

La sicurezza non è un hobby, è la vita

# SICUREZZA IN PILLOLE

**L'ALIMENTAZIONE NEI LUOGHI DI LAVORO**

**MIGLIORE:**

**ANDARE IN CERCA DI FUNGHI**

DE NON CONFERIRE LA ZONA CONOSCITA DI MANE.

ATTENZIONE! RACCOLGI I FUNGHI SOLO CON LA SICUREZZA!

ATTENZIONE AL RISCHIO DI CADUTE.

**GLI INCIDENTI DOMESTICI**

ORGANIZZAZIONE SCOLARIUMI ESECUZIONI INDIVIDUALI TESTE/NOI

ATTENZIONE!

**L'INVESTIMENTO DI UN ANIMALE**

STOP PERMANI SOSTITUIRE PERMANI ATTENZIONE FERITO

ALTERNATIVE

**IL LAVORO NOTTURNO**

ADDEBITAZIONE IMPROVVISAZIONE chi?

CRUNQUE SVOLGE SU ALMENO 5 IN LAVORO DI NOTTE PER ALMENO 30 LAVORISTI LAVORISTE OGNI ANNO

CASICA IMPROVVISAZIONE?

1. SOSTITUIRE
2. IMPROVVISAZIONE
3. SOSTITUIRE
4. IMPROVVISAZIONE

**LA MMG MOVIMENTAZIONE (2014/15) MANICALE DEI CARICHI**

**LA MONTAGNA D'INVERNO**

COSA SERVE:

**MANCATI INCIDENTI "DEAR MISS"**

INFORTELLI (LIEVE)

MANCATI INCIDENTI "MMG"

ATTENZIONE!

**RISCHIO DI INCENDIO**

DISINCHI IL GETTO ALLA BASE DEL FUMO

PREPARATO LA SCELTA DI COMPLESSO

SE QUALCUNO NISSO INATO NON È SUFFICIENTE, QUANTA A 115 (115) E FORGATI IN UN LAVORO SOSTITUIRE!

TORNA LA SPIRA IN SICUREZZA

**IL RISCHIO CHIMICO**

Nei ambienti di lavoro è fondamentale la formazione

CONTRATTO

ITALIA/ROMA

INVESTIZIONE

ALCUN DPI:

**IL CELLULARE ALLA GUIDA**

Art. 173 C.d.S.

USA IL CELLULARE

ATTENZIONE ALLA GUIDA DISTRAITA

IL RISCHIO DI INCIDENTI

23-R

GUIDA DISTRAITA DA DICTAZIONE E NAVIGAZIONE!

**TBE: ENCEFALITE VIRALE DA ZECHE**

IL CICLO

2024

# La sicurezza non è un hobby, è la vita: sicurezza in pillole

Anche quest'anno lo SPISAL dell'Ulss Dolomiti propone il "Calendario della sicurezza" per ricordare ogni giorno l'importanza di prestare attenzione a cosa ciascuno può fare ogni giorno a casa, al lavoro e nel tempo libero, con responsabilità, per non mettere a repentaglio la propria salute, quella delle persone vicine e quella dei soccorritori.

La parola "sicurezza" deriva dal latino securus, senza preoccupazioni. Quando ci sentiamo sicuri, infatti, siamo "senza preoccupazioni". Ognuno di noi, quotidianamente, può compiere scelte per vivere in sicurezza negli ambienti di vita e di lavoro, con ricadute benefiche personali e di comunità.

L'edizione 2024 accende i riflettori su alcune tematiche legate alla montagna, come la sicurezza nell'andare a funghi, la prevenzione delle patologie trasmesse dalle zecche e l'escursionismo invernale, su tematiche proprie del mondo del lavoro, come la movimentazione carichi o il rischio chimico, e tematiche di buon-senso civico come l'uso degli estintori, cosa fare in caso di investimento di animale o i rischi del cellulare alla guida.

Il calendario offre quindi un contributo ai cittadini e alle Istituzioni su temi fondamentali di sicurezza individuale e collettiva, anche riguardanti la quotidianità, con l'obiettivo ultimo di migliorare lo stato di salute delle nostre comunità.

Lo slogan del calendario riassume questa finalità: "la sicurezza non è un hobby, è la vita".

