



«Non c'è infortunio senza causa!» **CFSL**

Sicurezza sul lavoro e tutela della salute
**nell'assistenza e
nelle cure a domicilio
(Spitex)**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Commissione federale di coordinamento
per la sicurezza sul lavoro CFSL**

Impressum

Questo opuscolo fa parte della nota collana «Non c'è infortunio senza causa!», di cui sono state pubblicate varie versioni per diversi settori.

Hanno collaborato a questa prima edizione:

- Stephan Melchers, Ispettorato cantonale del lavoro, Zurigo (presidente)
- Fabia Dell'Era, Team ergonomia, Settore fisica, Suva, Lucerna
- Annemarie Fischer, Associazione Spitex del Canton Zurigo
- Udo Heinss, Ispettorato cantonale del lavoro, Zurigo
- Thomas Hilfiker, elva solutions, comunicazione e marketing, Meggen
- Käthi Jaun, H+ Gli Ospedali Svizzeri, Berna
- Marta Kunz, Ispettorato cantonale del lavoro, beco, Berna
- Heidi Schreiner, Ispettorato cantonale del lavoro, Zurigo

Immagini

Per gentile concessione delle seguenti aziende e istituzioni:

- CFSL, Lucerna
- Hill-Rom SA, Bussigny
- Organisation der Arbeitswelt Gesundheit Zürich (OdA G ZH), Zurigo
- Spitex Illnau-Effretikon, Effretikon
- Associazione Spitex del Canton Zurigo, Zurigo
- Associazione svizzera Spitex, Monika Flückiger (immagini pag. 7, 14, 21, 27, 39, 43, 48 in alto, 68, 100)
- Suva, Lucerna
- ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen del Canton Zurigo, Winterthur
- Jürg Waldmeier (foto pag. 48 in basso)

Editore

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro CFSL
Casella postale, 6002 Lucerna
ekas@ekas.ch, www.cfsl.ch

*Sicurezza sul lavoro e tutela della salute **nell'assistenza e nelle cure a domicilio (Spitex)***

Codice CFSL 6291.i

Riproduzione autorizzata con citazione della fonte. 1ª edizione 1000

Convenzione linguistica

Nel presente opuscolo sono state adottate formulazioni neutre dal punto di vista del genere. Per motivi stilistici (ad es. nelle enumerazioni) si è occasionalmente rinunciato alla formulazione epigenetica. La forma maschile deve essere comunque interpretata come forma generica, utilizzata per designare entrambi i sessi.

Importante

Nelle tabelle di questo opuscolo sono riassunti in modo chiaro i pericoli e le misure più importanti di cui tenere conto ai fini della sicurezza. Il presente opuscolo non ha alcuna pretesa di esaustività, ma va considerato come uno strumento pratico di informazione per la prevenzione nell'ambiente di lavoro quotidiano. Nei casi particolari e per approfondire i singoli aspetti si rimanda alle ulteriori pubblicazioni citate, per esempio in relazione alle malattie professionali si consiglia di consultare le numerose pubblicazioni della Medicina del lavoro della Suva, mentre in ambito ergonomico sono disponibili le pubblicazioni della SECO e della Suva. Nell'ambito della regolamentazione dell'orario di lavoro e dei periodi di riposo nonché della regolamentazione di deroga per il settore Spitex, questo opuscolo non sostituisce i testi ufficiali delle leggi e delle ordinanze, ma serve unicamente come guida di orientamento e spiegazione delle norme applicabili. Per eventuali chiarimenti sul piano giuridico, consultare le leggi e le ordinanze in vigore.

Sommario

Perché questo opuscolo?	4
Cause principali	6
Misure di prevenzione	12
Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali	25
Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio	50
Condizioni di lavoro nell'economia domestica e nell'assistenza sociale	69
Pericoli di natura biologica e chimica, igiene	77
Infrastruttura	93

Allegati

Riferimenti di legge	102
Indirizzi e link utili, fonti di riferimento per pubblicazioni	105
Elenco delle abbreviazioni	108
Indice analitico	110

Perché questo opuscolo?

Questo opuscolo si rivolge in particolare ai responsabili e al personale di aziende che offrono **prestazioni di assistenza e cure a domicilio (aziende Spitex)**. Il personale che opera nell'assistenza e nelle cure a domicilio è esposto a livelli elevati di stress fisico e psichico. Lo spettro di attività svolte è molto ampio e va dalle cure personali e i trattamenti di cura (ad es. medicazioni di ferite) alla preparazione dei pasti, fino a mansioni di economia domestica, come il bucato o le pulizie. La manipolazione di sangue e fluidi corporei comporta il rischio di infezioni. Molti occupati nell'assistenza e nelle cure a domicilio sono inoltre esposti al rischio di atti di violenza e aggressioni. Sotto il profilo ergonomico sono problematici anche gli sforzi fisici, per esempio quando i pazienti devono essere spostati o trasportati. I lavori di economia domestica o di cura che vengono eseguiti assumendo posture forzate rappresentano ulteriori sollecitazioni per l'apparato locomotore. Le possi-

bili conseguenze di tali pericoli o sollecitazioni sono malattie di lunga durata, come disturbi muscoloscheletrici o esaurimento nervoso, che spesso comportano assenze prolungate e un tasso elevato di fluttuazione del personale.

A volte i servizi Spitex vengono offerti anche da infermieri liberi professionisti. Sebbene tali fornitori di servizi così come il personale di cura e assistenza assunto direttamente da privati non siano oggetto di trattazione del presente opuscolo, molte delle misure qui proposte sono utili anche per questi lavoratori specializzati.

La sicurezza, la salute e il benessere sul lavoro sono influenzati da molti fattori. L'ambiente domestico in cui si opera offre condizioni di lavoro ergonomiche? Sono presenti ausili e vengono correttamente utilizzati? La regolamentazione dell'orario di lavoro e dei periodi di riposo è rispettata? Vi è carenza costante di personale che grava sulla distribuzione del carico di lavoro? Come sono l'organizzazione del lavoro, la collaborazione e il clima di lavoro? Vengono rispettate le elementari regole di si-

curezza? La sicurezza è garantita sia nell'ambiente domestico che lungo il tragitto per recarsi al lavoro? Per tutti questi aspetti vale il famoso detto: prevenire è meglio che curare.

La prevenzione prima di tutto

Queste poche parole riassumono il senso e lo scopo del presente opuscolo. Esso mostra con parole chiave dove si nascondono i rischi di infortunio e i pericoli per la salute del personale specializzato nell'assistenza e nelle cure a domicilio, dando anche indicazioni su come affrontarli.

L'opuscolo contiene anche informazioni sui diritti e i doveri di datori di lavoro e lavoratori, tra cui anche la Direttiva CFSL 6508 concernente il ricorso ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro (Direttiva MSSL). Unitamente alle disposizioni sovraordinate della Legge sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF), della Legge sul lavoro (LL) e della Legge sulla partecipazione, essa prevede che le aziende adottino insieme ai lavoratori misure di prevenzione degli infortuni e di tutela della salute, coinvolgendo, ove necessario, i relativi specialisti del settore.

Per i datori di lavoro, i lavoratori e i progettisti

Questo opuscolo si rivolge principalmente alle aziende Spitex, ossia ai datori di lavoro e ai lavoratori. Risulta tuttavia più semplice e meno costoso tenere conto degli aspetti di promozione della salute e della sicurezza già in fase di progettazione, ad es. costruendo abitazioni adeguate alla popolazione anziana. Se ingressi, vani scale, rivestimenti per pavimenti, soglie, bagni e molto altro vengono progettati conformemente all'età avanzata, si riduce notevolmente il rischio di infortunio e si facilita il lavoro del personale specializzato nelle cure a domicilio. Confidiamo, pertanto, che il presente opuscolo possa essere un valido supporto anche per architetti, ingegneri e progettisti.

Vi auguriamo pieno successo nell'attuazione.

*Dott. Ulrich Fricker
Presidente della CFSL e
della Direzione Suva*

Cause principali

Sono diverse le cause che portano un lavoratore ad assentarsi per infortunio o malattia. In tale ambito, i seguenti fattori svolgono un ruolo importante:

1. carenze tecniche e strutturali

(ausili e mezzi di trasporto assenti o difettosi, spazi ristretti, installazioni obsolete)

2. carenze organizzative

(sovraccarico, ritmi pressanti, fretta, clima di lavoro malsano, procedure di lavoro vaghe, mancanza di formazione e aggiornamento, carenza cronica di personale qualificato, scarsa comunicazione, ecc.)

3. fattore umano

(disattenzione, malintesi, problemi di lingua, tensioni nei rapporti interpersonali, fretta, stanchezza, ecc.)

Infortuni professionali

Non sono disponibili dati precisi sugli infortuni professionali che si verificano nell'ambito delle cure a domicilio (aziende Spitex), ma la statistica relativa agli infortuni professionali nel settore «Assistenza sociale di anziani e disabili nonché attività del personale infermieristico nell'assistenza e nella cura a domicilio» mostra che anche qui i pericoli e gli infortuni sono numerosi. Il settore dell'assistenza e della cura a domicilio comprende nell'insieme circa 30 000 occupati a tempo pieno. Negli ultimi 10 anni, il rischio d'infortunio nelle aziende Spitex è passato da 69,2 a 76,1 infortuni per ogni 1000 occupati a tempo pieno (vedi figura 1). A titolo di confronto, si pensi che il rischio d'infortunio professionale del sistema sanitario è notevolmente più basso, pari a 60 infortuni professionali per ogni 1000 occupati a tempo pieno. Nel 2012 si sono verificati oltre 2200 infortuni professionali nelle aziende Spitex, che hanno comportato l'erogazione di prestazioni assicurative per oltre 6 milioni di franchi. Oltre a questi costi diretti, pesano sulle aziende Spitex anche le conseguenze indirette:

- assenze (visite mediche, degenza in ospedale, convalescenza)

Figura 1: infortuni professionali riconosciuti e rischio d'infortunio professionale nell'assistenza sociale di anziani e disabili nonché nelle attività del personale infermieristico addetto all'assistenza e alla cura a domicilio

Fonte: Servizio centrale delle statistiche dell'assicurazione contro gli infortuni LAINF (SSAINF).

- Numero di infortuni professionali
- Rischio d'infortunio per ogni 1000 occupati a tempo pieno

- ore supplementari di altri dipendenti
- modifica dei piani di rotazione
- calo del rendimento
- impiego inefficiente delle risorse
- clima di lavoro malsano
- ripercussioni sul contesto sociale

La figura 2 (pag. 8) evidenzia che più di un terzo degli infortuni è dovuto a cadute in piano. Come mostrato dalla figura 3 (pag. 9), spesso le cadute avvengono sulle scale o nella zona di ingresso, magari a causa delle condizioni atmosferiche. Diventa dunque importante eliminare ostacoli o intralci in cui si potrebbe inciampare, e migliorare la sicurezza in caso di pavimenti

bagnati, rivestimenti e ingressi scivolosi esposti agli agenti atmosferici attraverso misure adeguate. Altrettanto frequenti sono le ferite da punta e da taglio, che in questi casi sono spesso causate da siringhe e coltelli (vedi figura 4, pag. 9). Di conseguenza, saper manipolare in sicurezza siringhe, coltelli e altri oggetti appuntiti è particolarmente importante. Relativamente frequenti sono anche gli infortuni da colpi, sovraccarichi o urti (figura 2, pag. 8). Mobilizzare in maniera ergonomicamente corretta i pazienti nonché lavorare in sicurezza in casa o in giardino sono operazioni da eseguire secondo tecniche adeguate come pure attraverso l'impiego sicuro di ausili o apparecchi.

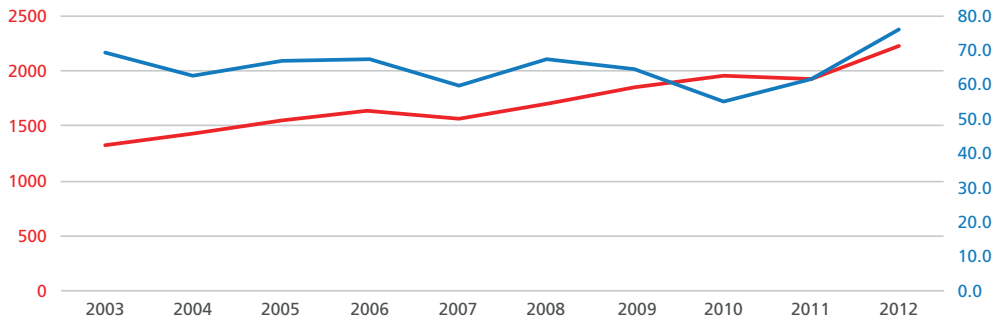
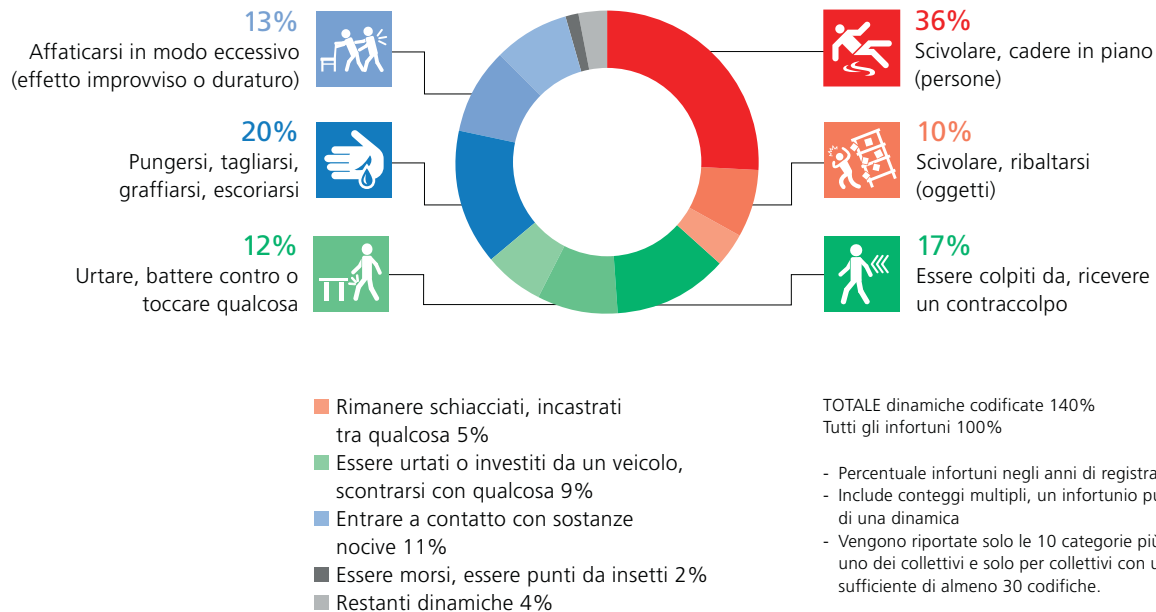


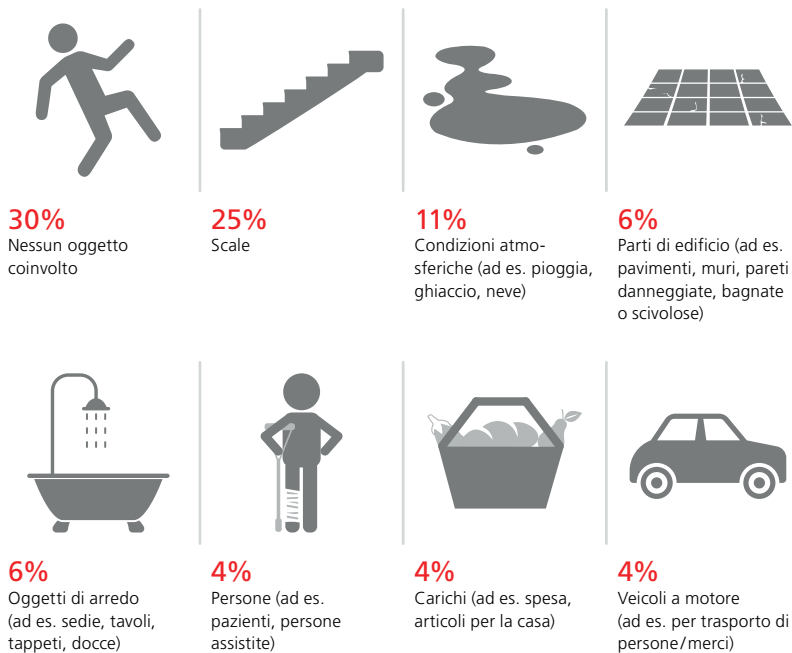
Figura 2: cause degli infortuni nell'assistenza sociale di anziani e disabili e nell'attività del personale infermieristico nell'assistenza e nelle cure a domicilio

(Stima su un campione statistico e rilevazione completa)



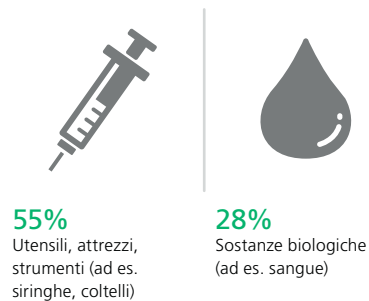
Fonte: Servizio centrale delle statistiche dell'assicurazione contro gli infortuni, SSAINF

Figura 3: oggetti maggiormente coinvolti o situazioni frequenti nei casi di scivolamenti e cadute in piano



Fonte: SSAINF

Figura 4: oggetti o materiali maggiormente coinvolti nei casi di punture, tagli, graffi ed escoriazioni



Fonte: SSAINF

Rischi per la salute

Nello svolgere il proprio lavoro quotidiano, il personale che opera nell'assistenza e nelle cure a domicilio è esposto a una serie di rischi per la salute. Anzitutto il sovraccarico biomeccanico determinato da operazioni di sollevamento e trasporto nonché di movimentazione dei pazienti, che comportano posture forzate. Le cause di questo sovraccarico sono da ricercarsi anche nella carenza di spazio, ergonomia e igiene nelle abitazioni dei pazienti, ad esempio spazi ristretti, arredi obsoleti, scarsa illuminazione e aerazione, misure di sicurezza inadeguate e assenza di ausili (dispositivi di sollevamento, letti e bagni conformi alle esigenze dei pazienti). Migliori condizioni ergonomiche e l'impiego di ausili adeguati riducono o evitano il sovraccarico e la sollecitazione dell'apparato locomotore del personale specializzato nell'assistenza e nelle cure a domicilio.

