rischi legati alla sovraesposizione al mezzo telematico e al lavoro in isolamento, magari in concomitanza con l'insorgenza di possibili momenti di fragilità personale/familiare.

La compresenza di questi fattori di rischio può condurre alla manifestazione di alcuni comportamenti, cosiddetti "dipendenze senza sostanza" o "dipendenze comportamentali", che attivano a livello cerebrale lo stesso circuito attivato dalle sostanze d'abuso (circuito della ricompensa).

Un aspetto peculiare delle dipendenze comportamentali è che esse coinvolgono pulsioni "normali" che divengono però patologiche nella misura in cui raggiungono un certo livello di eccesso e di pericolosità per la persona. Il carattere distintivo della dipendenza comportamentale resta sempre e comunque l'incapacità dell'individuo di mitigare il comportamento nonostante le conseguenze negative che osserva nel suo funzionamento quotidiano. In generale:

Rischio	Campanelli d'allarme
<u>Dipendenze comportamentali (senza sostanza):</u> Implicano una sorta di "fuga dalla realtà": il piacere che si ricava da una qualsiasi forma di dipendenza patologica rappresenta un rifugio mentale, una sorta di "antidoto" illusorio per attutire, e nel contempo eludere, la solitudine, il proprio malessere e la sofferenza emotiva. Questo, a lungo termine, comporta una compromissione significativa della sfera lavorativa, affettivo-relazionale e sociale del soggetto.	- Perdita di controllo e ripetitività del comportamento, nonostante le conseguenze negative che esso determina. - Stato d'animo di tensione anticipatoria nell'attesa della soddisfazione. - Impossibilità di procrastinare il soddisfacimento del bisogno. - Stato di euforia e gratificazione conseguente alla messa in atto del comportamento. - Craving: impellenza e compulsività del comportamento in questione. - Tolleranza: aumento graduale del tempo che il soggetto dedica al soddisfacimento del bisogno.
<u>Gioco d'azzardo online:</u> Caratterizzato dall'incapacità di resistere alla tentazione "persistente, ricorrente e maladattiva" di giocare somme di denaro elevate (DSM-V), che porta al deteriorarsi delle attività personali, familiari e lavorative. Consente l'anonimato; può essere nascosto agli occhi dei familiari; è sottratto ai limiti temporali e spaziali. Inoltre l'utilizzo della carta di credito consente di giocare ingenti somme di denaro senza averne piena consapevolezza e la rapidità del gioco determina un circuito di reward che si estingue velocemente spingendo, quindi, il giocatore a reiterare la condotta. La cultura del gioco e la sottostima del problema fa sì che non tutti abbiano insight sul problema, sia che esso riguardi l'individuo stesso, un familiare o un amico.	- Bisogno di quantità crescenti di denaro per ottenere l'eccitazione desiderata. - Irrequietezza e/o irritabilità nel tentare di ridurre o smettere di giocare d'azzardo. - Ripetuti sforzi per smettere di giocare d'azzardo. - Preoccupazioni legate al gioco d'azzardo (per es. pensieri persistenti che gli fanno rivivere passate esperienze di gioco d'azzardo, pensieri sui modi di ottenere denaro con cui giocare d'azzardo). - La persona gioca d'azzardo quando si sente a disagio. - Dopo aver perduto denaro al gioco d'azzardo, spesso torna un'altra volta per ritentare. - Mente per occultare l'entità del coinvolgimento nel gioco d'azzardo. - Messa in pericolo o perdita di una relazione significativa, del lavoro, di un'opportunità di studio e di carriera a causa del gioco d'azzardo. - Affidamento sugli altri per procurare il denaro.
<u>Shopping compulsivo online:</u> Ripetersi di episodi nei quali la persona sperimenta un impulso irrefrenabile a fare acquisti che non riescono ad essere evitati o tenuti sotto controllo. Il ripetersi degli episodi di acquisto compulsivo	- Pensieri, preoccupazioni e senso di urgenza verso l'atto di acquistare; emozioni sgradevoli quali tristezza, ansia, noia o rabbia. - Eccitazione rispetto agli oggetti valutati come estremamente attraenti e irrinunciabili.