Un ringraziamento al Direttore del Dipartimento di Prevenzione, al Direttore dello SPISAL e ai suoi collaboratori per questa nuova importante edizione.

Buon anno!

**Giuseppe Dal Ben**

Commissario AULSS 1 Dolomiti

Dicembre 2023

Il calendario è stato realizzato con la collaborazione dell'ing. Nicola Canal e del personale della UOC SPISAL (Servizio di Prevenzione, Igiene e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro).

Ulteriori copie, fino ad esaurimento potranno essere richieste all'Azienda ULSS 1 Dolomiti, Dipartimento di Prevenzione, tramite e-mail a [spisal.bl@aulss1.veneto.it](mailto:spisal.bl@aulss1.veneto.it).

# IL CELLULARE ALLA GUIDA



L'uso del cellulare alla guida è regolamentato dall'art. 173 c. 2 del Codice della Strada, il quale stabilisce che non si può utilizzare il cellulare alla guida senza vivavoce o una cuffia sonora. Non ci rendiamo conto che il suo uso durante la guida può essere molto pericoloso!

Due secondi di distrazione, corrispondono a una distanza percorsa senza controllo della guida pari a 28 m a 50 km/h o 50 m a 90 km/h.

È utile sapere che, anche con l'uso del telefono a norma di Legge, si è sempre "distratti" perché non pienamente concentrati nell'attività di guida.

Ricorda, per una guida sicura:

- riduci al minimo le chiamate;
- per le chiamate strettamente necessarie, usa il vivavoce o l'auricolare;
- evita assolutamente di mandare messaggi in quanto l'osservazione dello schermo ti distoglie lo sguardo dalla strada;
- non tenere mai in mano il telefonino in quanto le mani devono essere sempre libere per le manovre di emergenza.

# GENNAIO 2024

1	LUNEDÌ
2	MARTEDÌ
3	MERCOLEDÌ
4	GIOVEDÌ
5	VENERDÌ
6	SABATO
7	DOMENICA
8	LUNEDÌ
9	MARTEDÌ
10	MERCOLEDÌ
11	GIOVEDÌ
12	VENERDÌ
13	SABATO
14	DOMENICA
15	LUNEDÌ
16	MARTEDÌ
17	MERCOLEDÌ
18	GIOVEDÌ
19	VENERDÌ
20	SABATO
21	DOMENICA
22	LUNEDÌ
23	MARTEDÌ
24	MERCOLEDÌ
25	GIOVEDÌ
26	VENERDÌ
27	SABATO
28	DOMENICA
29	LUNEDÌ
30	MARTEDÌ
31	MERCOLEDÌ

# IL LAVORO NOTTURNO



Il lavoro notturno è essenziale per garantire tutte quelle attività lavorative che, per motivi derivanti dall'organizzazione o dalla natura della lavorazione, richiedono la presenza di lavoratori per una parte o per la totalità del loro orario lavorativo nelle ore notturne. Il lavoro notturno è normato dal D. Lgs. N° 66/2003 che definisce il "periodo notturno" il "periodo di almeno 7 ore consecutive comprendenti l'intervallo tra la mezzanotte e le cinque del mattino". In linea generale, in assenza di disciplina collettiva, il lavoratore notturno è colui che svolge almeno tre ore del suo tempo di lavoro giornaliero durante il periodo notturno per almeno ottanta giorni lavorativi all'anno.

La principale conseguenza del lavoro notturno è l'alterazione del regolare ciclo sonno/veglia, dalla quale possono derivare degli effetti negativi sull'organismo sia a livello fisico come disturbi del sonno, disturbi digestivi, variazioni di peso significative, sia a livello psicologico come stress e asocialità.

Le professioni che fanno registrare il maggior numero di infortuni nelle ore notturne sono gli autisti, il personale che presta servizio nelle corsie ospedaliere, le guardie giurate e gli operatori ecologici.