Lavarsi e disinfettarsi ripetutamente le mani o indossare guanti di gomma può causare problemi alla pelle o allergie. Sono dunque particolarmente importanti le misure preventive di protezione della pelle. Le infezioni da contatto con sangue e fluidi corporei, così

come la contaminazione da agenti patogeni possono essere evitate con l'impiego di idonei prodotti di sicurezza (ad es. durante i prelievi di sangue) e di dispositivi di protezione individuale.

Quanto al disagio psicologico sul lavoro, oltre ai ritmi pressanti, anche il carico derivante dall'interazione con i parenti e i pazienti ha un ruolo importante: stress sociale e conflitti, tensioni emotive, forme di aggressione e violenza, aspettative irraggiungibili. Spesso è necessario cercare insieme soluzioni per conciliare aspettative, risorse economiche e prestazioni di cura effettivamente necessarie.

Anche una mancanza di organizzazione del lavoro può causare disagio psichico: stress dovuto alla frenesia, procedure di lavoro non disciplinate e grossi carichi di lavoro da gestire, sovraffaticamento per mancanza di supporto o per situazioni di cura particolarmente gravose. L'affaticamento eccessivo o i problemi di sonno causati da frequenti turni serali o notturni di lavoro possono anch'essi avere ripercussioni sulla salute e aumentare dunque il rischio di infortunio (maggiori informazioni in: Suva, Katrin Uehli,

Claudia Pletscher «Troubles du sommeil et accidents professionnels» (solo in francese e tedesco), in:

Suva Medical 2015, 2869/86.f, www.suva.ch
> Servizi > Ordinare materiale informativo (Waswo).



Misure di prevenzione



Figura: sovrapposizione di settori nell'ambito della prevenzione (per le abbreviazioni vedi allegati 1-3)

Sovrapposizione di settori nell'ambito della prevenzione

La prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali nonché la tutela della salute in generale si sovrappongono in parte e non sempre è possibile fare una distinzione precisa. Lo stesso vale per le relative leggi e ordinanze (vedi figura). Per questo motivo è ancora più importante che tutte le persone coinvolte, i datori di lavoro e i lavoratori, gli organi di esecuzione e gli specialisti affrontino i problemi insieme, in modo da ridurre il più possibile le cause di infortuni e malattie professionali e i problemi di salute del personale Spitex nell'ambiente di lavoro.

Riferimenti di legge e Direttiva MSSL della CFSL

Le basi legali in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute sono riportate nell'allegato 1 di questo opuscolo. La direttiva CFSL 6508 concernente il ricorso ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro (direttiva MSSL) illustra gli obblighi del datore di lavoro in relazione alla sicurezza sul lavoro e alla tutela della salute.

Questa direttiva:

- regola il ricorso agli specialisti della sicurezza sul lavoro (MSSL),
- impone l'individuazione dei pericoli e la pianificazione delle misure e
- stabilisce requisiti specifici per gruppi target in relazione al sistema di sicurezza aziendale.

Attraverso una procedura sistematica si persegue lo scopo di prevenire gli infortuni e le malattie professionali nonché le ripercussioni connesse sul piano personale, organizzativo e finanziario.

A causa dei pericoli specifici (vedi Direttiva CFSL 6508, «Direttiva MSSL»), le aziende Spitex sono obbligate a ricorrere a uno specialista della sicurezza sul lavoro conformemente all'Ordinanza sulla qualifica (medico del lavoro, igienista del lavoro, ingegnere della sicurezza o esperto nell'ambito della sicurezza). Spesso è opportuno anche il ricorso a specialisti provenienti da altri settori (ad es. ergonomia, psicologia del lavoro, organizzazione del lavoro, prevenzione delle dipendenze, ecc.). Aniché elaborare una soluzione individuale per una singola azienda, il datore di lavoro ha

anche la possibilità di ricorrere a una soluzione MSSL interaziendale approvata dalla CFSL, cioè una soluzione settoriale, per gruppi di aziende o una soluzione modello.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla SECO, agli ispettorati cantonali del lavoro, alla Suva o ai fornitori di soluzioni modello.

La prevenzione è un sistema

Il sistema di sicurezza della CFSL è ben strutturato e si basa su 10 punti importanti che servono a garantire luoghi di lavoro sicuri e salubri e a promuovere la cultura della sicurezza nelle aziende.

1. Linee guida e obiettivi di sicurezza

La direzione dell'azienda Spitex deve dichiarare esplicitamente la sua intenzione di garantire la sicurezza e la tutela della salute. Essa risponde infatti della sicurezza e della salute dei lavoratori sul posto di lavoro e deve pertanto assumersi i compiti direttivi legati a questa responsabilità. Al riguardo deve formulare obiettivi vincolanti e raccogliarli in linee guida.



2. Organizzazione della sicurezza

In ogni azienda bisogna designare una persona preposta alla sicurezza sul lavoro, i cui compiti comprendano il coordinamento aziendale interno, la verifica delle necessarie misure di sicurezza e l'istruzione dei collaboratori. I compiti, le responsabilità e le competenze degli addetti alla sicurezza, dei superiori e dei lavoratori devono essere definiti con chiarezza, ad esempio in un mansionario. Affinché possa esercitare le sue funzioni, l'addetto alla sicurezza deve avere a disposizione il tempo necessario all'interno del normale carico di lavoro (a seconda delle dimensioni dell'azienda).

3. Formazione/istruzione/informazione

È importante sensibilizzare il personale sui temi della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute:

- istruire e formare i dipendenti in maniera sistematica e documentare le attività svolte;
- introdurre e assistere i neo-assunti e i lavoratori temporanei sul posto di lavoro;
 - Suva, prospetto 84020.i «Nuovo posto di lavoro – nuovi pericoli. Come cominciare un nuovo lavoro evitando di infortunarsi»
 - Suva, bollettino d'informazione 66094.i

«I nuovi collaboratori. Indicazioni utili ai superiori per l’inserimento e la formazione dei nuovi collaboratori»

- Suva, lista di controllo 67019.i «Formazione dei nuovi collaboratori»
- SECO, «Partiamo bene! – Preserviamo la salute!», materiale didattico «Sicurezza sul lavoro e tutela della salute» per insegnanti di scuole professionali
- CFSL, «Passaporto personale per la sicurezza», 6090.i
- anche il personale di ditte esterne (fornitori, lavoratori temporanei, ecc.) deve conoscere le regole di sicurezza che lo riguardano;
- accertarsi che anche i lavoratori stranieri o temporanei abbiano capito bene le istruzioni;
- ripetere periodicamente le attività di addestramento e istruzione.

La sicurezza sul lavoro e la tutela della salute richiedono solide conoscenze di base. Inoltre, sono determinanti anche le dimensioni dell’azienda e il campo di attività. Per la formazione di base sono adatte in particolare anche le soluzioni settoriali e le soluzioni modello.

È importante infine non dimenticare che se il superiore dà il buon esempio, a volte si evita di dover ripetere istruzioni già date.

4. Regole di sicurezza

In base ai pericoli, è necessario decidere insieme ai lavoratori per quali attività stabilire e rispettare opportune regole di sicurezza sul lavoro (norme igieniche, protezione della pelle, precauzioni per l’uso di sostanze chimiche e prodotti detergenti, ecc.). Per attività e procedure critiche, redigere apposite istruzioni di lavoro (tecniche di lavoro e ausili per la movimentazione dei pazienti, comportamento da tenere in caso di aggressioni, ecc.). Le regole vanno inoltre integrate con le liste di controllo delle soluzioni interaziendali (collettive), della CFSL e della Suva. Altrettanto importanti sono le istruzioni per l’uso di apparecchi, gli opuscoli informativi e le schede di dati di sicurezza delle sostanze nocive.



Attenzione pericolo



Corrosivo



Pericoloso per la salute

Le istruzioni di lavoro devono essere concise e univoche. Accordi chiari e vincolanti incrementano la sicurezza. Dare sempre il giusto riconoscimento ai comportamenti conformi alla sicurezza e correggere quelli a rischio.

Assicurarsi che tutti i dipendenti comprendano e rispettino le regole di sicurezza e i vari segnali di obbligo, divieto e avvertimento riportati su apparecchi e prodotti.

5. Individuazione dei pericoli / valutazione dei rischi

L'individuazione dei pericoli e la valutazione dei rischi sono aspetti particolarmente importanti, in quanto contribuiscono in modo significativo a prevenire infortuni e malattie professionali come pure a ridurre eventuali rischi per la salute. Particolare rilievo va attribuito ai seguenti rischi e pericoli:

- **pericolo di caduta**, ad. es. ostacoli in cui si potrebbe inciampare, altezza di lavoro, disordine, ecc.
- **rischi per l'apparato locomotore**, causati ad es. da sovraccarichi, posture forzate, ecc.

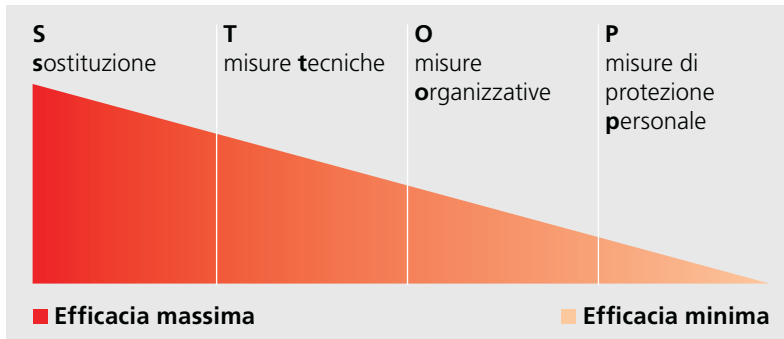
- **pericoli meccanici**, ad es. lungo il tragitto casa-lavoro a causa dei mezzi di trasporto, durante l'impiego di elettrodomestici, siringhe, coltelli, ecc.
- **rischi derivanti dalle condizioni dell'ambiente di lavoro**, legati ad es. agli agenti atmosferici, al clima dei locali, all'illuminazione, ecc.
- **sostanze pericolose per la salute**, ad es. contatto con sangue e fluidi corporei, microrganismi, medicinali, detersivi tossici, ecc.
- **pericoli elettrici**, ad es. scosse elettriche causate da cavi o spine difettose, ecc.
- **pericoli termici**, ad es. ustioni da elettrodomestici da cucina, acqua bollente, ecc.
- **stress psichico**, dovuto ad es. a ritmi pressanti, fretta, forti tensioni emotive, relazioni stressanti, aggressioni, molestie, ecc.

6. Pianificazione e realizzazione delle misure

L'individuazione dei pericoli è fondamentale per definire le misure, che devono essere progettate e realizzate secondo il principio STOP:

- S** Sostituzione, ossia sostituire date attività o sostanze con altre che non presentano rischi.
- T** Prevenire il pericolo adottando misure **Tecniche** (ad es. impiego di ausili).
- O** Prevenire o ridurre il pericolo adottando misure **Organizzative** (formazioni, istruzioni, regole, direttive).
- P** Misure di protezione **Personale**, ad es. facendo uso di dispositivi di protezione individuale.

*Efficacia decrescente,
gerarchia delle misure*



È importante tenere presente che l'efficacia delle misure S-T-O-P va riducendosi secondo l'ordine mostrato (vedi grafico). Per ciò che riguarda la pianificazione delle misure, bisognerebbe quindi innanzitutto privilegiare le misure sostitutive o quelle tecniche. Se non è possibile, i rischi vanno impediti o quanto meno ridotti adottando misure organizzative o personali.

Nell'ambiente domestico, le possibilità tecniche sono spesso limitate. Ostacoli strutturali, spazi ristretti, mancanza di ausili, problemi di finanziamento per nuovi acquisti e ammodernamenti (letto da degenza, bagni adatti a persone disabili, ecc.) o la mancanza di supporto da parte dei pazienti o dei familiari spesso rendono difficile attuare misure adeguate. Il rispetto delle misure di protezione di tipo organizzativo e personale diventa quindi particolarmente importante. Tra queste figurano anzitutto norme igieniche, misure di protezione contro i rischi di infezione e la prevenzione di sovraccarichi nella movimentazione dei pazienti.

Nell'attuare le misure, fare attenzione soprattutto ai seguenti punti chiave.

- **Organizzazione del lavoro/ergonomia:** garantire procedure di lavoro bene organizzate e l'impiego di ausili ergonomici, in particolare quando si tratta di movimentare carichi e mobilizzare pazienti. Assicurarsi inoltre che i lavoratori indossino calzature adeguate. Pavimenti sporchi o bagnati nonché soglie e dislivelli sono spesso causa di gravi infortuni da cadute. È necessario parlare con i pazienti e i loro familiari dei pos-



sibili ostacoli (bordi di tappeti rialzati, dislivelli, soglie, ingressi bagnati o sporchi, ecc.), spiegando loro che vanno segnalati o, se possibile, eliminati.

- **Indicazioni/istruzioni:** è importante che i lavoratori – anche quelli di lingua straniera e i lavoratori temporanei – ricevano istruzioni adeguate e comprensibili e che conoscano le necessarie regole di sicurezza. In particolare, fare attenzione a garantire ai neoassunti un inserimento accurato.
- **Circolazione stradale/tragitto casa-lavoro:** le misure contro il rischio di infortuni sul tragitto casa-lavoro (in auto, scooter, bicicletta, e-bike) sono particolarmente importanti. A seconda della regione, si devono percorrere notevoli distanze giornaliere, spesso avendo poco tempo a disposizione. Quando si pianifica il tragitto casa-lavoro, bisognerebbe tenere conto di un tempo sufficiente. I veicoli utilizzati devono essere idonei e sicuri. È obbligatorio indossare indumenti protettivi (su moto / scooter) e casco (anche in bici). Anche frequentare regolarmente un corso di guida presso un ente riconosciuto serve a prevenire gli infortuni.

- **Ordine, pulizia e igiene:** nelle cure a domicilio e nell'economia domestica il rispetto delle norme igieniche merita particolare attenzione. Una scarsa igiene comporta rischi di infezione. Seguire procedure di lavoro chiaramente definite e chiedere ai pazienti di disporre di un impianto di illuminazione e ventilazione funzionante. L'ordine e la pulizia contribuiscono in modo significativo alla prevenzione degli infortuni.
- **Infezioni:** fare particolare attenzione al costante rispetto delle misure di protezione e delle regole di sicurezza nel manipolare sangue e fluidi corporei che comportano rischi di infezione.
- **Orario di lavoro e periodi di riposo:** non rispettare l'orario di lavoro e i periodi di riposo stabiliti può portare a stress, affaticamento eccessivo e, di conseguenza, a un maggiore rischio di infortuni. Attenersi, dunque, alle norme sull'orario di lavoro e sui periodi di riposo previsti per legge (LL e OLL 1) e alle relative deroghe indicate in alcune parti dell'Ordinanza 2 concernente la legge sul lavoro (OLL 2).
- **Gravidanza:** le donne incinte sono soggette all'Ordinanza sulla protezione della maternità. Effettuare un accertamento dei

rischi per stabilire quali attività possono svolgere le lavoratrici in gravidanza e attenersi alle disposizioni dell'Ordinanza sulla protezione della maternità, in particolare per quanto riguarda il sollevamento e il trasporto di carichi, lunghe permanenze in piedi e i rischi di infezione.

- **Stress psichico / aggressioni / molestie:** particolare attenzione deve essere prestata anche allo stress psichico che l'assistenza e le cure a domicilio possono comportare. È opportuno, ad esempio, organizzare simulazioni sulla gestione di pazienti «difficili», istruire il personale sui comportamenti da adottare in caso di aggressioni o molestie sessuali da parte di pazienti o familiari. Non bisogna lasciare i lavoratori da soli con i loro problemi, ma fornire loro un punto di riferimento a cui rivolgersi per ricevere supporto professionale.

7. Organizzazione / comportamento nei casi di emergenza

Nell'assistenza e nelle cure a domicilio, la gestione delle emergenze fa parte del lavoro quotidiano. Pertanto, è importante verificare regolarmente le procedure, ripetere le istruzioni e soprattutto introdurre correttamente al lavoro

i neoassunti. Il piano di emergenza interno deve essere a portata di mano ovunque (numeri di telefono importanti, procedure, ecc.).

Infortuni, incendi, minacce da parte di terzi o altri eventi indesiderati possono capitare a chiunque. In questi casi, danni e sofferenze possono essere ridotti se si dispone di una buona organizzazione e di personale bene addestrato. Attraverso un adeguato piano di emergenza bisogna garantire che i dipendenti che lavorano da soli ricevano tempestivamente aiuto in caso di infortunio o situazione critica.

In presenza di ferite da punta e da taglio, è necessario prevedere un'apposita procedura per prevenire eventuali contaminazioni: pulire e disinfettare accuratamente la ferita, avvisare il medico responsabile e, se necessario, adottare una profilassi medicamentosa. La scheda della Suva si è rivelata un ottimo strumento di supporto (codice 2863.i); essa descrive come le ferite da punta possono essere prevenute e cosa fare in caso di emergenza. Predisporre un piano di emergenza per i casi di contaminazione da sangue di terzi e istruire al riguardo il personale.

Elaborare un piano contro le minacce di terzi. Soprattutto nelle abitazioni private, dove i lavoratori sono soli, sono necessarie misure e regole di comportamento efficaci per proteggere il personale SpiteX da molestie, violenze e aggressioni da parte di pazienti o parenti.

Anche sul piano della prevenzione e della lotta antincendio bisogna prestare particolare attenzione. Istruire il personale su come deve comportarsi nelle abitazioni private ed esercitarsi insieme ai lavoratori su vari scenari di emergenza, ad es. le evacuazioni.

8. Partecipazione

Un elemento basilare importante per riconoscere i possibili pericoli e rischi nell'azienda e nell'ambiente circostante è la partecipazione dei dipendenti, che è sancita dalla legge (vedi art. 6a OPI e art. 48 LL e Legge sulla partecipazione).

La sicurezza sul lavoro e la tutela della salute sono compiti di natura direttiva. Tuttavia, per garantire questi due aspetti è indispensabile che i dipendenti diventino parte attiva nell'organizzazione delle procedure di lavoro, nell'acquisto delle attrezzature ecc. La



cultura della sicurezza è un lavoro di squadra. La Legge sulla partecipazione si applica a tutte le imprese svizzere che assumono lavoratori, a prescindere dalle dimensioni dell'azienda. Perciò, in tutti gli aspetti relativi alla sicurezza sul lavoro e alla tutela della salute, ad esempio nella scelta dei dispositivi

di protezione individuale, la partecipazione dei lavoratori non è soltanto necessaria ma anche molto importante.

