

RACCOMANDAZIONE DI SICUREZZA

RS08 – Il rischio per le lavoratrici madri

1. Introduzione

Molte donne lavorano durante la gravidanza e molte ritornano al lavoro quando stanno ancora allattando; alcuni fattori di rischio presenti sul luogo di lavoro possono influire sulla salute e la sicurezza delle nuove madri, di quelle che stanno per diventarlo e dei loro bambini. Alcune condizioni di lavoro considerate accettabili in situazioni normali possono non esserlo più durante la gravidanza o l'allattamento.

Le normative che regolano la sicurezza sul lavoro e la tutela della maternità chiedono espressamente al datore di lavoro di farsi carico della prevenzione dei rischi che possano influire sulla salute e sulla sicurezza delle lavoratrici gestanti, puerpere ed in allattamento, purché egli stesso sia a conoscenza dello stato della lavoratrice.

Questo concetto è particolarmente importante poiché talvolta la lavoratrice esita ad informare il datore di lavoro, specie all'inizio della gravidanza. Il primo trimestre è il periodo di maggiore vulnerabilità in termini di possibili danni per il bambino e tutte le misure di protezione per madre e bambino dovrebbero iniziare quanto prima.

Le consulenze mediche, i rapporti medici ed i certificati dovrebbero tener conto delle condizioni di lavoro; ciò è particolarmente importante in relazione a determinate condizioni personali, quali malesseri mattutini, accresciuta sensibilità a determinate sensazioni (es. all'odore del fumo di tabacco etc.). Per garantire la massima tutela della lavoratrice e del bambino il datore di lavoro deve essere messo a conoscenza anche di queste informazioni, che saranno trattate con la massima riservatezza e non saranno in alcun caso divulgate dal datore di lavoro.

2. RISCHI LAVORATIVI

Le attività svolte dalle lavoratrici in Linde (Linde Gas Italia e Linde Medicale) non rientrano tra quelle vietate dalla normativa vigente per le lavoratrici in stato di gravidanza o in periodo di allattamento. Le lavoratrici non utilizzano sostanze chimiche pericolose e non entrano in contatto con agenti biologici, non sono esposte a radiazioni ionizzanti, a rumore elevato o a sollecitazioni termiche. Il rischio per le lavoratrici madri può essere dovuto ad eventuali situazioni di disagio (ad esempio un orario di lavoro prolungato), che inducendo

un affaticamento mentale o fisico aggravano la stanchezza della lavoratrice, già correlata alla gravidanza ed al periodo post-natale.

Di seguito prenderemo in esame alcune delle situazioni di rischio che si possono presentare con maggiore frequenza nell'ambito delle attività lavorative in Linde, fornendo alcune raccomandazioni comportamentali.

Per quanto riguarda la valutazione specifica del rischio legato alle attività lavorative, si rimanda ai documenti di valutazione del rischio dei singoli siti.

2.1. Movimentazione dei carichi

La movimentazione dei carichi è rischiosa per la salute della donna nel periodo della gravidanza: i cambiamenti legati all'incremento della lordosi lombare, lo spostamento del centro di gravità, la riduzione della capacità di flessione e di estensione del bacino e del tronco causati dall'addome sporgente determinano un maggiore affaticamento e una riduzione della capacità di resistenza al carico da parte della donna in questo periodo. Inoltre, il rilassamento dei legamenti causato dai mutamenti ormonali che intervengono nelle gestanti e nelle puerpere facilita l'insorgenza di lesioni nei legamenti stessi.

Durante la movimentazione dei carichi, eventuali posizioni non corrette possono comportare un sovraccarico bio-meccanico soprattutto a carico della colonna vertebrale, sollecitata già normalmente dalla flessione in avanti del corpo. In tali condizioni di flessione il peso della parte superiore del corpo piegata in avanti esercita notevoli tensioni sui dischi intervertebrali.

Per quanto riguarda i possibili danni sul bambino, alcuni studi indicano la possibilità di lesioni al feto e parto prematuro.

Premesso quindi che durante la gestazione la donna non deve movimentare carichi (siano essi scatoloni contenenti documenti, confezioni di acqua, plichi pesanti o altro), è importante che eventuali sollevamenti vengano effettuati con la tecnica corretta, per non affaticare eccessivamente la schiena.

Ogni volta che la colonna vertebrale è sottoposta a forti sollecitazioni si deve evitare di compiere movimenti in avanti, indietro o torsioni: la sua funzione è quella di organo portante, non di articolazione.

Per sollevare un oggetto o un peso occorre piegare le ginocchia mantenendo la schiena dritta e tenere l'oggetto vicino al corpo, afferrandolo saldamente. Tra le azioni da non compiere:

- non sollevare un peso a schiena curva;
- non eseguire una torsione del busto spostando un oggetto;
- non mantenere oggetti lontano dal baricentro del corpo;
- non inarcare la schiena per raggiungere posizioni alte;
- non sollevare un peso bruscamente;
- non trasportare un carico voluminoso con una mano.

2.2. Lavoro prolungato in posizione seduta o eretta

In gravidanza compare facilmente mal di schiena, dovuto al progressivo adattamento delle ossa, delle articolazioni e dei muscoli all'aumento di peso e del volume addominale. Per compensare lo spostamento in avanti del baricentro la colonna vertebrale subisce un aumento della lordosi lombare (si accentua cioè quella curva a convessità anteriore della parte bassa della schiena) e il sovraccarico di lavoro della muscolatura lombare può determinare la comparsa di una fastidiosa lombalgia.