Come lavoratore ricorda:

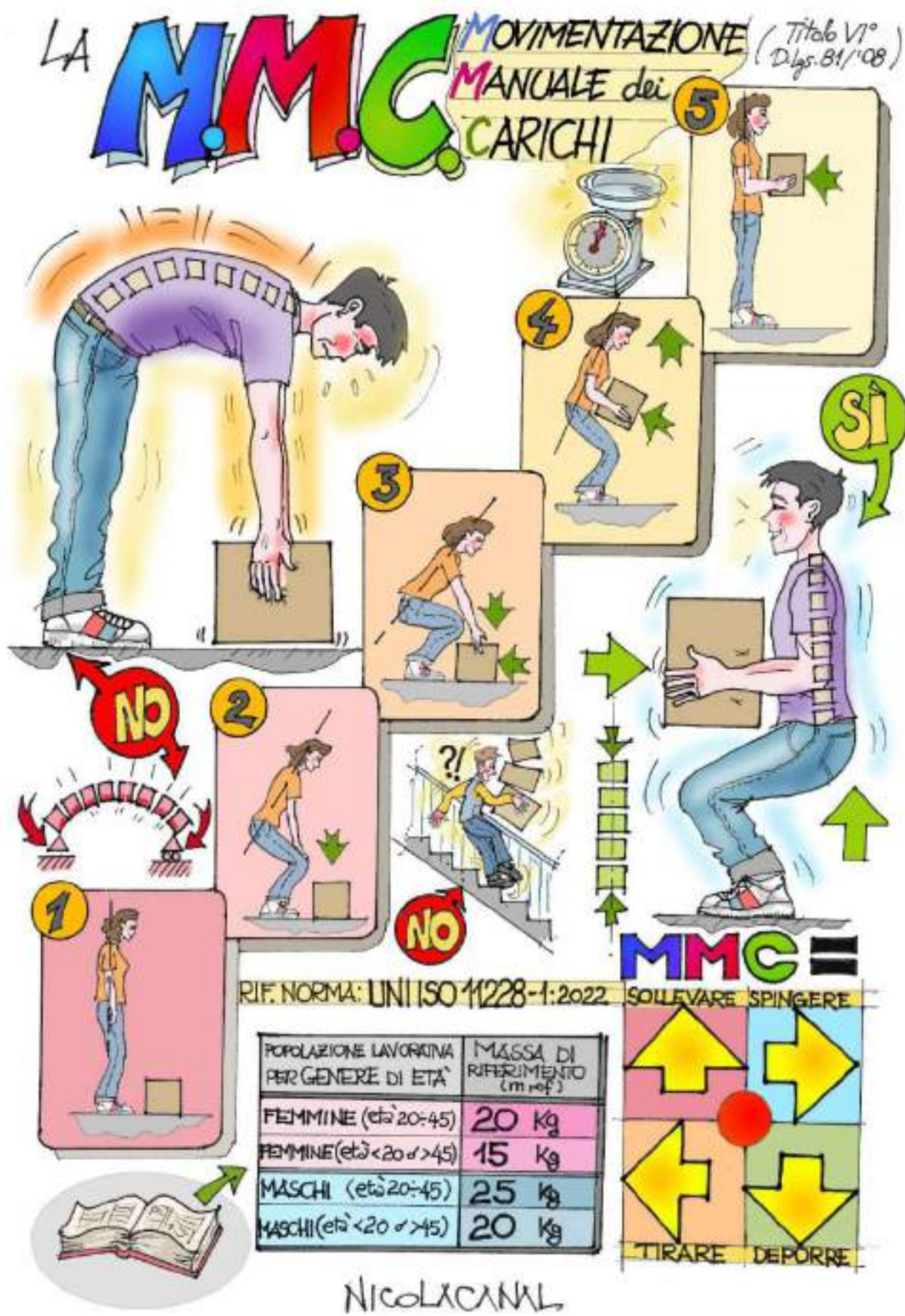
- il Datore di Lavoro deve valutare il rischio legato al lavoro notturno, informarti sulle misure di prevenzione e di protezione ed inviarti a visita dal Medico Competente aziendale;
- prima di cominciare il turno notturno prova a fare un breve riposo nel pomeriggio. Al rientro dal turno notturno crea un ambiente idoneo che si avvicini il più possibile a quello della notte;
- evita fumo e alcol, segui una dieta equilibrata, evita gli alimenti elaborati per una digestione adeguata e per non sentirti appesantito;
- non tralasciare l'attività fisica che ti aiuterà a ritrovare il ritmo più facilmente;
- utilizza, se possibile, i mezzi pubblici per tornare a casa altrimenti accordati con i colleghi per condividere l'auto;
- se ti senti troppo stanco fermati a riposare finché non sarai in grado di rimetterti alla guida;
- cura i rapporti sociali in quanto sono essenziali per rilassarti dopo il lavoro.