9. Tutela della salute

La tutela della salute sul lavoro è disciplinata dall'art. 6 della Legge sul lavoro. L'Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro concretizza questo obbligo e ne descrive il principio all'art. 2: «Il datore di lavoro deve adottare tutti i provvedimenti necessari per salvaguardare e migliorare la tutela della salute e assicurare la salute fisica e psichica dei lavoratori».

La tutela della salute è un campo molto vasto che comprende diversi aspetti, tra cui:

- l'organizzazione e la pianificazione del lavoro
- la regolamentazione dell'orario di lavoro e dei periodi di riposo
- la regolamentazione degli straordinari, del servizio di picchetto, del lavoro notturno e domenicale
- l'ambiente di lavoro (condizioni fisiche e psichiche generali)

- le disposizioni speciali sulla tutela dei giovani, delle donne in gravidanza e della maternità
- il rendimento dei collaboratori più anziani
- l'ergonomia, il trasporto di carichi, la movimentazione dei pazienti
- l'igiene e la protezione della pelle
- i rischi psicosociali, come stress, mobbing, burnout, squilibrio tra vita professionale e privata
- le aggressioni e le molestie sessuali
- la qualità dell'aria, il microclima, l'illuminazione
- i fattori di disturbo (rumore, odori, ecc.)

Condizioni di lavoro sfavorevoli (di natura organizzativa, ergonomica, fisica, chimica o biologica) possono causare problemi di salute. Sulla maggior parte di questi aspetti troverete informazioni di approfondimento e misure nella sezione tabellare del presente opuscolo. Nelle indicazioni relative alla Legge sul lavoro e alle rispettive ordinanze sono riportate le disposizioni aggiornate in materia di prevenzione (per indirizzi e fonti di riferimento vedi allegato).

10. Controllo / audit

Fare regolarmente rapporto alla direzione in materia di sicurezza (ad es. proporre misure, illustrare eventuali esigenze o episodi particolari) consente di tenere sempre aggiornata l'organizzazione della sicurezza. Alcuni esempi:

- verificare periodicamente e mettere a verbale le misure adottate, ad es. con l'aiuto di liste di controllo;
- controllare e adattare l'organizzazione e le misure di sicurezza in caso di modifiche alle procedure di lavoro;
- controllare i dispositivi di protezione disponibili;
- controllare gli ausili ergonomici disponibili;
- analizzare e valutare eventi, infortuni, esposizioni e malattie;
- a intervalli di 3 anni almeno sarebbe opportuno effettuare un audit interno al fine di verificare lo stato della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute per mezzo di una lista di controllo specifica;
- le autorità hanno l'obbligo di monitorare l'attuazione della direttiva CFSL 6508.

Registrare sistematicamente tutte le assenze è un modo efficiente per calcolare nella propria azienda i costi derivanti dalle assenze causate da infortuni e problemi di salute. La

gestione delle assenze, con l'aiuto di strumenti come il case management e i colloqui di rientro, è fondamentale per una profilassi mirata e un reinserimento ottimale.

Altri opuscoli che potrebbero interessare:



CFSL «Non c'è infortunio senza causa!»


Sicurezza sul lavoro e tutela della salute in **ambito sanitario**
con particolare riferimento al personale infermieristico nei:
■ ospedali e cliniche
■ ambulatori
■ studi medici
■ case di cura e ricoveri

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro CFSL


CFSL 6290.i

CFSL, opuscolo 6290.i «Non c'è infortunio senza causa! Sicurezza sul lavoro e tutela della salute in ambito sanitario»



«Non c'è infortunio senza causa!» CFSL

Sicurezza sul lavoro e tutela della salute negli **uffici**

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro CFSL

CFSL 6205.i

CFSL, opuscolo 6205.i «Non c'è infortunio senza causa! Sicurezza sul lavoro e tutela della salute negli uffici»



Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Per effetto delle diverse condizioni delle abitazioni private, l'ambiente di lavoro del personale specializzato nell'assistenza e nelle cure a domicilio è molto vario. Anche i rischi sono diversificati, a seconda dello stato di salute o del grado di autosufficienza del paziente come pure delle condizioni e dotazioni dell'abitazione.

Poiché i lavoratori specializzati nell'assistenza e nelle cure a domicilio lavorano per lo più da soli, il rischio di infortunio può aumentare notevolmente. Lavorare da soli può infatti diventare faticoso a livello psicologico; a fronte

di eventi eccezionali, le persone che lavorano da sole possono sentirsi sotto pressione a livello fisico, mentale o psichico (mancanza di assistenza, disorientamento). In queste situazioni di stress aumentano le probabilità di prendere decisioni sbagliate, commettere errori o cominciare a improvvisare in modo pericoloso.

La tutela dei lavoratori contro gli infortuni e i danni alla salute richiede una buona organizzazione, corsi di formazione periodici e adeguate attrezzature. Inoltre aiuta a essere più efficienti sul lavoro. Particolare attenzione meritano le istruzioni su come comportarsi in caso di aggressioni o molestie così come le misure di protezione per le lavoratrici in gravidanza. Una buona organizzazione del lavoro comprende anche il rispetto dell'orario di lavoro e dei periodi di riposo prescritti dalla legge.

Situazione / pericolo

Organizzazione del lavoro

Sovraccarico o sottocarico lavorativo, stress psichico, calo della motivazione o del rendimento

Maggiore rischio d'infortunio dovuto a carenze organizzative, scarsa concentrazione o situazioni di emergenza non regolamentate

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Stabilire i compiti in modo da comprendere diverse attività, ad es. organizzare, preparare, eseguire, controllare ecc.
- ▶ Fare in modo di alternare compiti monotoni ad attività che richiedono consapevolezza, ragionamento o pianificazione.
- ▶ Ampliare la libertà organizzativa per l'attività individuale e distribuire il carico di lavoro in modo equo.
- ▶ Assicurarsi che i compiti assegnati possano essere effettivamente svolti. In caso contrario, offrire la possibilità di un «training on the job» o corsi di perfezionamento e garantire le condizioni necessarie di base.
- ▶ Assicurarsi che la capacità del personale disponibile sia sufficiente per i compiti stabiliti e che venga reclutato del personale sostitutivo in caso di assenze o gravidanze per evitare il sovraccarico cronico di altri dipendenti.



Continua a pagina 27

Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Organizzazione del lavoro

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 26

- ▶ Discutere nel team le possibilità di miglioramento.
- ▶ Evitare la fretta con una pianificazione e un'organizzazione accurata.
- ▶ Istruire periodicamente il personale sul sistema di allarme e sul piano di emergenza. Controllare il piano di emergenza e aggiornarlo se necessario.



Maggiori informazioni

- CFSL, opuscolo 6290.i «Non c'è infortunio senza causa! Sicurezza sul lavoro e tutela della salute in ambito sanitario»
- SECO, «Santé mentale sur le lieu de travail, – Contraintes mentales – Listes de contrôle pour s'initier» (non disponibile in italiano)
- SECO, opuscolo 710.238.i «Tutela dai rischi psicosociali sul posto di lavoro»
- SECO, flyer 710.237.i «Prevenire il burnout»
- SECO, sito Internet www.psyatwork.ch
- Suva, lista di controllo 67019.i «Formazione dei nuovi collaboratori»
- Suva, promemoria 44065.i «Stressato? Allora abbiamo qualcosa per Lei!»
- www.stressnostress.ch/it
- Promozione Salute Svizzera, Il barometro dello stress, www.s-tool.ch
- Associazione svizzera infermiere e infermieri (ASI), opuscolo «Dangers et risques professionnels du personnel infirmier» (disponibile solo in francese e tedesco)

Situazione / pericolo

Procedure di lavoro e mansioni

Problemi di comunicazione, stress psichico, errori dovuti a mansioni poco chiare o inappropriate

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Tenere conto del carico individuale (fisico e mentale).
- ▶ Formulare regole e istruzioni chiare per:
 - tipo ed entità della prestazione
 - sede di lavoro
 - tipo e modalità di esecuzione del lavoro, procedure di lavoro
 - uso di materiali di lavoro e di veicoli
 - accettazione di doni.
- ▶ Fornire le istruzioni in base alle competenze individuali e in maniera comprensibile.
- ▶ Affrontare l'argomento del sovraccarico o sottocarico.
- ▶ Accertarsi che il personale di lingua straniera abbia compreso le istruzioni.
- ▶ Rispondere a eventuali domande.

Maggiori informazioni

- Vedi organizzazione del lavoro



Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Conduzione del personale

Stress, scarsa motivazione, collaborazione difficile, malessere psichico

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Assumersi le proprie responsabilità come superiore. Adempiere ai compiti direttivi.
- ▶ Predisporre un coaching per i dirigenti giovani o principianti.
- ▶ Assegnare ai dipendenti più anziani mansioni adeguate in base alle loro risorse e a eventuali limiti.
- ▶ Definire in modo chiaro le procedure di lavoro.
- ▶ Stabilire regole chiare, eventualmente redigere un regolamento aziendale.
- ▶ Concedere un margine di azione adeguato e dare la possibilità di partecipare alle decisioni.
- ▶ Fornire aiuto nelle situazioni di stress.
- ▶ Approfondire le segnalazioni di problemi.
- ▶ Riconoscere ed elogiare il lavoro ben fatto.
- ▶ Tenere conto del contesto etico-sociale, soprattutto in presenza di dipendenti di diversa estrazione culturale.
- ▶ Nei casi di assistenza particolarmente gravosi predisporre un aiuto per i team per far fronte alla situazione, ad es. un'esperta in assistenza APN (Advanced Practice Nurse) e/o uno psicologo.



Maggiori informazioni

- Vedi organizzazione del lavoro

Situazione / pericolo

Comunicazione interna

Tensioni, problemi interpersonali, stress psichico

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Promuovere la cultura del dialogo tra i dipendenti e tra i dipendenti e il superiore.
- ▶ Agevolare e promuovere i contatti sociali e lo scambio di esperienze.
- ▶ Manifestare i problemi ed esprimere impressioni personali.

Maggiori informazioni

- Vedi organizzazione del lavoro



Situazione / pericolo

Partecipazione

Scarsa motivazione e calo del rendimento, collaborazione difficile, tensioni nei rapporti interpersonali, scarsa condivisione delle informazioni

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Esercitare il diritto di esprimersi dei lavoratori in tutte le questioni attinenti alla prevenzione degli infortuni professionali e alla tutela della salute. Discutere insieme dell'organizzazione e della struttura degli orari di lavoro, della suddivisione del lavoro notturno, ecc.

Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 1 concernente la legge sul lavoro, art. 48
- Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF), art. 82, cpv. 2
- Legge federale sull'informazione e la consultazione dei lavoratori nelle imprese (Legge sulla partecipazione)



Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Tensioni nei rapporti interpersonali / mobbing

Clima di lavoro malsano,
calo del rendimento,
conflitti espliciti o latenti,
stress psichico, com-
promissione dell'integrità
personale

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Stabilire principi di comportamento.
- ▶ Creare un punto di ascolto (superiori, risorse umane).
- ▶ Assumersi le proprie responsabilità come superiore. Riconoscere i primi segnali di allarme (ad. es. scarsa motivazione, irritabilità, assenze frequenti, ecc.) e intervenire tempestivamente.
- ▶ Affrontare l'argomento nelle riunioni del team e durante i corsi di formazione per i dirigenti e anche per i lavoratori.
- ▶ Istruire il personale sulla gestione dei conflitti e sul comportamento da adottare in caso di molestie.
- ▶ Affrontare i conflitti irrisolti. Esternare i conflitti a una persona di fiducia interna o esterna all'azienda.
- ▶ Eventualmente rivolgersi per tempo a un esperto.



Maggiori informazioni

- SECO, opuscolo 710.064.i «Mobbing e altri comportamenti molesti. Tutela dell'integrità personale sul posto di lavoro»
- SECO, flyer per aziende 710.236.i «Rischi psicosociali sul posto di lavoro»
- SECO, sito Internet www.psyatwork.ch
- Associazione svizzera infermiere e infermieri (ASI), Una guida per proteggersi dalle molestie sessuali «Ma era solo per ridere!», Berna, seconda edizione 2012

Altre pubblicazioni: vedi organizzazione del lavoro

Situazione / pericolo

Aggressioni / molestie sessuali / soprusi

Stress psichico, lesioni dovute ad aggressioni

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Elaborare disposizioni di sicurezza per prevenire comportamenti aggressivi di pazienti in condizioni gravi di salute (lanciare l'allarme, vie di fuga, richiesta di aiuto).
- ▶ Discutere all'interno del team di eventuali problemi riguardanti commenti allusivi o molestie sessuali da parte di superiori o colleghi, pazienti, familiari o visitatori.
- ▶ Spiegare le regole di comportamento da seguire in caso di aggressioni o molestie.

Maggiori informazioni

- SECO, opuscolo 301.922.i «Molestie sessuali sul posto di lavoro – Una guida per le lavoratrici e i lavoratori»
- SECO, opuscolo 301.926.i «Molestie sessuali sul posto di lavoro – Informazioni per le datrici e i datori di lavoro»
- SECO, lista di controllo «Molestie sessuali sul posto di lavoro»
- Associazione svizzera infermiere e infermieri (ASI), opuscolo «Dangers et risques professionnels du personnel infirmier» (disponibile solo in francese e tedesco)
- Associazione svizzera infermiere e infermieri (ASI), opuscolo «Ma era solo per ridere!», Berna, seconda edizione 2012



Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Fattori di disturbo

Stress, malessere fisico e psichico

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Non interrompere inutilmente le procedure di lavoro pianificate (ad es. no deviazioni su telefoni cellulari).
- ▶ Proposte di soluzione per odori sgradevoli:
 - affrontare l'argomento,
 - adottare misure e introdurre regole di comportamento.
- ▶ Rispettare le misure di protezione contro il fumo passivo.



Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro, artt. 15–22
- Legge federale concernente la protezione contro il fumo passivo
- Lega polmonare svizzera, bollettino «Tutela del personale dei servizi e cure a domicilio nei confronti del tabagismo»

Situazione / pericolo

Alcol / medicinali / droghe

Dipendenza, rischio maggiore d'infortunio, danni alla salute, calo del rendimento, assenze dal lavoro

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Riconoscere i primi segnali di allarme (ad. es. calo della concentrazione, stanchezza, ritardi sul lavoro, dimenticanze, aggressività, assenze, errori, ecc.) e mettere a disposizione un supporto interno o esterno per l'autoaiuto. Non esitare a rivolgersi a un aiuto esterno.
- ▶ Non mettere costantemente i dipendenti sotto pressione con le scadenze.
- ▶ Eliminare le tensioni e gli scontri.
- ▶ Non consegnare medicinali ai dipendenti.



Maggiori informazioni

- Suva, bollettino d'informazione 66095.i «Alcol e droghe sul lavoro: aspetti legali»
- Suva, promemoria 44052.i «Da una parte. D'altra parte. Tutto quello che occorre sapere su alcol e droghe nei luoghi di lavoro.»
- Suva, bollettino d'informazione SBA 156.i «Integrare invece di emarginare»

Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Regolamentazione dell'orario di lavoro e dei periodi di riposo

In caso di mancato rispetto dei periodi di riposo: calo della concentrazione e del rendimento, problemi di salute dovuti a sovraccarico, sovraffaticamento, disturbi del sonno e stress.

Assenze, rassegnazione e disinteresse per il lavoro, stress psichico

Errori più frequenti, maggiore rischio d'infortunio

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Rispettare gli orari di lavoro stabiliti per legge e per contratto.
- ▶ Registrare le ore **1** effettive di lavoro (principio di verità).
- ▶ Rispettare sempre i periodi di riposo, in particolare quando si passa dal servizio serale al servizio diurno.
- ▶ Fare in modo di garantire al proprio personale un buon equilibrio tra vita professionale e vita privata così come una buona qualità del sonno.

Continua a pagina 36



Importante

La legge sul lavoro è applicabile alle aziende private e agli istituti indipendenti di diritto pubblico con personalità giuridica.

Per motivi di chiarezza, le seguenti misure relative alle norme solitamente in vigore sono riportate in forma semplificata. Per eventuali chiarimenti rilevanti sul piano giuridico, consultare i testi delle leggi e delle ordinanze corrispondenti.

Situazione / pericolo

Durata massima settimanale

art. 9 LL

Ore supplementari

art. 321c CO

Lavoro straordinario

art. 12 LL

art. 13 LL

art. 25 OLL 1

art. 26 OLL 1

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 35

- ▶ Rispettare una durata massima del lavoro pari a 50 ore alla settimana.

- ▶ Se possibile, evitare di ricorrere alle ore supplementari (ore di lavoro in più rispetto all'orario di lavoro settimanale stabilito per contratto, che tuttavia non superano la durata massima settimanale) oppure limitarne il ricorso ai casi eccezionali.
- ▶ Stabilire chiaramente le regole per le ore supplementari in caso di lavoro a tempo parziale.

- ▶ Limitare il lavoro straordinario, che supera cioè la durata massima settimanale, a max. 140 ore l'anno e usufruirne solo per carichi di lavoro imprevisti, casi di emergenza o per eliminare eventuali guasti.
- ▶ Limitare il lavoro straordinario al massimo a due ore al giorno, salvo in casi di emergenza giustificati.
- ▶ Regolamentare in modo vincolante il lavoro straordinario prestato d'intesa con i dipendenti: compensazione 1:1 con tempo libero o pagamento di un supplemento pari al 25%.

Continua a pagina 37



Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Periodi di riposo

Art. 15a LL

Art. 19 OLL 1

Pause

Art. 15 LL

Art. 18 OLL 1

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 36

- ▶ Osservare un periodo di riposo di almeno 11 ore consecutive tra due giorni lavorativi.
- ▶ È consentita una riduzione a 8 ore **una volta alla settimana**, a condizione che venga osservato il periodo di riposo di 11 ore in media ogni 2 settimane.
- ▶ Rispettare l'obbligo di pause regolari (vedi tabella)
 - Concedere pause a metà circa dell'orario di lavoro.
 - Concedere una pausa principale di almeno 30 minuti.
 - Le pause di un'ora o più possono essere suddivise. Sfruttare le pause per riposarsi, mangiare o per il tempo libero.