La posizione seduta prolungata può accentuare le eventuali lombalgie oltre che aumentare il rischio di trombosi o embolie.

La postura eretta prolungata favorisce invece l'aumento della frequenza cardiaca materna, con possibilità di contrazioni uterine.

In entrambi i casi, lavorare in spazi ristretti che non tengono conto del crescente volume addominale può determinare stiramenti o strappi muscolari ed in generale aumentare il rischio infortunistico.

In caso di lavoro prolungato in posizione seduta o eretta è importante aumentare la frequenza delle pause, durante le quali muoversi camminando con le spalle erette, evitando movimenti bruschi o praticando esercizi di rilassamento per collo, schiena, arti superiori ed inferiori.

2.3. Utilizzo di videoterminali

Diversi studi escludono, per i videoterminali, rischi specifici derivanti da radiazioni ionizzanti e non ionizzanti, sia a carico dell'operatore che della prole, nonché ogni

correlazione tra aborti, malformazioni dei neonati e attività svolta al videoterminale.

Il rischio dovuto all'utilizzo dei videotermini per le lavoratrici gestanti è legato a fattori ergonomici e posturali.

Nel lavoro a videoterminale bisogna tenere conto di quanto sopra detto relativamente al lavoro in posizione seduta e organizzare in maniera corretta la postazione di lavoro:

- assumere la postura corretta di fronte al video, con piedi ben appoggiati al pavimento e schiena poggiata allo schienale della sedia nel tratto lombare, regolando allo scopo l'altezza della sedia e l'inclinazione dello schienale ed utilizzando, se necessario, un poggia-piedi;
- posizionare lo schermo del video di fronte in maniera che, anche agendo su eventuali meccanismi di regolazione, lo spigolo superiore dello schermo sia posto un po' più in basso dell'orizzontale che passa per gli occhi dell'operatore ed una distanza dagli occhi di circa 50-70 cm;
- disporre la tastiera davanti allo schermo ed il mouse o altri dispositivi di uso frequente sullo stesso piano della tastiera ed in modo che siano facilmente raggiungibili;
- eseguire la digitazione ed utilizzare il mouse tenendo gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro in modo da alleggerire le tensioni dei muscoli di collo e spalle.

2.4. Spostamenti e viaggi

Il pendolarismo, gli spostamenti in città per raggiungere il posto di lavoro, i trasferimenti in automobile in generale, specie per tragitti lunghi o aggravati da traffico intenso, possono comportare rischi per le donne gestanti tra cui eccessivo affaticamento, vibrazioni, stress, posture disagiati ed infortuni con conseguenti effetti sulla salute della madre e del bambino.

Si raccomanda a tutte le lavoratrici di non fare un uso intensivo dell'automobile durante la gravidanza, e soprattutto per quelle mansioni in cui ciò sarebbe normalmente previsto (es. commerciali) richiedere il parere del proprio medico e del medico competente.

2.5. Utilizzo di scale portatili

Durante tutto il periodo di gravidanza, si raccomanda a tutte le lavoratrici di non utilizzare scale mobili portatili per riporre o prelevare documentazioni poste su ripiani alti

o scaffali, e di non effettuare attività in magazzino di movimentazione di carichi su scale.

3. Il medico competente

Al medico competente è riconosciuto un ruolo decisionale molto delicato, che deriva dalla conoscenza che questi ha delle dinamiche lavorative e dei rischi ad esse legati.

Il medico competente collabora con il datore di lavoro alla valutazione del rischio per i lavoratori, comprese le lavoratrici madri, ed esprime i giudizi di idoneità alla mansione specifica al lavoro. È auspicabile che venga consultato da parte delle lavoratrici madri per ogni dubbio o richiesta di consulenza, e deve esserlo necessariamente qualora la lavoratrice chieda di continuare a lavorare fino all'ottavo mese di gravidanza.

La legge vigente prevede infatti che: "le lavoratrici hanno la facoltà di astenersi dal lavoro a partire dal mese precedente la data presunta del parto e nei quattro mesi successivi al parto, a condizione che il medico specialista del Servizio sanitario nazionale o con esso convenzionato e il medico competente ai fini della prevenzione e tutela della salute nei luoghi di lavoro attestino che tale opzione non arrechi pregiudizio alla salute della gestante e del nascituro".

Non possono quindi essere ammesse al lavoro dopo il settimo mese di gestazione le lavoratrici per le quali il medico competente non abbia dato parere positivo.

4. Conclusioni

L'impegno per garantire condizioni di lavoro di benessere per le lavoratrici madri richiede uno sforzo sinergico a cui concorrono tutte le figure del sistema di prevenzione e protezione interno all'azienda, oltre a figure "trasversali" quali il medico competente, il medico di base ed il medico specialista del sistema sanitario nazionale.

Non devono essere tralasciati i fattori extra-lavorativi che possono influenzare lo stato di salute della lavoratrice madre ripercuotendosi anche in ambito lavorativo, quali alimentazione scorretta, dinamiche familiari problematiche, stress, sforzi eccessivi o sostanze chimiche impiegate nei lavori domestici. Di questi, oltre che delle eventuali conseguenze indotte dai mutamenti ormonali, fisiologici e psicologici che intervengono durante la gravidanza e dopo il parto, dovrà tenere conto il medico, che informerà il datore di lavoro qualora vi

possano essere delle ripercussioni in ambito lavorativo.

Un corretto scambio di informazioni tra tutte le figure in gioco è quindi la prima condizione per poter assicurare la tutela della salute della lavoratrice e del bambino.