# FEBBRAIO 2024

1	GIOVEDÌ
2	VENERDÌ
3	SABATO 
4	DOMENICA
5	LUNEDÌ
6	MARTEDÌ
7	MERCOLEDÌ
8	GIOVEDÌ
9	VENERDÌ
10	SABATO 
11	DOMENICA
12	LUNEDÌ
13	MARTEDÌ
14	MERCOLEDÌ
15	GIOVEDÌ
16	VENERDÌ 
17	SABATO
18	DOMENICA
19	LUNEDÌ
20	MARTEDÌ
21	MERCOLEDÌ
22	GIOVEDÌ
23	VENERDÌ
24	SABATO 
25	DOMENICA
26	LUNEDÌ
27	MARTEDÌ
28	MERCOLEDÌ
29	GIOVEDÌ

# LA M.M.C.

# MARZO 2024



1	VENERDÌ	
2	SABATO	
3	DOMENICA	●
4	LUNEDÌ	
5	MARTEDÌ	
6	MERCOLEDÌ	
7	GIOVEDÌ	
8	VENERDÌ	
9	SABATO	
10	DOMENICA	●
11	LUNEDÌ	
12	MARTEDÌ	
13	MERCOLEDÌ	
14	GIOVEDÌ	
15	VENERDÌ	
16	SABATO	
17	DOMENICA	●
18	LUNEDÌ	
19	MARTEDÌ	
20	MERCOLEDÌ	
21	GIOVEDÌ	
22	VENERDÌ	
23	SABATO	
24	DOMENICA	●
25	LUNEDÌ	○
26	MARTEDÌ	
27	MERCOLEDÌ	
28	GIOVEDÌ	
29	VENERDÌ	
30	SABATO	
31	DOMENICA	●

Per movimentazione manuale dei carichi si intendono le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico, che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari.

Negli ambienti di lavoro il Datore di Lavoro deve valutare il rischio da movimentazione manuale dei carichi (M.M.C.) e sulla base dell'esito di tale valutazione dovrà attuare una serie di misure di prevenzione e di protezione.