Continua a pagina 38



Orario di lavoro	Pausa (minimo)
più di 5,5 ore	1/4 ora
più di 7 ore	1/2 ora
più di 9 ore	1 ora

Situazione / pericolo

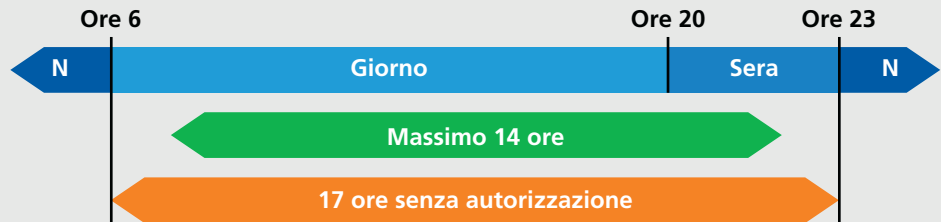
Lavoro diurno
art. 10 LL

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 37

- ▶ Rispettare orari di lavoro diurni e serali compresi tra le 6 e le 23 (vedi grafico).
- ▶ È consentito regolare l'orario di lavoro anticipandolo o ritardandolo di un'ora (per tutta l'azienda).
- ▶ Non superare il periodo massimo di servizio dell'orario di lavoro, del lavoro straordinario e delle pause di 14 ore, eccetto nei casi di emergenza.

Continua a pagina 39



N = Fascia oraria notturna

Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Lavoro notturno

Art. 17a LL

Art. 17b LL

Art. 17c LL

Art. 44 LL

Art. 31 OLL 1

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 38

- ▶ Per il lavoro notturno, chiedere il consenso dei lavoratori.
- ▶ Per il lavoro notturno regolare, cioè più di 25 interventi l'anno, il personale ha diritto a visita e consulenza medica. Per i giovani, che svolgono lavoro notturno tra le ore 22 e le 6, e i dipendenti esposti a maggiori carichi di lavoro o a lavori pericolosi (ad es. turni notturni prolungati, lavoro solitario), la visita e la consulenza medica sono obbligatori.
- ▶ Concedere un periodo di riposo di compensazione pari al 10% nell'arco di un anno ai dipendenti che svolgono lavoro notturno in modo continuato o ripetuto (più di 25 notti all'anno). Nessun compenso tramite incentivi in denaro.
- ▶ Concedere un supplemento salariale pari al 25% ai dipendenti che svolgono lavoro notturno per meno di 25 notti all'anno.
- ▶ Il lavoro notturno regolare con un orario marginale alla sera o al mattino può essere ricompensato con un supplemento salariale (salvo deroghe).

Continua a pagina 40



Situazione / pericolo

Lavoro domenicale

(Per dipendenti di aziende SpiteX; applicabile ad aziende che nell'Ordinanza 2 concernente la legge sul lavoro, art. 17 cpv. 1 e 2, sono state escluse dall'obbligo di autorizzazione per il lavoro domenicale)

art. 17 OLL 2

art. 4 OLL 2

Servizio di picchetto

art. 14 OLL 1

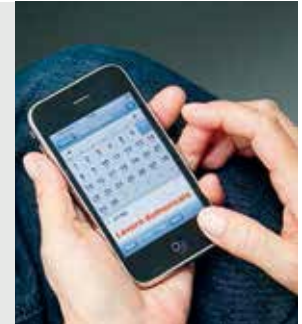
art. 15 OLL 1

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 39

- ▶ Nelle settimane senza domenica libera, oltre al periodo di riposo giornaliero, concedere un periodo di riposo settimanale di almeno 35 ore consecutive.
- ▶ Per il servizio di picchetto chiedere il consenso dei dipendenti.
- ▶ Calcolare integralmente l'orario di lavoro per la reperibilità all'interno dell'azienda o gli interventi e concedere i relativi periodi di riposo.
- ▶ Se il servizio di picchetto viene svolto all'esterno dell'azienda, per l'orario di lavoro si deve tenere conto del tempo globale impiegato dal dipendente per svolgere il lavoro. In questo caso, si deve considerare anche il tempo di percorrenza per e dal luogo di lavoro.
- ▶ Limitare il servizio di picchetto a un massimo di sette giorni nell'arco di quattro settimane e successivamente non impegnare i dipendenti per tale servizio per almeno due settimane.
- ▶ In casi eccezionali, è consentito svolgere un servizio di picchetto di 14 giorni al massimo nell'arco di quattro settimane. Tuttavia, come media annuale, il servizio di picchetto effettivamente svolto può ammontare al massimo a cinque interventi al mese.

Continua a pagina 41



Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Ripartizione delle ore di lavoro

art. 21 LL
art. 16 OLL 1

Mezza giornata libera settimanale

art. 21 LL
art. 16 OLL 1
art. 20 OLL 1

Pianificazione degli impieghi

art. 47 LL
art. 69 OLL 1

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 40

- ▶ Rispettare la suddivisione dell'orario di lavoro in 5 ½ giorni lavorativi al massimo a settimana.
- ▶ Il prolungamento a sei giorni lavorativi può avvenire solo con il consenso dei lavoratori.

- ▶ In caso di prolungamento dell'orario di lavoro settimanale a più di cinque giorni, concedere ai dipendenti una mezza giornata libera alla settimana, a eccezione delle settimane in cui è previsto un giorno di riposo.
- ▶ In accordo con il personale, concedere le mezze giornate libere settimanali per quattro settimane consecutive al massimo; rispettare in media la durata massima settimanale.

- ▶ Informare il prima possibile i dipendenti sui tempi generali di intervento, sul servizio di picchetto, sulla pianificazione degli impieghi e sugli orari di lavoro approvati, di norma con un preavviso di due settimane.
- ▶ Fare eccezioni solo per motivi impellenti, ad es. eventi non programmabili, ecc.



Maggiori informazioni

- Legge federale sul lavoro nell'industria, nell'artigianato e nel commercio (Legge sul lavoro, LL)
- Ordinanze 1, 2, 3 e 5 concernenti la legge sul lavoro, OLL 1, OLL 2, OLL 3, OLL 5
- SECO, Indicazioni relative alle ordinanze 1 e 2 concernenti la legge sul lavoro
- SECO, Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro
- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 5 concernente la legge sul lavoro
- SECO, opuscolo informativo 710.078.i «Lavoro a turni: Informazioni e consigli»
- Suva, Katrin Uehli, Claudia Pletscher «Troubles du sommeil et accidents professionnels» (solo in francese e tedesco), in: Suva Medical 2015, 2869/86.f, www.suva.ch > Servizi > Ordinare materiale informativo (Waswo)

Situazione / pericolo

Telecamere di sorveglianza

Ingerenza nella sfera privata, stress psichico, violazione dell'integrità personale

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Installare un sistema di sorveglianza elettronico per il personale, tale che il comportamento dei lavoratori non possa essere registrato né possa essere valutato per scopi di sorveglianza. Garantire l'integrità personale.
- ▶ A telecamere installate, prevedere una possibilità di spegnimento o copertura per il personale Spitex.



Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro, art. 26
- SECO, lista di controllo «Sorveglianza dei lavoratori sul posto di lavoro»

Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Persone tenute a lavorare da sole

Atti di violenza, aggressioni, molestie

Malessere, reazioni sbagliate in caso di lavoro solitario

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Fare una pausa, darsi il cambio, alternare con altre attività.
 - ▶ Discutere i problemi all'interno del team. Fornire sostegno ai dipendenti (ad es. proponendo corsi di autodifesa).
 - ▶ Prevedere un piano di sicurezza e adottare adeguate misure di sicurezza (sistema di allarme, vie di fuga, richiesta di aiuto).
 - ▶ Formare il personale.
-
- ▶ Elaborare disposizioni per i casi d'emergenza per persone che lavorano da sole e formarle al riguardo.



Maggiori informazioni

- Suva, lista di controllo 67023.i «Persone tenute a lavorare da sole»
- SECO, «Promemoria concernente le persone che lavorano da sole»

Situazione / pericolo

Allarme / piano di emergenza / misure antincendio

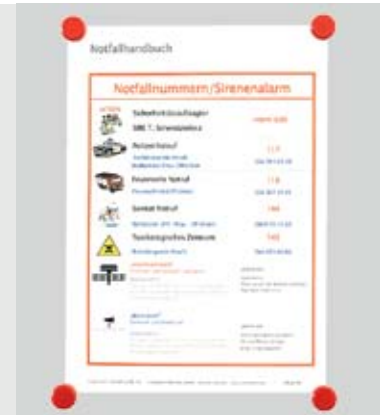
Arrivo in ritardo dei soccorritori, maggiore rischio di infortunio, attacchi di panico

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Definire un piano per le situazioni di emergenza in modo da garantire l'intervento immediato delle squadre di soccorso (ad es. pompieri in caso di incendio, ecc.).
- ▶ Verificare periodicamente le postazioni di allarme e i numeri di emergenza nel piano di emergenza, aggiornandoli se necessario.
- ▶ Collocare i numeri di emergenza in modo che siano ben visibili o distribuire una tessera per i casi d'emergenza agli addetti ai posti di lavoro mobili.
- ▶ Prevedere un sistema di allarme per le persone che lavorano da sole presso i pazienti.
- ▶ Istruire periodicamente il personale su come dare l'allarme.
- ▶ Istruire regolarmente il personale sul comportamento da adottare in caso di emergenza e sulle misure di pronto soccorso (disposizioni per i casi di emergenza).
- ▶ Istruire il personale sul comportamento da adottare in caso di atti di violenza, minacce di suicidio e aggressioni.

Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro, art. 36
- Suva, lista di controllo 67061.i «Piano d'emergenza per posti di lavoro mobili»
- Suva, lista di controllo 67062.i «Piano d'emergenza per posti di lavoro fissi»
- Suva, bollettino 67062/1.i «Come comportarsi in caso di emergenza»



Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Disposizioni speciali di tutela per gravidanza e maternità

Pericoli e conseguenze negative per la madre e il bambino

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Verifica delle condizioni di lavoro:
 - effettuare una valutazione dei rischi correlati ai lavori da svolgere e alle esposizioni a sostanze chimiche e biologiche e predisporre misure o dispositivi di protezione appropriati;
 - fornire informazioni alle donne in età fertile in merito ai possibili pericoli e ai loro diritti;
 - verificare le vaccinazioni già effettuate e proporre vaccinazioni di profilassi;
 - prevedere una redistribuzione temporanea delle mansioni e agevolazioni sul posto di lavoro soprattutto per attività svolte in piedi o in condizioni ergonomiche inadeguate;
 - dare la possibilità di stendersi;
 - evitare livelli di rumore superiori a 85 dB;
 - evitare la movimentazione di carichi pesanti in base allo stato di avanzamento della gravidanza, interrompendo del tutto tale attività a partire dal 7° mese;
 - a partire dal 6° mese di gravidanza limitare a 4 ore al massimo i lavori da svolgere in piedi;
 - concedere alle madri il tempo necessario per l'allattamento e mettere a disposizione uno spazio adeguato per questo.



Continua a pagina 46

Situazione / pericolo

Disposizioni speciali di tutela per gravidanza e maternità

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 45

- ▶ Rispettare un orario di lavoro massimo di 9 ore giornaliere durante tutta la gravidanza e i regolamenti speciali in materia di lavoro notturno e lavoro a turni.
- ▶ Rispettare il divieto di lavorare per 8 settimane dopo il parto.



Maggiori informazioni

- SECO, opuscolo 025.224.i «Maternità - protezione delle lavoratrici»
- SECO, lista di controllo «Protezione della maternità al posto del lavoro»
- SECO, pieghevole 710.220.i «Lavoro e salute - Gravidanza, maternità, allattamento»
- SECO, «Pianificazione del tempo di lavoro e maternità», maggio 2014
- Suva, direttiva 1903.f «Valeurs limites d'exposition aux postes de travail 2015. Valeurs VMW, valeurs VBT, valeurs admissibles pour les agents physiques» (disponibile solo in francese e tedesco)

Mansioni, organizzazione, fattori di stress psicosociale, disposizioni speciali

Situazione / pericolo

Disposizioni speciali per giovani e apprendisti

Maggiore rischio di infortuni, agenti nocivi, sovraccarico

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Effettuare una valutazione dei rischi correlati ai lavori da svolgere e adottare misure di protezione appropriate.
- ▶ Ridurre al minimo il sollevamento e il trasporto di carichi. Mettere a disposizione ausili adeguati per carichi pesanti o poco maneggevoli. Rispettare i valori indicativi dei carichi.
- ▶ Rispettare i regolamenti speciali per il lavoro notturno e domenicale (vedi ordinanza del DEFR).
- ▶ Assegnare un'attività adeguata all'età della persona (cfr. ordinanza del DEFR).

Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 5 concernente la legge sul lavoro
- SECO, opuscolo 710.063.i «Protezione dei giovani lavoratori – Informazioni per i giovani fino a 18 anni»
- SECO, «Opuscolo sulla protezione dei giovani lavoratori»
- Dipartimento federale dell'economia, della formazione e della ricerca, «Ordinanza del DEFR del 4 dicembre 2007 sui lavori pericolosi per i giovani» (RS 822.115.2)
- Dipartimento federale dell'economia, della formazione e della ricerca, Ordinanza del DEFR del 21 aprile 2011 sulle deroghe al divieto del lavoro notturno e domenicale durante la formazione professionale di base (RS 822.115.4)



Estratto dall'art. 19 cpv. 1 e 2 OLL 5:

«Il datore di lavoro deve provvedere affinché tutti i giovani impiegati nella sua azienda siano sufficientemente e adeguatamente informati e istruiti da una persona adulta qualificata, in particolare in merito alla sicurezza e alla protezione della salute sul lavoro. Una volta assunti, il datore di lavoro deve consegnare e spiegare loro le relative prescrizioni e raccomandazioni.

²Il datore di lavoro informa i genitori o le persone cui è affidata l'educazione in merito alle condizioni di lavoro, ai possibili pericoli e alle misure adottate per proteggere la sicurezza e la salute del giovane.»

Situazione / pericolo

Trasferte di lavoro / tragitto casa-lavoro con mezzi di trasporto privati

Stress, sovraccarico,
affaticamento eccessivo,
calo della concentrazione
dovuto alla costante in-
fluenza di fattori esterni,
maggiore rischio di infortuni,
malessere psichico

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Rispettare i regolamenti conformi alle normative di legge concernenti l'orario di lavoro e i periodi di riposo, la reperibilità e il servizio di picchetto.
- ▶ Pianificare gli spostamenti, programmare un tempo sufficiente di percorrenza da un'abitazione all'altra, per gli imprevisti, per le pause necessarie, ecc.
- ▶ Fare in modo che auto, scooter, biciclette ed e-bike siano sempre perfettamente funzionanti ed eseguire la manutenzione necessaria (luci, freni, ecc.).
- ▶ Rispettare le norme di circolazione stradale e indossare idonei indumenti protettivi (ad es. casco per bicicletta).
- ▶ Durante la guida, ridurre al minimo l'uso del telefono (distrarre!) e, se necessario, parlare solo tramite vivavoce.
- ▶ Non effettuare trasferte di lavoro sotto l'effetto di alcol, droghe o medicinali. Possibilmente, evitare di fumare durante la guida (distrarre!).
- ▶ Istruire il personale sul comportamento da adottare in caso di incidenti.
- ▶ Consentire di frequentare regolarmente un corso di guida presso un ente riconosciuto.

Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 1 e 2 concernente la legge sul lavoro, artt. 14 e 15 OLL 1
- Suva, lista di controllo 67172.i «Sicurezza nel servizio esterno, parte 1: trasferte»
- upi 2014, flyer «In viaggio per lavoro – Consigli per viaggiare sicuri»



Mansioni, organizzazione, disposizioni speciali, fattori di stress psicosociale

Situazione / pericolo

Attività amministrative / posti di lavoro negli uffici

Posture scorrette,
affaticamento precoce,
disturbi muscoloscheletrici

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Per le attività amministrative, prevedere postazioni di lavoro negli uffici allestite secondo i principi ergonomici. Prevedere lo svolgimento delle attività amministrative in un ambiente di lavoro privo di disturbi, eventualmente separato.
- ▶ Per i posti di lavoro negli uffici, osservare le raccomandazioni della CFSL, della SECO e della Suva.



Maggiori informazioni

- CFSL, opuscolo 6205.i «Non c'è infortunio senza causa! Sicurezza sul lavoro e tutela della salute negli uffici»
- CFSL, Box CFSL, «Uno strumento informativo online per la prevenzione in ufficio», www.box-cfsl.ch
- Suva, pieghevole 84021.i «Lavoro al videoterminale. I nove consigli per lavorare comodi»
- Suva, pagina web «Ergonomia al videoterminale», www.suva.ch/lavoro-al-videoterminale



Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio



Il personale che opera nell'assistenza e nelle cure a domicilio è esposto a livelli elevati di stress fisico. I pazienti da mobilizzare, cioè trasportare o spostare, rappresentano un pericolo particolare a causa del peso. Sovraccarichi dell'apparato locomotore e problemi alla schiena sono spesso dovuti a posture forzate che si assumono quando i posti di lavoro e le procedure sono improvvisate. È dunque prioritario strutturare il posto di lavoro a domicilio nel modo più ergonomico possibile, ad esempio acquistando, se possibile, dispositivi tecnici di supporto (letti da degenza, piattaforme di sollevamento) oppure adottando misure organizzative, come l'impiego di una seconda persona. Per l'analisi dei bisogni, la pubblicazione Suva «Sovraccarico biomeccanico nell'assistenza e nella cura a domicilio» può essere molto utile (codice 66132) e include sia misure che supporti decisionali per limitare lo stress fisico. Un'organizzazione del lavoro adeguata allo sforzo fisico richiesto nonché tecniche di lavoro non faticose aiutano a migliorare notevolmente le condizioni di lavoro e a prevenire sovraccarichi.

Altrettanto utili sono anche le linee guida «Per una schiena sana nelle cure infermieristiche», redatte dalla soluzione settoriale H+ Sicurezza sul lavoro, con la collaborazione dell'Associazione svizzera infermiere e infermieri (ASI), dal Sindacato svizzero dei servizi pubblici (ssp) e dall'Associazione svizzera dei medici assistenti e capiclinica (ASMAC). Tali linee guida rappresentano anche per le aziende Spitex e i loro collaboratori uno strumento prezioso per l'assistenza e le cure a domicilio.

Come tecnica di lavoro non affaticante si adotta spesso la cinestetica, uno speciale metodo di insegnamento e percezione del movimento. Nei movimenti legati alle attività della vita quotidiana, i pazienti sono supportati da personale infermieristico. Adottare una tecnica corretta significa dosare adeguatamente il supporto dei pazienti e contemporaneamente lo sforzo fisico degli infermieri, il che si traduce in un aiuto per i pazienti e allo stesso tempo in un carico inferiore per il personale.