possono portare la persona a conseguenze dannose sul piano psicologico, finanziario, relazionale e lavorativo.	- Dopo l'acquisto compulsivo la persona riporta sensazioni di frustrazione, colpa, vergogna e delusione verso se stessi.
<u>Dipendenza da internet:</u> Uso eccessivo di internet: attività ricreative online, shopping e chat, corrispondenza elettronica (e-mail) e ricerca di informazioni. Il comportamento irritabile, le emozioni negative e gli stati di tensione, sperimentati quando non si utilizza la rete, possono temporaneamente essere sostituiti da un senso di piacere o rilassamento mediante l'uso e abuso di internet.	- Preoccupazione e inquietudine per internet. - Necessità di aumentare il tempo speso collegati ad internet per raggiungere lo stesso grado di soddisfazione precedente. - Ripetuti sforzi di limitare l'uso di internet. - Irritabilità, depressione o instabilità emotiva quando l'uso di internet viene limitato. - Messa in pericolo di lavoro o relazioni importanti per passare del tempo su internet. - La persona mente circa il tempo che passa su internet. - Uso di internet come strumento di regolazione delle emozioni negative (fuga dalla realtà) quali senso di solitudine e tristezza. - Incremento del tempo di permanenza in rete. - Sensazioni sgradevoli e idee ricorrenti sulla rete quando si è offline. - Il soggetto si immerge in modo profondo nella realtà di internet a discapito delle attività della propria vita quotidiana.
<u>Workaholism - Dipendenza dal lavoro:</u> Compresenza in simultanea di comportamenti lavorativi tendenti all'eccesso e di una spinta interiore che guida l'individuo verso tali eccessi. Nel workaholic il bisogno di lavorare è talmente eccessivo da creare notevoli disagi e interferenze nello stato di salute, nella felicità personale, nelle relazioni personali e familiari e nel suo funzionamento sociale. Il workaholic presenta elevati livelli di aggressività, tensione continua, incapacità di rilassarsi, coltiva sentimenti di invincibilità, rigido sul piano cognitivo. Rappresenta una delle forme di dipendenza più sottodiagnosticate, è un disturbo in rapida diffusione e difficile da riconoscere per la sua aderenza a valori e richieste culturali propri del nostro tempo.	- Salienza: il lavoro rappresenta l'attività più importante della vita di una persona, dominandone il pensiero e i comportamenti anche al di fuori dei luoghi e tempi di lavoro. - Trasformazione dell'umore: il lavoro viene associato a stati di umore che possono variare dall'eccitazione alla tristezza fino alla tranquillità. - Tolleranza: il workaholic si sente costretto ad aumentare progressivamente e gradualmente la quantità di tempo passato a svolgere attività lavorative. - Astinenza: il dipendente da lavoro subisce negativamente, a livello fisico e psicologico (irritabilità, cambi di umore) le situazioni in cui non gli è permesso di lavorare (periodi di ferie, la malattia, ecc…). - Conflitti: emerge gradualmente una difficoltà nelle relazioni interpersonali. - Ricaduta in comportamenti eccessivi.

SCHEDA 9	
FATTORI DI RISCHIO NEUROLOGICO: EPILESSIA	
Gli stimoli luminosi intermittenti, intensi e protratti nel tempo, in concomitanza con intensi fenomeni emozionali o intenso impegno neuro-sensoriale, possono portare alla manifestazione di un attacco epilettico. In questo caso il videoterminale è il fattore che può scatenare la crisi epilettica. L'epilessia è un disturbo neurologico in cui l'attività delle cellule nervose nel cervello si altera causando comportamento insolito, stato stuporoso e talvolta, nei casi più estremi, convulsioni e perdita di coscienza.	
Rischio	Campanelli d'allarme
<u>Insorgenza crisi epilettica:</u> Esposizione prolungata al videoterminale in condizioni luminose non adeguate. La crisi epilettica è un evento parossistico tramite il quale l'epilessia si manifesta, causato dalla scarica improvvisa, eccessiva e rapida di una popolazione più o meno estesa di neuroni che fanno parte della sostanza grigia dell'encefalo (focolaio epilettogeno).	<u>Possono variare ampiamente da caso a caso:</u> - Aura epilettica: fase iniziale caratterizzata da irritabilità, ansia, cefalea e manifestazioni sensoriali (ad es. comparsa nel campo visivo di una sensazione luminosa, che assume quasi sempre l'aspetto di un arco irregolare o di linee spezzate, riflessi scintillanti e percezione uditiva di rumori con effetto sgradevole). - Fissazione involontaria dello sguardo su un punto per alcuni secondi. - Contrazione ripetuta e involontaria di braccia e gambe. - Manifestazione di alcuni automatismi (ad es. schioccare le labbra, raccogliere un oggetto da terra). - Temporaneo stato confusionale.

La presente informativa sui rischi generali e specifici per il lavoratore è prodotta in conformità Art. 11 comma 7-bis del D.Lgs. 81/2008 e all'art. 22 della legge 81/2017 ed è costituita da n. 25 pagine.

Per avvenuta informazione sui rischi generali e specifici per il lavoratore
Il datore di lavoro  Firmato digitalmente da GIOVANNI BOLOGNA Data: 2026.05.08 13:04:54 +02'00' (vedi data e firma digitale)

Per presa visione ed accettazione
Il lavoratore F.to Di Simone Alexandra

Luogo	Data