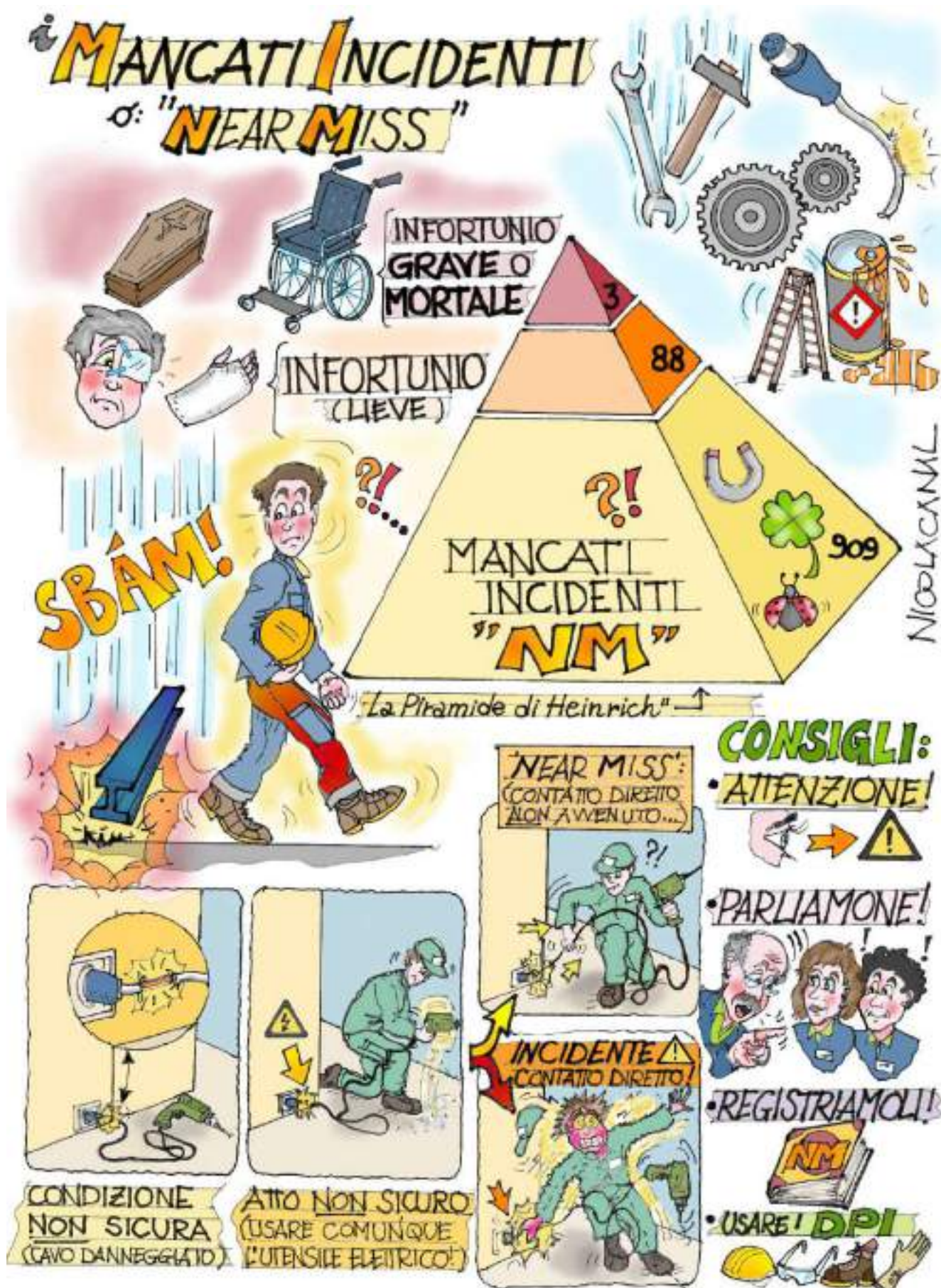
Come lavoratore ricorda:

- il Datore di Lavoro deve informarti sul rischio da M.M.C. presente in azienda, formarti sulle corrette modalità di effettuazione della movimentazione ed inviarti a visita dal Medico Competente aziendale;
- di rispettare le modalità di lavoro e le regole impartite in azienda;
- di utilizzare eventuali ausili messi a disposizione per rendere agevole la M.M.C.;

Per una movimentazione corretta:

- evita la flessione del rachide;
- mantieni il carico vicino al corpo, posizionandoti coi piedi su base stabile e leggermente divaricati;
- fletti le ginocchia;
- solleva con entrambe le mani e con una presa sicura;
- esegui il movimento con gradualità e senza strappi;
- evita di ruotare solo il tronco, ma gira tutto il corpo.

# I MANCATI INCIDENTI



Con near miss intendiamo un incidente avvenuto nei luoghi di lavoro che non ha recato danno fisico al lavoratore pur avendone il potenziale. Un esempio può essere un peso che, cadendo dall'alto, non impatta su nessun lavoratore e quindi non causa un infortunio. Se sotto il peso ci fosse stato un lavoratore lo stesso avrebbe subito un danno.

Il near miss può essere dovuto ad un insieme di cause quali: fattori imputabili all'organizzazione aziendale come procedure di lavoro inadeguate, misure di sicurezza non idonee, pressione eccessiva sui compiti da eseguire, verifiche e analisi carenti o inadeguate, fattori legati alla gestione manageriale come la mancanza di chiarezza negli obiettivi assegnati ai lavoratori, comunicazioni relative ai pericoli fornite in maniera poco efficace e fattori fortuiti come l'errore umano, improvvisi malfunzionamenti delle attrezzature o altri eventi potenzialmente imprevedibili.