Anche adeguare l'ambiente di lavoro, ad esempio fissando dei cunei di livellamento in corrispondenza delle soglie delle porte con dislivelli, togliendo tappeti scivolosi o spostando mobili, contribuisce in modo significativo a prevenire gli infortuni e i sovraccarichi biomeccanici migliorando le condizioni generali in cui svolgere le attività di assistenza e cura a domicilio.

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Posture del corpo

Sovraccarichi biomeccanici, disturbi dell'apparato locomotore causati da posture forzate:

- **degli arti superiori** (insieme braccio-spalla)
- **della schiena** (collo e regione lombare)
- **degli arti inferiori** (anche e gambe)

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Per la valutazione dei bisogni, effettuare un'individuazione dei pericoli ed evidenziare quali ausili sono presenti e quali devono essere ancora procurati.
- ▶ Visionare gli ausili presenti nell'abitazione e usarli in modo opportuno.
- ▶ Prevedere altezze di lavoro adeguate alle attività, ad es. posizionando i letti da degenza più o meno all'altezza delle anche.
- ▶ Tenere conto della corporatura individuale e adeguare gli ausili di conseguenza servendosi dei meccanismi di regolazione.
- ▶ Se necessario, adottare misure organizzative, ad es. eseguire il lavoro in due.
- ▶ Garantire spazi sufficienti di movimento, specie per piedi e ginocchia (vedi caratteristiche architettoniche dell'abitazione).

Continua a pagina 53



Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Posture del corpo

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 52

- ▶ Sviluppare e insegnare tecniche di lavoro e posture non affaticanti per le diverse attività.
- ▶ Evitare di lavorare con la schiena curva. Limitare i lavori in posizione accovacciata e sulle ginocchia a brevi interventi.

Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 3 e 4 concernente la legge sul lavoro, artt. 23 e 24
- Suva, pubblicazione 66132.i «Sovraccarico biomeccanico nell'assistenza e nella cura a domicilio. Determinazione delle misure e dei mezzi ausiliari»
- <http://www.kinaesthetics.ch/kinaesthetics-schweiz.cfm?lang=IT>
- Soluzione settoriale H+ Sicurezza sul lavoro, linee guida «Per una schiena sana nelle cure infermieristiche», www.hplus.ch/it/ > Prestazioni di servizi > Soluzioni settoriali



Condizioni di
lavoro nelle
cure a domicilio

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Lavorare in piedi e seduti

Affaticamento, tensioni muscolari a livello del busto e delle gambe, sovraccarico delle strutture passive (ossa, cartilagini, articolazioni, dischi intervertebrali, tendini), disturbi della circolazione, vene varicose

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Evitare carichi prolungati e concentrati sempre sullo stesso lato.
- ▶ Prevedere altezze di lavoro adeguate alle attività, ad es. con letti da degenza regolabili in altezza.
- ▶ Alternare attività in posizione eretta ad attività in posizione seduta. In caso di lavori di assistenza e cura «leggeri», adottare la posizione seduta (esempi: somministrare medicinali, piegare la biancheria, fare conversazione).
- ▶ Durante le pause, se possibile, sedersi e recuperare le forze.
- ▶ Eseguire esercizi di rilassamento come misura preventiva.
- ▶ In caso di insufficienza venosa e vene varicose, indossare calze a compressione.

Maggiori informazioni

- SECO, opuscolo 710.077.i «Lavorare in piedi»
- SECO, opuscolo 710.086.i «Lavorare seduti»
- Suva, promemoria 44075.1 «Seduti o in piedi? L'architettura ergonomica dei posti di lavoro. Informazioni per specialisti e non»



Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Movimentazione dei pazienti

Sovraccarico, affaticamento precoce, tensioni muscolari e disturbi muscoloscheletrici a carico della schiena, del collo, delle braccia e delle gambe, cadute in piano

Misure di prevenzione / da osservare

Preparazione

- ▶ Preparare il trasporto, predisporre gli ausili (ad es. asse di trasferimento), non agire in maniera avventata.
- ▶ Fare attenzione agli ostacoli (tappeti, sedie, tavoli, ecc.) e, se possibile, rimuoverli.
- ▶ Garantire uno spazio sufficiente di manovra.
- ▶ Verificare le condizioni di luce e, se necessario, provvedere a una migliore illuminazione.
- ▶ Fissare sul posto gli ausili di sollevamento o la sedia a rotelle e bloccarli per non farli scivolare.
- ▶ Se non necessari, rimuovere poggiatesta e braccioli.
- ▶ Regolare il letto da degenza all'altezza di lavoro necessaria per la prevista movimentazione. Se non è presente alcun letto da degenza, procedere all'individuazione dei pericoli.
- ▶ Istruire il personale sulle tecniche di movimentazione e di lavoro.
- ▶ Valutare la disponibilità del paziente a collaborare e ottimizzarla con informazioni tempestive e una partecipazione attiva.
- ▶ Discutere, concordare e provare la sequenza programmata dei movimenti con i pazienti.

Tecnica di lavoro

- ▶ Utilizzare ausili adeguati. Se non sono disponibili, effettuare un'individuazione dei pericoli / una valutazione dei rischi.
- ▶ Utilizzare ausili di trasferimento, ad es. assi e stuoie di trasferimento, stuoie di scivolamento, sollevatori per pazienti, dischi girevoli, ecc.

Continua a pagina 56

Nota:
per la sequenza dei movimenti, vedi pagina 58-61.

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Movimentazione dei pazienti

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 55

- ▶ Se necessario e possibile, chiedere aiuto e lavorare in due, ad es. con un familiare.
- ▶ Muovere anziché sollevare.
- ▶ Allineare la posizione iniziale alla sequenza di movimenti prevista.
- ▶ Non sollevare mai il paziente con uno scatto o in modo brusco.
- ▶ Per i sollevamenti, partire dalla posizione accovacciata e fare forza sulle gambe.
- ▶ Mantenere la schiena dritta e stabilizzare la colonna vertebrale sfruttando la muscolatura del tronco.
- ▶ Prima sollevare il carico e poi compiere una rotazione.
- ▶ Evitare posture come schiena curva, lordosi o torsione della parte superiore del corpo.
- ▶ Lavorare a distanza ravvicinata dal corpo per ridurre l'effetto leva.
- ▶ Distribuire uniformemente il carico su ambo i lati del corpo.
- ▶ Usare sempre entrambe le braccia per sollevare, trasportare, spingere o tirare.
- ▶ Spostare il peso da un piede all'altro, non eseguire il movimento partendo dalle braccia o dalla schiena.

Coinvolgere il paziente

- ▶ Sfruttare le possibilità del paziente.
- ▶ Tenere conto delle abitudini motorie del paziente per la sequenza di movimenti prevista.

Continua a pagina 57

Nota:
per la sequenza dei movimenti, vedi pagina 58–61.

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Movimentazione dei pazienti

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 56

- ▶ Suddividere la sequenza dei movimenti in fasi e lasciar decidere al paziente il ritmo da seguire.
- ▶ Garantire un sostegno sicuro (tenere saldamente il paziente), ma non afferrarlo per le articolazioni.
- ▶ Illustrare al paziente la sequenza dei movimenti e gli ausili.
- ▶ Nelle situazioni difficili, chiedere il supporto di un esperto di cinestetica, un fisioterapista o uno specialista del concetto Bobath.

Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro, art. 25 «Pesi»
- SECO, Strumento di valutazione per ispezioni «Rischi per l'apparato locomotore» e relativa guida, UFCL 710.069 e 710.070
- Suva, pubblicazione 66132.i «Sovraccarico biomeccanico nell'assistenza e nella cura a domicilio. Determinazione delle misure e dei mezzi ausiliari»
- Suva, direttiva 1903.f «Valeurs limites d'exposition aux postes de travail 2015. Valeurs VMW, valeurs VBT, valeurs admissibles pour les agents physiques», cap. 4 Valeurs indicatives pour les contraintes corporelles (disponibile solo in francese e tedesco)
- Suva, test di ergonomia 88190.i «Individuazione dei pericoli: movimentazione manuale di carichi»
- Suva, promemoria 44018.i «Sollevare e trasportare correttamente i carichi»
- Suva, Ergonomia, www.suva.ch/ergonomia
- <http://www.kinaesthetics.ch/kinaesthetics-schweiz.cfm?lang=IT>
- DGUV, opuscolo GUV 8557, «Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege und Betreuung», Berlino (non disponibile in italiano)
- Ammann A. (2010), «Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege, Leitfaden für gesundheitsfördernde Transfertechniken», 3a edizione. Hannover: Schlütersche ISBN 978-3-89993-233-1
- Citron I. (2010), «Kinästhetik – Kommunikatives Bewegungslernen», 3a edizione. Stoccarda: Thieme ISBN 978-3-13-111863-9 (incluso CD ROM)
- Hatch F., Maietta L., Schmidt S. (2005), «Kinästhetik. Interaktion durch Berührung und Bewegung in der Pflege», Bad Soden: casa editrice DBfK ISBN 3-927944-02-5

Nota:

per la sequenza dei movimenti, vedi pagina 58–61.

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Movimentazione dei pazienti

Sequenza di movimenti cinestetici dalla posizione distesa alla posizione seduta.

Misure di prevenzione / da osservare



1. Piegare le gambe della paziente.



2. Mettere la paziente sul fianco.



3. Portare le gambe oltre la sponda del letto, una dopo l'altra.



4. Sollevare il busto della paziente facendola appoggiare sul gomito e la mano.

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Movimentazione dei pazienti

Misure di prevenzione / da osservare



5. Mettere le scarpe alla paziente e stabilizzarle i piedi sul pavimento.



6. Posizionare l'asse di trasferimento.



7. Servendosi dell'asse di trasferimento, muovere la paziente di lato con piccoli spostamenti di peso fatti insieme.



8. Fare in modo che la paziente assuma una posizione seduta corretta e rimuovere l'asse di trasferimento.

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Movimentazione dei pazienti

Sequenza di movimenti con l'impiego di un sollevatore mobile per pazienti.

Misure di prevenzione / da osservare



1. Posizionare l'imbracatura vicino alla paziente.



2. Mettere la paziente sul fianco e avvicinare l'imbracatura.



3. Ruotare la paziente sull'altro fianco.



4. Distendere completamente l'imbracatura sull'altro lato.



5. Riportare la paziente in posizione supina e piegare le gambe.



6. Sollevare le cinghie sopra le gambe della paziente.

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Movimentazione dei pazienti



7. Avvicinare il sollevatore mobile e fissare le cinghie alla staffa di sollevamento.



8. Sollevare lentamente la paziente, assicurando l'equilibrio.



9. Portare il sollevatore mobile fuori dal letto.



10. Avvicinare la sedia a rotelle o la poltrona e mettere in sicurezza la paziente.



11. Abbassare lentamente la paziente.



12. Sganciare le cinghie dal sollevatore e allontanarlo.

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Disponibilità e impiego di ausili per la movimentazione dei pazienti

Sovraccarico dell'apparato locomotore, affaticamento precoce, tensioni muscolari e disturbi muscoloscheletrici a carico della schiena, del collo, delle braccia e delle gambe

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Per la valutazione dei bisogni, effettuare un'individuazione dei pericoli / una valutazione dei rischi ed evidenziare quali ausili sono presenti e quali devono essere ancora procurati.
- ▶ Se necessario, adottare misure organizzative, ad es. eseguire il lavoro in due.
- ▶ Istruire il personale sull'utilizzo degli ausili.
- ▶ Impiegare gli ausili conformemente alla loro destinazione d'uso.

Continua a pagina 63



Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

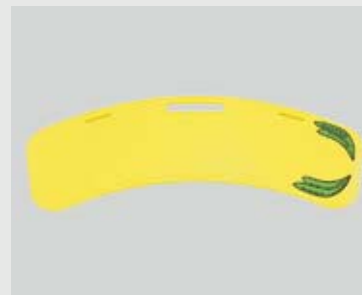
Disponibilità e impiego di ausili per la movimentazione dei pazienti

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 62

Maggiori informazioni

- Suva, pubblicazione 66132.i «Sovraccarico biomeccanico nell'assistenza e nella cura a domicilio. Determinazione delle misure e dei mezzi ausiliari»
- Spitex Kriens, Manuale «Einfache Hilfen, die den Alltag erleichtern» (non disponibile in italiano)
- Città di Zurigo, Dipartimento della sanità e dell'ambiente, «Selbständig zu Hause wohnen, Einfache Hilfen, die den Alltag erleichtern» (non disponibile in italiano)
- Consulenza sui mezzi ausiliari per disabili:
 - <http://sahb.ch/it/mezzi-ausiliari/>
 - <http://www.pflegesearch.ch/hilfreiche-dienste/hilfsmittel-und-hilfreiches-hilfsmittel/>
- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), opuscolo M655 «Starker Rücken, ganzheitlich vorbeugen, gesund im Beruf bleiben» (non disponibile in italiano)
- L'Association pour la santé et la sécurité du travail, secteur affaires sociales (ASSTSAS), «Guide de référence, Soins à domicile. Mesures préventives pour des gestes, des postures sécuritaires et l'autonomie des personnes» (disponibile solo in francese)
- L'assurance-Maladie, Risques professionnels, Guide de bonne pratique «Prévenir les risques professionnels dans les métiers de l'aide à domicile», fonte di riferimento: <http://www.risquesprofessionnels.ameli.fr/> (disponibile solo in francese)



Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Caratteristiche architettoniche / arredi / spazio di movimento

Disturbi muscoloscheletrici da posture forzate, lesioni dovute a colpi, schiacciamenti, cadute in piano

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Verificare se gli ausili possono essere adattati alle particolari caratteristiche architettoniche dell'abitazione, ad es. riducendo la larghezza di una sedia a rotelle.
- ▶ Adottare misure architettoniche semplici, ad es. applicando una zeppa cuneiforme sulle soglie delle porte per adattarle alla presenza di disabili o al passaggio di sedie a rotelle.
- ▶ Rimuovere tappeti scivolosi.
- ▶ Garantire sufficiente spazio di movimento, ad es.
 - o consentendo l'accesso al letto da degenza su entrambi i lati
 - o profondità minima consigliata 1 m.
- ▶ Se le condizioni di spazio sono insufficienti, introdurre misure migliorative, ad es. prevedendo due letti singoli al posto di un letto matrimoniale, spostando mobili, ecc.

Maggiori informazioni

- Centro svizzero per la costruzione adatta agli handicappati: www.hindernis-frei-bauen.ch/ (sito disponibile in francese e tedesco)
- Sicurezza dei pazienti Svizzera, serie n. 2 «Prévention des chutes» (ordinabile anche in italiano): <http://www.patientensicherheit.ch/fr/publications/Mat-riel-d-information-Publications.html>
- upi, opuscolo tecnico «Accertamento sulla prevenzione delle cadute nelle economie domestiche private»



Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Vie di circolazione nelle abitazioni

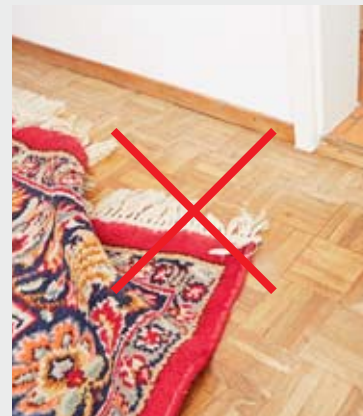
Inciampi, scivolamenti

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Fare attenzione in appartamento a: pavimenti scivolosi, soglie delle porte, cavi elettrici, animali.
- ▶ Indossare scarpe chiuse.
- ▶ Prendersi il tempo necessario, non agire di fretta, non eseguire più compiti contemporaneamente.

Maggiori informazioni

- Sicurezza dei pazienti Svizzera, serie n. 2 «Prévention des chutes» (ordinabile anche in italiano): <http://www.patientensicherheit.ch/fr/publications/Mat-riel-d-information-Publications.html>
- upi, opuscolo tecnico «Accertamento sulla prevenzione delle cadute nelle economie domestiche private»



Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Impiego di ausili e apparecchi

Scosse elettriche, lesioni dovute a cadute in piano, schiacciamenti

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire un'adeguata introduzione al corretto utilizzo di apparecchi e ausili, ad es. sollevatori per pazienti, letti da degenza, sollevatori da bagno, dispositivi medici, ecc.
- ▶ Mettere a disposizione i relativi manuali d'istruzione e utilizzare gli apparecchi in modo conforme alla loro destinazione d'uso.
- ▶ Sottoporre apparecchi e ausili a regolare manutenzione.
- ▶ Eseguire regolarmente controlli visivi su cavi e spine.
- ▶ Far eseguire le riparazioni di apparecchiature elettriche solo da personale qualificato.



Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio

Situazione / pericolo

Indumenti da lavoro, calzature

Scivolamenti, contaminazioni, pericoli di natura chimica o batteriologica

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Mettere a disposizione indumenti da lavoro (grembiuli) puliti e adeguati.
- ▶ Fare uso di scarpe idonee con suola antiscivolo.
- ▶ Evitare scarpe e sovrascarpe aperte oppure usare scarpe aperte provviste almeno di cinturini.
- ▶ Portare scarpe che consentano di mantenere una postura naturale (evitare tacchi alti), sostengano e proteggano i piedi e garantiscano spazio sufficiente per le dita.
- ▶ Scegliere indumenti e scarpe non stretti o che non impediscano i movimenti.
- ▶ Per svolgere attività di cura non indossare gioielli.
- ▶ Per manipolare sostanze chimiche e biologiche indossare indumenti di protezione adeguati attenendosi alle relative istruzioni per l'uso.

Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro, art. 28
- SECO, opuscolo 710.077.i «Lavorare in piedi»



Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio



Condizioni di lavoro nell'economia domestica e nell'assistenza sociale

Nell'ambito dell'assistenza e delle cure a domicilio, oltre alle prestazioni di cura vere e proprie, vengono spesso offerti anche servizi di economia domestica e assistenza sociale che possono comprendere le seguenti attività:

- pulire
- fare la spesa
- cucinare
- buttare la spazzatura
- fare il bucato
- prestare assistenza sociale (per i rischi psicosociali vedi pag. 25 e segg.)

Tutte queste attività implicano vari aspetti della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute, che a volte è difficile implementare in un'abitazione privata poiché le caratteristiche architettoniche, gli arredi, le installazioni e gli apparecchi non possono essere facilmente modificati.

Appare dunque importante valutare con attenzione i luoghi di lavoro, diversi da abitazione ad abitazione, rispetto ai pericoli qui elencati. In presenza di gravi carenze, è necessario darne comunicazione e prevedere adeguate misure.