Segnalare e registrare i near miss è di fondamentale importanza perché permette di:

- definire in maniera più efficace il profilo di rischio del contesto lavorativo;
- fare tesoro dell'esperienza negativa e imparare dai propri errori, correggendo il comportamento a rischio intrapreso;
- risolvere, in tempi brevi i rischi in modo proattivo prima che si verifichi un evento tragico;
- sviluppare un atteggiamento partecipativo dei lavoratori necessario nel processo di miglioramento nella gestione del sistema di sicurezza.

Come lavoratore ricorda di:

- rispettare le modalità di lavoro e le regole impartite in azienda;
- utilizzare i dispositivi di protezione individuale messi a disposizione;
- segnalare tempestivamente eventuali malfunzionamenti di macchine ed attrezzature che potrebbero causare near miss;
- fare attenzione al modo in cui stanno operando i tuoi colleghi e nel caso noti un atteggiamento scorretto fallo loro presente in quanto la sicurezza dipende da ognuno di noi.

# APRILE 2024

1	LUNEDÌ	
2	MARTEDÌ	●
3	MERCOLEDÌ	
4	GIOVEDÌ	
5	VENERDÌ	
6	SABATO	
7	DOMENICA	
8	LUNEDÌ	●
9	MARTEDÌ	
10	MERCOLEDÌ	
11	GIOVEDÌ	
12	VENERDÌ	
13	SABATO	
14	DOMENICA	
15	LUNEDÌ	●
16	MARTEDÌ	
17	MERCOLEDÌ	
18	GIOVEDÌ	
19	VENERDÌ	
20	SABATO	
21	DOMENICA	
22	LUNEDÌ	
23	MARTEDÌ	
24	MERCOLEDÌ	○
25	GIOVEDÌ	
26	VENERDÌ	
27	SABATO	
28	DOMENICA	
29	LUNEDÌ	
30	MARTEDÌ	

# L'ALIMENTAZIONE NEI LUOGHI DI LAVORO



L'alimentazione nei luoghi di lavoro è un aspetto essenziale per la salute e il benessere del lavoratore. Mantenendo un equilibrio nutrizionale e facendo attenzione alle porzioni, potrai mantenere una buona energia durante la giornata lavorativa e sostenere la tua produttività.

Per fare scelte alimentari consapevoli in mensa e non, è importante tenere presente una serie di consigli:

- evita il cibo da fast food o cibi altamente processati quando possibile. Questi cibi sono spesso ricchi di calorie e nutrienti poco salutari;
- prediligi pasti equilibrati che includano proteine, carboidrati e verdure. Questa combinazione fornisce una varietà di nutrienti necessari per mantenere l'energia durante la giornata lavorativa;
- cerca di scegliere alimenti preparati con ingredienti freschi in quanto sono più nutrienti e benefici per la salute;
- controlla le dimensioni delle porzioni per evitare di mangiare in eccesso. Questo aiuta a mantenere il peso corporeo e a evitare la sensazione di pesantezza dopo il pasto;
- assicurati di includere frutta e verdura nella tua dieta quotidiana. Possono essere consumate come spuntini o come parte di un pasto equilibrato;
- bevi acqua durante la giornata per mantenerti ben idratato. Evita le bevande alcoliche e zuccherate;
- ricordati che la pausa pranzo è un momento di stacco e condivisione con i colleghi se pranzi insieme a loro. Non mangiare in fretta e liberati dalla schiavitù del cellulare.

# MAGGIO 2024

1	MERCOLEDÌ	◐
2	GIOVEDÌ	
3	VENERDÌ	
4	SABATO	
5	DOMENICA	
6	LUNEDÌ	
7	MARTEDÌ	
8	MERCOLEDÌ	●
9	GIOVEDÌ	
10	VENERDÌ	
11	SABATO	
12	DOMENICA	
13	LUNEDÌ	
14	MARTEDÌ	
15	MERCOLEDÌ	◐
16	GIOVEDÌ	
17	VENERDÌ	
18	SABATO	
19	DOMENICA	
20	LUNEDÌ	
21	MARTEDÌ	
22	MERCOLEDÌ	
23	GIOVEDÌ	○
24	VENERDÌ	
25	SABATO	
26	DOMENICA	
27	LUNEDÌ	
28	MARTEDÌ	
29	MERCOLEDÌ	
30	GIOVEDÌ	◐
31	VENERDÌ	