Spesso ridurre le fonti di pericolo non richiede un grande sforzo, è sufficiente ad esempio rimuovere i tappeti scivolosi, segnalare i gradini, dotare le zone di ingresso di efficaci tappeti antispurco e buona illuminazione. È importante inoltre controllare la conformità e le condizioni d'impiego degli elettrodomestici e degli utensili da cucina (fornelli, bollitori per il tè, ferri da stiro, aspirapolvere o lavatrici). Se necessario, richiederne la sostituzione o incaricare personale specializzato per effettuare lavori di riparazione.

Ad incidere sugli infortuni è anche il comportamento del lavoratore. Chi manipola apparecchi, detersivi e rifiuti da smaltire in modo sicuro e corretto e utilizza mezzi ausiliari idonei al trasporto manuale di carichi, è infatti meno esposto ai pericoli. Pertanto, la formazione e l'istruzione costituiscono una componente importante della prevenzione nelle attività domestiche.

Situazione / pericolo

Pulizia

Cadute dall'alto

Scivolamenti, cadute

Allergie, intossicazioni, causticazioni da prodotti detergenti

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire che vengano utilizzati ausili di salita sicuri.
 - ▶ Realizzare accessi adeguati.
 - ▶ Servirsi di ausili adeguati, ad es. spazzoloni telescopici.
-
- ▶ Prevedere rivestimenti antiscivolo per i pavimenti, eliminare ostacoli o intralci in cui è facile inciampare (ad es. i bordi rialzati dei tappeti).
 - ▶ Indossare calzature adeguate.
-
- ▶ Attenersi a quanto riportato nelle schede di sicurezza o nelle avvertenze dei detergenti.
 - ▶ Conservare i detergenti solo nei loro contenitori originali.
 - ▶ Se travasati in contenitori più piccoli, assicurarne l'identificazione, l'etichettatura e la marcatura in modo conforme. Non utilizzare **mai** contenitori per alimenti.
 - ▶ Nell'utilizzare detergenti e prodotti chimici, attenersi alle relative istruzioni per l'uso e utilizzare dispositivi di protezione in caso di necessità (guanti, occhiali di protezione).

Continua a pagina 71



Situazione / pericolo

Pulizia

Disturbi dell'apparato locomotore dovuti a movimenti ripetitivi e posture forzate

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 70

- ▶ Insegnare al personale ad adottare tecniche di lavoro non affaticanti, a risparmiare le energie e a rilassarsi.
- ▶ Dopo aver lavorato piegati, distendere la schiena.
- ▶ Servirsi di un appoggio quando ci si piega o china in avanti.
- ▶ Utilizzare ausili idonei per regolare l'altezza di lavoro, in modo che le mani non lavorino oltre l'altezza delle spalle.



Condizioni di lavoro nell'economia domestica e nell'assistenza sociale

Maggiori informazioni

- CFSL, opuscolo 6209.i «Non c'è infortunio senza causa! Informazioni in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute nell'industria alberghiera, nella ristorazione, nelle cucine di ospedali e ricoveri»
- CFSL, promemoria 6212.i «Agli addetti pulizia e manutenzione pavimenti»
- CFSL, lista di controllo 6804.i «Lavoro ai piani»
- Suva, lista di controllo 67045.i «Pulizia e manutenzione di edifici»
- Suva, manifesto 2866.i «Lavori di pulizia: come mi proteggerò dalle malattie infettive trasmesse per via ematica?»
- SPF Emploi, Travail et Concertation sociale, Direction générale de l'Humanisation du travail, Bruxelles, «Prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile» (disponibile solo in francese)

Situazione / pericolo

Spesa / trasporto di carichi

Disturbi muscoloscheletrici dovuti al sovraccarico bio-meccanico, posture forzate

Misure di prevenzione / da osservare

Preparazione per il trasporto

- ▶ Stimare peso e volume del carico e utilizzare ausili adatti per il relativo trasporto.
- ▶ Valutare il tragitto e scegliere il mezzo di trasporto più adeguato (a piedi, in bicicletta, in auto).
- ▶ Verificare se l'abitazione è dotata di ascensore.

Trasporto

- ▶ Stabilire il peso massimo da trasportare (limitare gli acquisti).
- ▶ Distribuire se possibile il peso.
- ▶ Utilizzare degli ausili, ad es. un carrello per la spesa, oppure trasportare i carichi pesanti con l'aiuto di un'altra persona.
- ▶ Adottare un comportamento corretto nel lavoro quotidiano, non agire di fretta.
- ▶ Rispettare i valori indicativi per i carichi indicati dalla Suva sul posto di lavoro.

Conclusione

- ▶ Riporre la merce acquistata nell'abitazione in modo opportuno.

Maggiori informazioni

- CFSL , bollettino d'informazione 6245.i «Movimentazione manuale di carichi»
- SECO, Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro, art. 25 OLL 3
- SECO, Strumento di valutazione per ispezioni e Guida «Rischi per l'apparato locomotore» UFCL 710.069 e 710.070
- Suva, test di ergonomia 88190.i «Individuazione dei pericoli: movimentazione manuale di carichi»
- Suva, promemoria 44018.i «Sollevare e trasportare correttamente i carichi»
- Suva, Ergonomia, www.suva.ch/ergonomia
- Suva, direttiva 1903.f «Valeurs limites d'exposition aux postes de travail 2015. Valeurs VMW, valeurs VBT, valeurs admissibles pour les agents physiques» (disponibile solo in francese e tedesco)



Situazione / pericolo

Cucinare / cucina

Coltelli / preparazione

Ferite da punta e da taglio

Elettrodomestici da cucina

Pericolo di lesioni da movimenti meccanici, riavvio accidentale, cortocircuito

Ustioni, cortocircuito

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Conservare correttamente i coltelli.
 - ▶ Utilizzare coltelli idonei.
 - ▶ Controllare regolarmente i coltelli (impugnatura, affilatura) e, se necessario, sostituirli o farli riparare.
 - ▶ Imparare e utilizzare tecniche di lavoro sicure.
-
- ▶ Adoperare gli apparecchi sempre secondo le istruzioni.
 - ▶ Utilizzare solo apparecchi integri.
 - ▶ Non rimuovere le coperture di protezione. Prima di pulire gli apparecchi, disinserire sempre la spina (ad es. del frullatore a immersione).
-
- ▶ Forno tradizionale/forno a microonde: usare un panno da cucina o guanti di protezione per estrarre dal forno i cibi caldi.
 - ▶ Forno a microonde:
 - non inserire recipienti od oggetti metallici.

Maggiori informazioni

- CFSL, opuscolo 6209.i «Non c'è infortunio senza causa! Informazioni in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute nell'industria alberghiera, nella ristorazione, nelle cucine di ospedali e ricoveri»
- CFSL, lista di controllo 6802.i «Cucina»
- CFSL, lista di controllo 6803.i «Coltelli in cucina»



Condizioni di lavoro nell'economia domestica e nell'assistenza sociale

Situazione / pericolo

Smaltimento di rifiuti domestici

Ferite da taglio e da punta, rischi di infezione, pericolo d'incendio per autocombustione

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Istruire il personale sulla manipolazione corretta dei rifiuti.
- ▶ Inserire i sacchi di plastica nella pattumiera. Trasportarli singolarmente evitando di comprimere i rifiuti.
- ▶ Non introdurre rifiuti ancora caldi in contenitori infiammabili.
- ▶ Indossare i guanti di protezione.
- ▶ Separare i rifiuti.



Maggiori informazioni

- Vedi capitolo: Igiene, pag. 77 e segg.
- Suva, bollettino d'informazione 2869/31.i «Prevenzione delle malattie infettive trasmesse per via ematica fuori dell'ambito sanitario»
- Suva, manifesto 2866.i «Lavori di pulizia: come mi proteggo dalle malattie infettive trasmesse per via ematica?»
- upi, opuscolo 3.027 «Fuoco e calore»

Situazione / pericolo

Bucato / smistamento della biancheria

Ferite da punta e da taglio, infezioni, contagi da malattie

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Smaltire sempre in modo corretto oggetti appuntiti o pericolosi. Evitare che finiscano nella biancheria sporca (svuotare le tasche).
- ▶ Toccare la biancheria sporca di sangue o fluidi corporei soltanto con i guanti di protezione.
- ▶ Fornire adeguati dispositivi di protezione (maschera e guanti).
- ▶ Adottare tecniche di lavoro non affaticanti per caricare e scaricare la lavatrice.
- ▶ Informare e istruire il personale.
- ▶ Introdurre l'obbligo di segnalare eventuali imprevisti (lesioni da oggetti appuntiti).



Condizioni di lavoro nell'economia domestica e nell'assistenza sociale

Ferro da stiro

Ustioni

- ▶ Sistemare opportunamente i cavi di collegamento del ferro da stiro, ad es. dall'alto.
- ▶ Scegliere un luogo sicuro per riporre il ferro.



Maggiori informazioni

- CFSL, opuscolo 6232.i «Non c'è infortunio senza causa! Sicurezza e tutela della salute nel settore della cura dei tessuti e nelle imprese affini»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/31.i «Prevenzione delle malattie infettive trasmesse per via ematica fuori dell'ambito sanitario»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/30.i «Prevenzione delle malattie infettive trasmesse per via ematica in ambito sanitario»
- Suva, manifesto 2866.i «Lavori di pulizia: come mi proteggo dalle malattie infettive trasmesse per via ematica?»



Nota

In questo capitolo sono indicati i pericoli e le misure principali. L'opuscolo non ha alcuna pretesa di esaustività, ma va considerato come un supporto pratico per le prestazioni quotidiane di assistenza e cura a domicilio. **Per approfondire i singoli aspetti, specialmente riguardo alle infezioni trasmesse per via ematica, fare riferimento alle altre pubblicazioni, in particolare a quelle curate dalla Divisione medicina del lavoro della Suva.**

Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Per il personale che opera in ambito assistenziale e delle cure a domicilio, proteggersi da eventuali malattie infettive è un dovere. Occorre adottare sia misure generali di prevenzione in materia di igiene sia misure specifiche da adeguare, pianificare e attuare al verificarsi di un infortunio concreto (ad es. ferite da punta o da taglio). Le norme igieniche essenziali vanno rispettate anche nella manipolazione dei medicinali.

A sua volta, l'osservanza di norme igieniche può comportare ulteriori pericoli connessi, da un lato, all'uso di certi disinfettanti in parte nocivi, e dall'altro alla frequente disinfezione e ai ripetuti lavaggi delle mani. Per contrastare tali pericoli è necessario un programma di protezione della pelle.

L'assistenza e le cure a domicilio dopo la dimissione ospedaliera di persone affette

da gravi malattie, la gestione di pazienti con bisogni assistenziali complessi (nutrizione tramite sondino nasogastrico, inserimento di catetere vescicale, aspirazione di secrezioni, ecc.) e i trattamenti particolari (somministrazione endovenosa di medicinali contro il cancro, pompa elastomerica per la terapia del dolore, ecc.) richiedono formazione e misure di protezione supplementari.

Assume particolare importanza, sotto questo aspetto, l'addestramento dei nuovi collaboratori; anche tutti gli altri dipendenti, tuttavia, dovrebbero ripassare periodicamente le norme igieniche generali e le misure di protezione, le quali prevedono l'uso di dispositivi di protezione individuale (maschere, guanti, grembiuli, occhiali, ecc.) per svolgere determinate attività e il rispetto di regole di base in termini di organizzazione del lavoro, ordine e pulizia. Solo in questo modo è possibile sensibilizzare ampiamente superiori e dipendenti in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute, disporre delle conoscenze specialistiche più aggiornate, prevenire gli infortuni e ridurre i pericoli per la salute.

Pericoli di
natura
biologica e
chimica, igiene

Situazione / pericolo

Norme igieniche generali

Trasmissione di germi e agenti infettivi

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Stabilire un protocollo di igiene e istruire il personale al riguardo.
- ▶ Prima di iniziare il lavoro, togliere eventuali orologi da polso, gioielli su mani e braccia e raccogliere i capelli lunghi.
- ▶ Per tutte le attività di cura ed economia domestica, indossare indumenti da lavoro sopra i propri vestiti. A lavoro ultimato togliersi gli indumenti da lavoro e metterli in un sacchetto di plastica (8).
- ▶ Prima e dopo ogni contatto con i pazienti, disinfettare accuratamente le mani (1 – 7).
- ▶ Se le mani sono visibilmente sporche, lavarle prima della disinfezione.
- ▶ In caso di eventuale contatto con sangue e/o fluidi corporei, indossare guanti monouso.
- ▶ Se gli abiti da lavoro sono macchiati o molto sporchi, sostituirli, altrimenti cambiarsi una volta al giorno.

Continua a pagina 79



Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Norme igieniche generali

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 78

- ▶ Se il paziente ha una malattia infettiva, indossare anche una protezione per la bocca o, all'occorrenza, una maschera di protezione delle vie respiratorie (minimo FFP2, a seconda dell'infezione), gli occhiali di protezione e il grembiule.
- ▶ Lavarsi accuratamente le mani prima di mangiare.

Maggiori informazioni

- Spitex Zürich, «Hygienekonzept Spitex Zürich», www.spitex-zuerich.ch > Über uns > Hygienekonzept (disponibile solo in tedesco)
- Careum Weiterbildung, «Hygiene-Empfehlungen für die Spitex», www.careum-weiterbildung.ch > Publikationen (disponibile solo in tedesco)
- Spitex Stadt Luzern, Hygienekonzept, www.spitex-luzern.ch > Beratung > Organisationspapiere (disponibile solo in tedesco)
- Suva, bollettino d'informazione 2869/20.i «Prevenzione delle infezioni trasmesse per via ematica nel contatto con i pazienti (Medicina del lavoro)»
- Confederazione Svizzera, «Ordinanza sulla protezione dei lavoratori dal pericolo derivante da microrganismi (OPLM)» (RS 832.321)



Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Protezione della pelle

In caso di utilizzo di detergenti e disinfettanti, lavaggio frequente delle mani ed esposizione all'umidità

Danneggiamento o compromissione della funzione di protezione della pelle, infiammazioni cutanee, allergie/allergia al lattice, eczemi

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Stabilire un protocollo per l'igiene e la protezione della pelle.
- ▶ Istruire il personale sull'uso corretto dei dispositivi di protezione individuale per lavori che prevedono l'impiego di detergenti e disinfettanti nonché sulla protezione della pelle, ovvero come proteggere, pulire e curare la pelle.
- ▶ Utilizzare creme protettive per la pelle (1 – 3).
- ▶ Fornire e rispettare le schede di sicurezza dei prodotti e materiali impiegati.
- ▶ Selezionare e fornire adeguati dispositivi di protezione individuale (DPI).
- ▶ Utilizzare, se possibile, guanti senza lattice o almeno senza talco e a basso contenuto di allergeni del lattice.
- ▶ In caso di reazioni allergiche, consultare il medico.

Maggiori informazioni

- Suva, promemoria 2869/23.f «Prévention des atteintes à la santé lors des opérations de désinfection des surfaces et des instruments à l'hôpital et au cabinet médical (Médecine du travail)» (disponibile solo in francese e tedesco)
- Suva, bollettino d'informazione 2869/33.i «Allergia al lattice (Medicina del lavoro) – Rischio e misure di protezione negli ambienti lavorativi»
- Suva, bollettino d'informazione 44074.i «La protezione della pelle sul lavoro»
- Sito web pedagogico e pratico sulla prevenzione delle dermatosi professionali: www.2mani.ch



Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Contatto con sangue e fluidi corporei

Trasmissione di agenti infettivi attraverso ferite da punta e da taglio, tramite il contatto diretto con cute o mucose lesionate nonché attraverso schizzi sulla congiuntiva e sulle mucose

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Manipolazione sicura di cannule, aghi per iniezione, ecc. (vedi pag. 83/84).
- ▶ In caso di possibile contatto con sangue, fluidi corporei o feci, usare sempre camici e guanti di protezione.
- ▶ In caso di pericolo di schizzi di sangue e fluidi corporei, indossare occhiali di protezione, maschera e grembiule protettivi.
- ▶ Stabilire e rispettare misure immediate da adottare in caso di contaminazione con fluidi corporei potenzialmente infettivi o di ferite da punta e da taglio: lavare e disinfettare la pelle, sciacquare le mucose, consultare immediatamente un medico, valutare il pericolo, eseguire un controllo medico e adottare misure appropriate, avviare una procedura di notifica per infortunio, ecc.
- ▶ Segnalare gli infortuni per prevenire eventi analoghi.
- ▶ Effettuare visite mediche profilattiche e relative vaccinazioni, ad es. contro epatite B, varicella, MMR.

Continua a pagina 82



Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Contatto con sangue e fluidi corporei

Esposizione ad agenti infettivi trasmissibili per via aerea (tubercolosi, morbillo, varicella, ecc.)

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 81

- ▶ Nel caso in cui si trattino pazienti con una malattia infettiva trasmissibile per via aerea, indossare un'adeguata maschera di protezione (ad es. FFP 2) ed istruire il personale sul suo corretto utilizzo.
- ▶ Arieggiare adeguatamente gli ambienti (ad es. creando corrente d'aria per qualche minuto).

Maggiori informazioni

- Suva, annuncio 2863.i «Protegetevi dalle malattie infettive trasmesse per via ematica!»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/30.i «Prevenzione delle malattie infettive trasmesse per via ematica in ambito sanitario (Medicina del lavoro)»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/19.i «Prevenzione delle infezioni trasmesse per via ematica nei laboratori di analisi cliniche (Medicina del lavoro)»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/20.i «Prevenzione delle infezioni trasmesse per via ematica nel contatto con i pazienti (Medicina del lavoro)»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/31.i «Prevenzione delle malattie infettive trasmesse per via ematica fuori dell'ambito sanitario»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/36.i «Esposizione a HIV, HBV, HCV – Prime misure»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/34.i «Vaccinazioni del personale sanitario (Medicina del lavoro)»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/35.i «Tubercolosi sul luogo di lavoro. Rischio e prevenzione (Medicina del lavoro)»
- Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), «Piano svizzero delle vaccinazioni», allegati 3 e 4.
- Associazione svizzera infermiere e infermieri (ASI), opuscolo «Dangers et risques professionnels du personnel infirmier» (disponibile solo in francese e tedesco)



Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Aghi per iniezione, cannule, fiale di vetro, lancette

Ferite da punta e da taglio, rischi di infezione

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Dopo l'uso non rimettere mai il cappuccio di protezione sugli aghi: **divieto di reincappucciamento!** (1 pag. 84).
- ▶ Utilizzare aghi per iniezione che dopo l'uso si ritraggono nel cappuccio protettivo.
- ▶ Usare aghi per iniezione dotati di dispositivo di protezione antipuntura facilmente bloccabile.
- ▶ Utilizzare aghi per iniezione che diventano smussi all'estrazione.
- ▶ Per prelievi di sangue capillari e misurazioni della glicemia servirsi di lancette monouso con dispositivo antipuntura.
- ▶ Garantire uno smaltimento sicuro del materiale monouso contaminato.

Continua a pagina 84



Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

**Aghi per iniezione,
cannule, fiale di vetro,
lancette**

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 83

- ▶ Eliminare subito oggetti appuntiti, siringhe, aghi, cannule, lancette, fiale di vetro, ecc. direttamente in appositi contenitori rigidi e resistenti alla perforazione.
- ▶ Sostituire i contenitori di smaltimento prima che siano completamente pieni.
- ▶ Quando si devono aprire fiale di vetro, avvolgere una garza attorno al collo della fiala per evitare ferite da taglio.
- ▶ Istruire il personale infermieristico sulla manipolazione e sul corretto smaltimento degli aghi per iniezione e delle cannule.



Maggiori informazioni

- Suva, manifesto 2864.i «Proteggiti dalle malattie infettive trasmesse per via ematica! (per personale infermieristico)»
- Suva, bollettino d'informazione 2869/31.i «Prevenzione delle malattie infettive trasmesse per via ematica fuori dell'ambito sanitario»
- UE, Direttiva 2010/32/UE del Consiglio del 10 maggio 2010 «Prevenzione delle ferite da taglio o da punta nel settore ospedaliero e sanitario»

Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Malattie infettive contagiose / pandemia

Rischi di infezione e di contaminazione da schizzi o gocce

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Rispettare le norme igieniche generali, in particolare attraverso una costante e mirata disinfezione delle mani.
- ▶ Indossare i guanti conformemente al protocollo di igiene.
- ▶ Indossare maschere di protezione (maschere protettive del viso, mascherine chirurgiche, FFP2).
- ▶ Utilizzare gli occhiali di protezione in caso di pericolo.
- ▶ Istruire il personale sull'uso dei dispositivi di protezione individuale.
- ▶ Stabilire un piano pandemico e adattarlo alla situazione aziendale.



Pericoli di
natura
biologica e
chimica, igiene

Maggiori informazioni

- Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), «Piano pandemico svizzero», www.bag.admin.ch > Pandemia influenzale
- Spitex Verband Kanton Zürich, «Leitfaden für Spitex- und Zivilschutzorganisationen zur Erstellung eines Pandemiekonzepts im Kanton Zürich», www.spitexzh.ch
> Über uns > Bestellen (disponibile solo in tedesco)
- Spitex Zürich, «Hygienekonzept Spitex Zürich», www.spitex-zuerich.ch
> Über uns > Hygienekonzept (disponibile solo in tedesco)
- Careum Weiterbildung, «Hygiene-Empfehlungen für die Spitex», www.careum-weiterbildung.ch > Publikationen (disponibile solo in tedesco)

Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Pulizia e disinfezione

Causticazione delle vie respiratorie per inalazione di particelle nebulizzate e vapori, causticazione da contatto di occhi e pelle

Allergie, pericoli per terzi in casa e/o nell'ambiente

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Ove possibile, utilizzare detergenti e disinfettanti a basso rischio per la salute e rispettare le indicazioni di pericolo (frasi H o frasi R).
- ▶ Mettere a disposizione le schede di sicurezza per i prodotti unitamente alla dichiarazione riguardante la presenza di sostanze pericolose, tenerle a portata di mano e fornire le istruzioni necessarie.
- ▶ Evitare il contatto diretto e non protetto con sostanze nocive.
- ▶ Trasportare, conservare, preparare e utilizzare i prodotti in modo corretto e garantire un'aerazione sufficiente.
- ▶ Stabilire misure immediate per i casi di infortunio e istruire il personale al riguardo:
 - in caso di contatto con la pelle, sciacquare accuratamente le zone interessate con acqua corrente,
 - togliersi rapidamente i vestiti utilizzati,
 - in caso di schizzi negli occhi, sciacquare immediatamente gli occhi con acqua corrente per almeno 20 minuti e consultare un medico.

Maggiori informazioni

- Suva, promemoria 2869/23.f «Prévention des atteintes à la santé lors des opérations de désinfection des surfaces et des instruments à l'hôpital et au cabinet médical (Médecine du travail)» (disponibile solo in francese e tedesco)
- Suva, bollettino d'informazione 44074.i «La protezione della pelle sul lavoro»



Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Gestione dei medicinali Ordinazione / conservazione

Scambio, contaminazione
microbica

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Assicurarsi che i medicinali siano etichettati appositamente per il paziente (etichetta con nome, indicazioni sull'assunzione, ecc.). Regola delle 5 G: medicamento **Giusto**, paziente **Giusto**, via di somministrazione **Giusta**, dosaggio **Giusto**, orario **Giusto**.
- ▶ Affidare la consegna e la conservazione dei medicinali a medici e farmacie con apposita autorizzazione.
- ▶ Se il deposito intermedio presso il centro Spitex è inevitabile, garantire un adeguato sistema di garanzia della qualità e una stretta collaborazione con il personale autorizzato (medico, farmacista) e definire in modo chiaro le responsabilità. Vietare l'accesso agli estranei e rispettare le indicazioni del produttore per la conservazione (confezione originale, temperatura di conservazione, ecc.).
- ▶ Definire la procedura da seguire in caso di scambi di medicinali o errori di consegna.

Continua a pagina 88



Pericoli di
natura
biologica e
chimica, igiene

Situazione / pericolo

Gestione dei medicinali Messa a disposizione / impiego

Rischi per la salute dovuti alle proprietà cancerogene, mutagene e teratogene dei medicinali (CMR), ad es. prodotti citostatici e virostatici, ma anche preparati ormonali

Irritazione della pelle, delle mucose e delle vie respiratorie

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 87

- ▶ Impiegare solo personale qualificato, adeguatamente formato sulla gestione e la manipolazione sicura di medicinali CMR nonché sui pericoli esistenti, i possibili effetti collaterali e il corretto smaltimento.
- ▶ Le donne in gravidanza e in fase di allattamento non devono essere impiegate per la somministrazione di prodotti citostatici.
- ▶ Eliminare immediatamente e in modo accurato contaminazioni da versamenti di medicinali CMR (sostanze secche, preparati).
- ▶ In caso di contaminazione della pelle, sciacquare immediatamente la zona interessata con acqua. In caso di schizzi negli occhi, sciacquarli immediatamente con acqua.
- ▶ Quando si somministrano medicinali formulati sotto forma di pomate, creme, gel, ecc., in particolare se contenenti sostanze che incidono sulla salute (ad es. il cortisone), indossare idonei guanti protettivi o utilizzare degli applicatori.
- ▶ Applicare o somministrare aerosol e vapori prodotti ai fini della terapia in maniera tale da non esporre il personale ai principi attivi.

Maggiori informazioni

- Suva, bollettino d'informazione 2869/18.f «Sécurité dans l'emploi des cytostatiques (Médecine du travail)» (disponibile solo in francese e tedesco)



Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Restituzione di medicinali da smaltire

Avvelenamenti,
uso improprio

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Raccogliere i medicinali nelle loro confezioni originali e inserirli in appositi contenitori a tenuta stagna, consegnare i contenitori ai fornitori o ai centri di restituzione competenti, ad es. in farmacia.



Pericoli di
natura
biologica e
chimica, igiene

Situazione / pericolo

Smaltimento di rifiuti sanitari

Pericoli di contaminazione e infezione da rifiuti sanitari

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Smaltire tutti i rifiuti sanitari in modo differenziato ed ecocompatibile, secondo lo stato della tecnica.
- ▶ Smaltire i rifiuti contenenti lembi di pelle e parti di tessuto nonché i rifiuti fortemente contaminati con sangue e secrezioni nei rifiuti domestici dell'abitazione del paziente utilizzando un sistema a doppio sacco (ermetico e antistrappo) e doppio imballo. Attenersi alle direttive cantonali!
- ▶ Svuotare nella rete fognaria sangue, urina, pus, bile o succhi gastrici raccolti in contenitori svuotabili.
- ▶ Istruire appositamente il personale sulla manipolazione dei rifiuti sanitari, fissare le regole di utilizzo dei dispositivi di protezione individuale.
- ▶ Prevenire i rischi per altre persone presenti nell'abitazione servendosi di idonee confezioni ed etichette.

Continua a pagina 91



Pericoli di natura biologica e chimica, igiene

Situazione / pericolo

Smaltimento di rifiuti sanitari

Ferite da taglio

Misure di prevenzione / da osservare

Continua da pagina 90

- ▶ Raccogliere i rifiuti in sacchetti di plastica e collocarli nelle pattumiere.
- ▶ Trasportare singolarmente i sacchetti evitando di comprimere i rifiuti.



Pericoli di
natura
biologica e
chimica, igiene

Maggiori informazioni

- Suva, bollettino d'informazione 2869/31.i «Prevenzione delle malattie infettive trasmesse per via ematica fuori dell'ambito sanitario»
- Suva, manifesto 2866.i «Lavori di pulizia: come mi proteggo dalle malattie infettive trasmesse per via ematica?»
- Ufficio federale dell'ambiente (UFAM), pubblicazione «Smaltimento dei rifiuti sanitari»



Infrastruttura

Nei centri Spitex, oltre agli elementi architettonici di base per garantire la sicurezza degli edifici, dovrebbero essere previsti anche degli spazi comuni come spogliatoi, docce, locali per pause, ecc. Per motivi igienici, gli spogliatoi andrebbero dotati di armadietti separati per abiti civili e da lavoro come pure di docce. È possibile eventualmente cercare una soluzione in collaborazione con le aziende confinanti. In caso di edifici da ristrutturare o da costruire, è opportuno includere nel progetto sin dall'inizio l'allestimento di spazi comuni e spogliatoi.

Modificare le condizioni del posto di lavoro nelle abitazioni private è invece più difficile. Qui il personale deve anzitutto prestare attenzione a eventuali carenze relative a impianti elettrici, ausili tecnici e spazi di movimento.

Anche nell'ambito delle cure a domicilio gli infortuni dovuti a inciampi, cadute e scivolamenti sono molto frequenti. In questo settore le specifiche condizioni delle abitazioni private incidono sul rischio di infortuni.

Il personale specializzato deve innanzitutto valutare con attenzione le condizioni abitative in cui si trova a operare. Eliminare completamente le carenze delle abitazioni private risulta tuttavia difficile, per questo è necessario definire all'interno dell'azienda Spitex come procedere in questi casi.

Infrastruttura

Situazione / pericolo

Spazi comuni presso il centro Spitex

Scarsa igiene, propagazione di germi patogeni nello spazio personale dei lavoratori, mancanza di possibilità di fare pause e riposare

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Attenersi alle disposizioni di legge. Se possibile, mettere a disposizione del personale spogliatoi con armadietti separati per abiti civili e da lavoro.
- ▶ Dotare gli spogliatoi di un buon sistema di aerazione.
- ▶ Non consumare i pasti sul posto di lavoro. Prevedere appositi spazi per mangiare e soggiornare, a seconda delle condizioni del luogo.
- ▶ Mettere a disposizione spazi adeguati per lavarsi (docce).

Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro, artt. 29-33



Infrastruttura

Situazione / pericolo

Vie di circolazione e di fuga, uscite di emergenza del centro Spitex

Rischio di infortuni dovuto a vie di circolazione ingombre, fuga ostacolata in caso di incendio, mancanza di segnaletica, illuminazione insufficiente, porte bloccate

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Segnalare, illuminare e tenere sempre sgombrare le vie di circolazione, le vie di fuga, le uscite di emergenza e le porte tagliafuoco.
- ▶ Le porte devono sempre essere libere e aprirsi nella direzione di fuga senza l'uso di mezzi ausiliari (sistema di chiusura con sblocco di emergenza).
- ▶ Specie in presenza di ambienti situati al piano interrato, assicurarsi che le vie di fuga siano ben segnalate ed eventualmente predisporre luci di emergenza indipendenti dalla rete elettrica (se si usano di frequente gli spazi interrati).

Maggiori informazioni

- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 4 concernente la legge sul lavoro, art. 1
- Suva, opuscolo 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»
- Suva, lista di controllo 67157.i «Vie di fuga»



Infrastruttura

Infrastruttura

Situazione / pericolo

Scale e pavimenti nel centro Spitex

Pericolo di lesioni in seguito a cadute, scivolamenti e inciampi, legato in particolare a:

- rivestimenti del pavimento irregolari o non adeguatamente fissati
- pavimenti sporchi e/o bagnati
- dislivelli

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Mettere in sicurezza le scale con un corrimano afferrabile.
- ▶ Rivestimenti antiscivolo, non usare tappeti morbidi che si piegano.
- ▶ Applicare strisce antiscivolo o inserti gommati sui bordi dei gradini e segnalarli.
- ▶ Per i pavimenti usare rivestimenti antiscivolo.
- ▶ Nelle zone di ingresso predisporre idonei tappeti antisporco.
- ▶ Eliminare gli ostacoli in cui è facile inciampare o segnalarli adeguatamente.



Maggiori informazioni

- Suva, opuscolo 44036.i «Vie di circolazione interne aziendali»
- Suva, lista di controllo 67185.i «Uso del corrimano. Stop alle cadute sulle scale!»
- upi, opuscolo 2.007 «Scale»
- SECO, Indicazioni relative all'ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro, art. 14
- Suva, lista di controllo 67012.i «Pavimenti»
- upi, documentazione tecnica 2.027 «Pavimenti»
- upi, documentazione tecnica 2.032 «Lista dei requisiti: pavimenti e rivestimenti»
- www.inciampare.ch

Infrastruttura

Situazione / pericolo

Magazzino del centro Spitex

Lesioni da caduta di materiale o ribaltamento di scaffalature per magazzini

Lesioni da cadute dall'alto

Pericolo d'incendio per stoccaggio di prodotti chimici (detergenti e disinfettanti)

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Per garantire la stabilità degli scaffali e impedirne il ribaltamento, fissarli a parete o a soffitto e collegarli tra loro.
- ▶ Allestire il magazzino in modo adeguato.
- ▶ Stoccare in basso i carichi pesanti.
- ▶ Mettere a disposizione ausili di sollevamento idonei e sicuri.
- ▶ Attenersi alle informazioni sulla conservazione di prodotti chimici riportate sull'etichetta e nella scheda di sicurezza.
- ▶ Osservare le istruzioni di conservazione dei liquidi facilmente infiammabili.

Maggiori informazioni

- Suva, lista di controllo 67032.i «Scaffalature e armadi a cassettera»
- Suva, opuscolo 11030.i «Sostanze pericolose. Tutto quello che è necessario sapere»
- Suva, lista di controllo 67132.i «Rischi di esplosione (Documento sulla protezione contro le esplosioni per le PMI)»



Infrastruttura

Infrastruttura

Situazione / pericolo

Impianti elettrici nell'abitazione

Scosse elettriche da contatto causate da isolamenti difettosi o assenti, ad es. di cavi, spine

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Eseguire regolarmente controlli visivi su cavi e spine.
- ▶ Far eseguire le riparazioni di apparecchiature elettriche solo da personale qualificato. Non lavorare con apparecchi elettrici difettosi.
- ▶ Sostituire immediatamente le lampade difettose. Rivolgersi eventualmente a un esperto.
- ▶ Nei locali umidi installare interruttori differenziali (FI). Se necessario, far installare prese o interruttori FI da elettricisti autorizzati.



Maggiori informazioni

- Suva, bollettino d'informazione SBA 103.i «La connessione protettiva a corrente accidentale» (disponibile solo in formato cartaceo)
- www.upi.ch «Sostituzione di lampadine»

Infrastruttura

Situazione / pericolo

Ausili tecnici (ad es. letti da degenza, deambulatori, sedie a rotelle) nell'abitazione

Lesioni dovute a difetti meccanici e mancata manutenzione, problemi muscoloscheletrici all'apparato locomotore

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Garantire un'adeguata spiegazione al corretto utilizzo di apparecchi e ausili, ad es. sollevatori per pazienti, letti da degenza, sollevatori per vasche da bagno, dispositivi medici, ecc.
- ▶ Utilizzare solo attrezzature di lavoro sicure.
- ▶ Fornire le istruzioni per l'uso.
- ▶ Far eseguire controlli periodici e regolari interventi di manutenzione su apparecchi e ausili.
- ▶ Definire la procedura da seguire in caso di intervento necessario di manutenzione e riparazione.



Infrastruttura

Infrastruttura

Situazione / pericolo

Ambiente di lavoro inadeguato nell'abitazione privata

Infortuni da cadute in piano e scivolamenti, urti e schiacciamenti, disturbi muscoloscheletrici causati da mancanza di ausili, spazi ristretti e posture forzate

Misure di prevenzione / da osservare

- ▶ Assicurarsi che le vie di circolazione siano ben illuminate e prive di ostacoli o intralci in cui si potrebbe inciampare.
- ▶ Garantire uno spazio di movimento sufficiente per lavorare, ad es. sistemando o spostando opportunamente i mobili.
- ▶ Pianificare le procedure da adottare per apportare eventuali miglioramenti, ad es. mettendo a disposizione degli ausili.
- ▶ Se le condizioni sono inaccettabili, chiarire la situazione con esperti esterni o con le autorità.



Maggiori informazioni

- upi, opuscolo tecnico «Accertamento sulla prevenzione delle cadute nelle economie domestiche private»
- Per ulteriori informazioni vedi anche il capitolo «Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio» e il capitolo «Condizioni di lavoro nell'economia domestica e nell'assistenza sociale»

Allegato 1: Riferimenti di legge	102
Allegato 2: Indirizzi e link utili, fonti di riferimento per pubblicazioni	105
Allegato 3: Elenco delle abbreviazioni	108
Allegato 4: Indice analitico	110

Allegati:
Riferimenti di
legge, indirizzi
e link utili,
elenco delle
abbreviazioni

Allegato 1:

Riferimenti di legge

La sicurezza e la tutela della salute sul posto di lavoro non sono principi basati sulla volontarietà, ma sono imposti dalla legge. Di seguito si riportano le principali disposizioni della Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) RS 832.20 e della Legge federale sul lavoro nell'industria, nell'artigianato e nel commercio (Legge sul lavoro, LL) RS 822.11.

Obblighi del datore di lavoro

Art. 82 cpv. 1 LAINF

«Per prevenire gli infortuni professionali e le malattie professionali, il datore di lavoro deve prendere tutte le misure necessarie per esperienza, tecnicamente applicabili e adatte alle circostanze».

Art. 6 cpv. 1 LL

«A tutela della salute dei lavoratori, il datore di lavoro deve prendere tutti i provvedimenti che l'esperienza ha dimostrato necessari, re-

alizzabili secondo lo stato della tecnica e adeguati alle condizioni d'esercizio».

Obblighi del lavoratore

Art. 82 cpv. 3 LAINF

«I lavoratori devono assecondare il datore di lavoro nell'applicazione delle relative prescrizioni. Essi sono in particolare obbligati a utilizzare gli equipaggiamenti personali di protezione, usare correttamente i dispositivi di sicurezza e astenersi dal rimuoverli o modificarli senza il permesso del datore di lavoro».

Art. 6 cpv. 3 LL

«Il datore di lavoro fa cooperare i lavoratori ai provvedimenti sulla protezione della salute nel lavoro. Questi devono secondare il datore di lavoro quanto alla loro applicazione».

Elenco dei riferimenti di legge più importanti in materia di sicurezza sul lavoro e tutela della salute

Nota: i testi delle leggi e delle ordinanze federali sono disponibili all'indirizzo www.admin.ch/gov/it/pagina-iniziale/diritto-federale/raccolta-sistematica.html (Raccolta sistematica del diritto federale – RS).

LAVS

Legge federale sull'assicurazione per la vecchiaia e per i superstiti (RS 831.10)

LL

Legge federale sul lavoro nell'industria, nell'artigianato e nel commercio (Legge sul lavoro, RS 822.11)

OLL 1

Ordinanza 1 concernente la legge sul lavoro (RS 822.111)

Ordinanza sulla protezione della maternità

Ordinanza del DEFR del 20 marzo 2001 sui lavori pericolosi o gravosi durante la gravidanza e la maternità (RS 822.111.52)

OLL 2

Ordinanza 2 concernente la legge sul lavoro (disposizioni speciali per determinate categorie di aziende o di lavoratori, RS 822.112)

OLL 3

Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro (Tutela della salute, RS 822.113)

OLL 4

Ordinanza 4 concernente la legge sul lavoro (Aziende industriali, approvazione dei piani e permesso di esercizio, RS 822.114)

OLL 5

Ordinanza 5 concernente la legge sul lavoro (Ordinanza sulla protezione dei giovani lavoratori RS 822.115), Ordinanza del DEFR sui lavori pericolosi per i giovani, RS 822.115.2

SECO

Indicazioni relative alla legge sul lavoro e alle ordinanze 1 e 2

(numero di ordinazione UFCL: 710.255.i)

Indicazioni relative alle ordinanze 3 e 4 concernenti la legge sul lavoro

(numero di ordinazione UFCL: 710.250.i)

Allegati:
Riferimenti di legge, indirizzi e link utili, elenco delle abbreviazioni

LAINF

Legge federale sull'assicurazione contro gli infortuni (Legge sull'assicurazione infortuni, RS 832.20)

OPI

Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali (Ordinanza sulla prevenzione degli infortuni, RS 832.30)

OQual

Ordinanza sulla qualifica degli specialisti della sicurezza sul lavoro (Ordinanza sulla qualifica, RS 822.116)

CFSL

Direttiva concernente il ricorso ai medici del lavoro e agli altri specialisti della sicurezza sul lavoro (Direttiva MSSL), Dir 6508

ODmed

Ordinanza relativa ai dispositivi medici (RS 812.213)

LPart

Legge federale sull'informazione e la consultazione dei lavoratori nelle imprese (Legge sulla partecipazione, RS 822.14)

LSPro

Legge federale sulla sicurezza dei prodotti (RS 930.11)

OSPro

Ordinanza sulla sicurezza dei prodotti (RS 930.111)

OPLM

Ordinanza sulla protezione dei lavoratori dal pericolo derivante da microrganismi (RS 832.321)

ORaP

Ordinanza sulla radioprotezione (RS 814.501)

Allegato 2:

Indirizzi e link utili, fonti di riferimento per pubblicazioni

AIPL

Associazione intercantonale per la protezione dei lavoratori
www.iva-ch.ch

ASPS

Association Spitex privée Suisse ASPS,
Uferweg 15, 3000 Berna 13
www.spitexprivee.ch

ASI

Associazione svizzera infermiere e infermieri ASI
Choisystrasse 1, casella postale 8124,
3001 Berna
www.sbk-asi.ch

AT

Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo Schweiz, Haslerstrasse 30,
3008 Berna
www.at-schweiz.ch

CFSL

Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro CFSL, casella postale, 6002 Lucerna
www.cfsl.ch (> Documentazione > Ordinazioni)

CRS

Croce Rossa Svizzera, Formazione in ambito sanitario, riconoscimento diplomi: CRS, Sanità e integrazione, Werkstrasse 18, 3084 Wabern
www.redcross.ch
www.crs-corsiti.ch/website/riconoscimento-diploma.html

Allegati:
Riferimenti di legge, indirizzi e link utili, elenco delle abbreviazioni

CURAVIVA

Associazione degli istituti
sociali e di cura svizzeri
Zieglerstrasse 53, casella postale 1003,
3000 Berna 14
www.curaviva.ch

FMH

Federazione dei medici svizzeri
Segretariato generale FMH
Elfenstrasse 18, casella postale 300,
3000 Berna 15
www.fmh.ch

Ispettorati cantionali del lavoro

Elenco al seguente indirizzo:
www.arbeitsinspektorat.ch

Lega polmonare svizzera

Chutzenstrasse 10,
3007 Berna
www.legapolmonare.ch

Pubblicazioni federali

www.pubblicazionifederali.admin.ch

SAVOIRSOCIAL

SAVOIRSOCIAL, Organizzazione mantello
svizzera del mondo del lavoro in ambito
sociale, Amthausquai 21, 4600 Olten
www.savoirsocial.ch

SECO

Segreteria di Stato dell'economia SECO
Campo di prestazioni «Condizioni di lavoro»
casella postale, 3003 Berna
www.seco.admin.ch

SGAH–SSHT

Società Svizzera di Igiene del Lavoro
www.sgah.ch

SGAOP

Società svizzera di psicologia del
lavoro e delle organizzazioni
www.sgaop.ch

SGARM

Società svizzera di medicina del lavoro
Sede, Lerchenweg 9, 2543 Lengnau
sgarm-ssmt.ch

SPITEX

Associazione svizzera dei
servizi di assistenza e cura a domicilio
Sulgenauweg 38, casella postale 1074,
3000 Berna 23
www.spitex.ch

SSP

Sindacato svizzero dei servizi pubblici SSP,
Birmensdorferstrasse 67,
casella postale 8279, 8036 Zurigo
www.ssp-vpod.ch/

SSSL

Società Svizzera di Sicurezza sul Lavoro
casella postale 336, 3700 Spiez
www.sssl.ch/it

Suissepro

Associazione delle società
specializzate nella sicurezza e nella
protezione della salute sul lavoro
www.suissepro.org

Suva

Suva, Servizio clienti, casella postale,
6002 Lucerna
www.suva.ch/waswo-i

SVBG – FSAS

Federazione Svizzera delle Associazioni
professionali sanitarie,
Altenbergstrasse 29, casella postale 686,
3000 Berna
www.svbg-fsas.ch

SwissErgo

Associazione Svizzera di Ergonomia
3000 Berna
www.swissergo.ch

upi

Ufficio prevenzione infortuni
upi (settore non aziendale),
Hodlerstrasse 5a, 3011 Berna
www.upi.ch

VKF – AEAI

Associazione degli istituti cantonali di
assicurazione antincendio
Bundesgasse 20, casella postale,
3001 Berna
www.vkf.ch

Allegati:
Riferimenti di
legge, indirizzi
e link utili,
elenco delle
abbreviazioni

Allegato 3:

Elenco delle abbreviazioni

Nota

Il seguente elenco contiene soltanto le abbreviazioni che non sono già riportate nell'allegato 1 (riferimenti di legge) o nell'allegato 2 (indirizzi e organizzazioni utili).

AdSic	Addetti alla sicurezza sul lavoro e alla tutela della salute
CE	Comunità Europea (Unione Europea)
CFSL	Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro
CMR	Proprietà cancerogene, mutagene, tossiche per la riproduzione
DGUV	Assicurazione sociale tedesca contro gli infortuni sul lavoro
DPI	Dispositivi di protezione individuale
EN	Norma europea
FFP 2	Classificazione per maschere di protezione delle vie respiratorie. FFP 2 corrisponde a una maschera per le vie respiratorie con livello di protezione pari ad almeno il 95%;

FI	da utilizzare in presenza di polveri, nebbie e fumi nocivi; filtro per particelle solide e liquide; contro sostanze dannose la cui concentrazione arriva fino a 10 volte la concentrazione massima ammessa.
FraSI H	Interruttore differenziale (salvavita) Le frasi H (dall'ingl. Hazard) descrivono indicazioni di pericolo
FraSI R	Le frasi R (dall'ingl. Risk) indicano i rischi e vengono usate per designare le sostanze pericolose
GHS	Globally Harmonized System (sistema armonizzato di classificazione ed etichettatura dei prodotti chimici)
HBV	Virus dell'epatite B
HCV	Virus dell'epatite C
HIV	Virus dell'immunodeficienza umana
MDR	Batteri multiresistenti
MMR	Morbillo, parotite e rosolia (vaccino)

MSSL	Medici del lavoro e altri specialisti della sicurezza sul lavoro
NOGA	Nomenclatura generale delle attività economiche (sistema di classificazione dei rami economici elaborato dall'Ufficio federale di statistica)
PMI	Piccole e medie imprese
RS	Raccolta sistematica del diritto federale
SECO	Segreteria di Stato dell'economia
Spitex	Assistenza e cura a domicilio
SSAINF	Servizio centrale delle statistiche dell'assicurazione contro gli infortuni LAINF
STOP	Sostituzione, misure Tecniche, misure Organizzative, misure di protezione Personali
UFSP	Ufficio federale della sanità pubblica

Allegati:
Riferimenti di legge, indirizzi e link utili, elenco delle abbreviazioni

Allegato 4:

Indice analitico

A

Abbreviazioni	12, 109
Abitazione	7, 9, 16, 20, 25, 52, 64–65, 69–75, 90, 93, 98–100
Aerazione	10, 19, 82, 86, 94
Aggressioni	4, 15–16, 19–20, 22, 25, 31–32, 43–44
Aghi per iniezione	81, 83–84
Aghi	81, 83, 84
Alcol	34, 48
Alimentazione	37, 77, 94
Allarme	27, 32, 43, 44, 71
Allattamento, tempi di allattamento	45, 88
Apprendisti	47
Arredi	64, 69, 100
Attività amministrative	49

Attrezzature di lavoro	69
Audit	22
Ausili	4–5, 7, 10, 15, 17–18, 20, 22, 47, 50–53, 55, 57, 62–64, 66, 69–72, 76, 93, 95, 99–100

B

Bucato	4, 54, 69, 75
--------	---------------

C

Calzature	59, 65, 67
Cannule	81, 83–84
Caratteristiche architettoniche	64, 69
Cause di infortuni	7–9
Centro Spitex	87, 93–96
Cinestetica	50–61
Circolazione stradale	18, 48

Citostatici	88–89
Coinvolgimento degli specialisti MSSL	12, 13
Coltelli	7, 9, 16, 73
Comportamento in caso di emergenza	19, 44
Comunicazione interna	30
Condizioni di lavoro nell'economia domestica e nell'assistenza sociale	69–75
Condizioni di lavoro nelle cure a domicilio	50–67
Conduzione del personale	29
Controllo	22, 66, 73, 81, 98–99
Cucina	16, 69, 73
Cucinare	69, 73

Cura	2-4, 6, 8, 10, 17, 19, 25, 27, 29-32, 50-67, 69, 71, 75-78, 80, 82, 84, 93, 99-100, 106, 109
------	--

D

Deambulatore	62, 99
Detergenti	16, 69-70, 97
Direttiva MSSL	5, 12, 13, 104
Disinfezione	10, 20, 77-79, 80, 85, 86, 97
Dispositivi di protezione individuale	70, 71, 73, 74, 77-90, 102
Disposizioni speciali di tutela	12, 21, 25-49, 45-47
Disturbi muscoloscheletrici	4, 51-64, 72, 99
Droghe	34, 48
Durata massima settimanale	36, 41

E

Economia domestica	3-4, 19, 69-75, 78, 100
Elettrodomestici da cucina	16, 73
Ergonomia	2-4, 13, 18, 21, 49-63, 72, 107

Esposizione (a sostanze nocive)	22, 45, 70-71, 82, 88
---------------------------------	--------------------------

F

Fattori di disturbo	22, 33
Ferro da stiro	69, 75
Fiale di vetro	83-84
Fiale	83-84
Fluidi corporei (contatto con)	4, 16, 19, 75, 78, 81-82
Fonti di riferimento	3, 22, 101, 105-108
Formazione	2, 14-15, 17, 107
Fumo	33, 109

G

Gestione dei medicinali	77, 87-88
Gestione delle assenze	23
Giovani	21, 39, 47, 103
Gravidanza	19, 21, 26, 45-46, 103

I

Igiene	3, 15, 17, 19, 21, 74, 77-91, 94, 106
--------	--

Illuminazione di emergenza	95
Illuminazione	16, 19, 55, 69, 95, 100
Impianti elettrici	98
Individuazione dei pericoli	13, 16-17, 44-45, 52, 55, 57, 62, 72
Indumenti da lavoro	67, 94
Infezioni/Rischi di infezione	4, 10, 19, 74, 75, 76-86, 90-91
Infortuni professionali	6-13, 16, 30, 41, 102
Infrastruttura	3, 93-99
Istruzione	14-15, 17-19, 25, 28, 32, 47, 62, 66, 69, 70, 73, 86, 99

L

Lancette	83-84
Lavorare in piedi e seduti	54
Lavoro diurno	38
Lavoro domenicale	21, 40, 47
Lavoro notturno	11, 30, 39
Lavoro straordinario	36, 38
Letto da degenza	17, 50, 52, 54-55, 64, 66, 99

Linee guida in materia di sicurezza	13–14
Locali umidi	5, 17, 70–71

M

Magazzino	97
Mansioni	25–28
Maternità	21, 45–46, 103
Medicamenti	16, 34, 48, 54, 77, 87–88
Mezza giornata libera settimanale	41
Mezza giornata libera	41
Mobbing	22, 31
Molestie sessuali	32
Movimentazione dei pazienti	7, 18, 21, 55–61
Movimentazione manuale di carichi	69, 72

N

Norme igieniche	15, 17, 19, 77–79
-----------------	-------------------

O

Obblighi del datore di lavoro	12, 102
Obblighi del lavoratore	102

Obiettivi di sicurezza	13
Orario di lavoro e periodi di riposo	3, 12, 19, 21, 25, 35–41, 48
Ordinanze	12, 22, 41, 72, 103
Ordine	19, 77
Ore supplementari	6, 21, 36
Organizzazione del lavoro	4, 10, 13, 18, 21, 25–31, 50, 77
Organizzazione della sicurezza	14, 22
Organizzazione in caso di emergenza	19–20, 44, 71

P

Pandemia	85
Partecipazione	5, 12, 20–21, 30, 102, 104
Pause	37–38, 43, 48, 54, 93–94
Pavimenti	7, 9, 18, 65, 96
Pelle	10, 15, 21, 77–80, 86, 88, 90
Pericoli di natura biologica	77–91
Pericoli di natura chimica	77–91
Periodi di riposo	3, 12, 19, 21, 25, 35, 37, 40, 48

Persone tenute a lavorare da sole	20, 25, 43
Pianificazione degli impieghi	41
Pianificazione delle misure	13, 17
Piano di emergenza	27, 44, 71
Porte	95
Posti di lavoro in ufficio	49
Posture del corpo	4, 10, 16, 50–61, 64, 72, 100
Posture forzate	10, 49–63, 72
Procedura di lavoro	28
Prodotti chimici	15, 70, 97
Progettista / progettazione	5
Protezione antincendio	44, 95
Protezione della pelle	10, 15, 21, 77–80, 86
Pulire	4, 15–16, 20, 69–71, 74–75, 79–80, 86, 88, 91, 97
Pulizia	77

R

Regole di sicurezza	5, 15–16, 18–19
Reincappucciamento	83
Reperibilità	40
Riferimenti di legge	12, 102–104

Rifiuti domestici	74
Rifiuti	69, 74, 89, 90–91
Ripartizione delle ore di lavoro	41
Rischi per la salute	10, 16, 21–22

S

Sangue/Malattie per via ematica	4, 9–10, 16, 19–20, 71, 74–76, 78–79, 81–84, 90–91
Scale	5–6, 9, 96
Sedia a rotelle	55, 61, 63, 64
Servizio di picchetto	40
Servizio di soccorso	19–20, 44
Smaltimento di rifiuti sanitari	90–91
Smaltimento	74, 83–84, 88–91
Sollevatore per vasca da bagno	66, 99
Sollevatori per pazienti	55, 60–61, 66, 99
Soluzione modello	13
Soluzione settoriale	13, 51, 53
Somministrazione pasti	37, 71, 73, 94
Sovraccarico	18, 50–62
Spazi comuni	93–94

Spazio di movimento	64, 100
Specialisti MSSL	12, 13, 104
Spesa	69, 72
Spogliatoi	93–94
Statistica infortuni	6–9
STOP	17, 109
Stress psichico/psicosociali	10, 19, 22, 26–32, 42
Stress, burnout	10, 19, 22, 25, 27, 29, 33, 35, 48
Strutture architettoniche	64, 93–100

T

Tecnica di lavoro	7, 15, 50, 51, 53, 55–61, 71, 73, 75
Telecamera di sorveglianza	42
Tensioni nei rapporti interpersonali	6, 31
Tragitto casa-lavoro	5, 16, 18, 48
Trasferite di lavoro	48
Trasporto di carichi	18, 50–63, 72
Tutela della salute	1–2, 5, 12–15, 20–23, 27, 30, 47, 49, 69, 75, 77, 102–103, 107–109, 111

U

Uscite di emergenza	95
---------------------	----

V

Valutazione dei rischi	16, 45, 47, 55, 62
Vie di circolazione e di fuga	95
Vie di circolazione	65, 95–96
Vie di fuga	95



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Commissione federale di coordinamento
per la sicurezza sul lavoro CFSL**