

Regione Campania
AZIENDA SANITARIA LOCALE NAPOLI 2 NORD
costituita ex art. 2, comma 1, lettera a) della L.R. n. 16 del 28 novembre 2008
sede: Via Lupoli 27 – 80027 FRATTAMAGGIORE (NA)
Partita Iva 06321661214 – Codice Fiscale 96024110635

UOC PREVENZIONE E PROTEZIONE AZIENDALE

“LAVORO AGILE - OPUSCOLO INFORMATIVO PER LO SVOLGIMENTO DEL LAVORO IN SICUREZZA”

**MISURE URGENTI IN MATERIA DI CONTENIMENTO E
GESTIONE DELL’EMERGENZA EPIDEMIOLOGICA DA
COVID-19**

Ai sensi del D.P.C.M. 11/03/2020 e successivi

1. OGGETTO E SCOPO

Il D.P.C.M. 11/03/2020 ha previsto per le Pubbliche Amministrazioni l'adozione di misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19 tra le quali l'attivazione di prestazioni lavorative in forma agile. Sebbene tali misure sono rese in deroga agli accordi individuali e agli obblighi informativi di cui agli articoli da 18 a 23 della Legge 22 maggio 2017, n.81. [art.1 c.6], la ASL Napoli 2 Nord ritiene utile definire ed uniformare i comportamenti degli operatori al fine di garantire l'impiego in sicurezza di attrezzature munite di videotermini svolte presso il domicilio del dipendente.

Nella presente informativa sono individuati i rischi generali e i rischi specifici connessi alla modalità di esecuzione della prestazione lavorativa, fornendo altresì indicazioni circa il corretto utilizzo delle attrezzature adoperate nello svolgimento del lavoro agile.

2. CAMPO DI APPLICAZIONE

Sono destinatari di tali Indicazioni informative tutti i lavoratori autorizzati al lavoro agile.

3. RESPONSABILITÀ

L'adozione delle indicazioni di sicurezza descritte nel presente documento deve avvenire sistematicamente da parte di tutto il personale utilizzatore di attrezzature munite di videotermini, anche se non classificato videoterminista ai sensi del D.Lgs. 81/08 e s.m.i.

4. DEFINIZIONI E ABBREVIAZIONI

VDT = VIDEOTERMINALE: uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato (art. 173 D.Lgs. 81/2008 e s.m.i.).

PC = Personal Computer (Monitor, C.P.U., Tastiera, Mouse).

POSTO DI LAVORO: l'insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero altro sistema di immissione dati, incluso il mouse, il software per l'interfaccia uomo-macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti l'unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro, nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostante (art. 173 D.Lgs. 81/2008 e s.m.i.).

5. DOCUMENTI DI RIFERIMENTO

- DECRETO LEGISLATIVO 9 aprile 2008, n. 81 - Attuazione dell'articolo 1 della legge 3 agosto 2007, n. 123, in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro.
- Decreto Legislativo 3 agosto 2009 n. 106. Disposizioni integrative e correttive del Decreto Legislativo 9 aprile 2008 n. 81 in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro.
- DM 2 ottobre 2000, Linee Guida d'uso dei videotermini.
- INAIL Linea Guida "Il lavoro al videoterminale" edizione 2010.
- DVR (Documento di Valutazione dei Rischi) Generale Introduttivo Art. 28 D. Lgs. 9 aprile 2008 n. 81 e ss.mm.ii.
- D.P.C.M. 11/03/2020 e successivi atti legislativi e regionali

6. MODALITÀ OPERATIVE

La legge di riferimento sulla tutela del lavoro a videoterminale è il Titolo VII del D. Lgs. 81/2008 e ss.mm.ii. che recepisce la direttiva particolare 90/270/CEE sulle “Prescrizioni di sicurezza e di salute per le attività lavorative svolte su attrezzature munite di videoterminali”.

Il campo di applicazione è riferito alle attività lavorative comportanti l’uso di attrezzature munite di videoterminali (VDT), ai sensi dell’art. 172 del D. Lgs. 81/2008 e ss.mm.ii.

Tali disposizioni specificano gli standard tecnici e i contenuti dell’informazione cui hanno diritto i lavoratori che utilizzano attrezzature munite di videoterminale con l’obiettivo di prevenire rischi per la salute e la sicurezza.

A tale scopo si vogliono indicare di seguito le caratteristiche che deve avere l’ambiente di lavoro prescelto per lo svolgimento del lavoro in modalità agile.

7. INDICAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DELL’ AMBIENTE DI LAVORO PRESCELTO PER LO SW

Si descrivono di seguito le caratteristiche che deve avere l’ambiente e la postazione di lavoro prescelto per lo svolgimento del lavoro in modalità agile.

CARATTERISTICHE DI ILLUMINAZIONE

L’ambiente prescelto per il lavoro agile deve essere ben illuminato, con un illuminamento medio che consenta la lettura dei testi, ma non così elevato da ridurre la visibilità dello schermo; laddove necessario, per migliorare l’illuminazione localizzata, dotarsi di lampada da tavolo.

Le finestre dell’ambiente prescelto per il lavoro agile devono essere munite di un opportuno dispositivo di copertura regolabile per attenuare la luce diurna che dovesse illuminare in maniera eccessiva l’area di lavoro.

CARATTERISTICHE DI MICROCLIMA

Le condizioni microclimatiche nell’ambiente di lavoro prescelto, con particolare riferimento a temperatura e umidità, devono essere confortevoli. L’eventuale impianto di climatizzazione presente, deve essere idoneo ed in buone condizioni.

Se il locale prescelto non è dotato di finestre apribili, il ricambio d’aria deve essere garantito da impianti di aerazione meccanica evitando di esporsi a correnti d’aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo.

Le condizioni d’igiene del luogo di lavoro prescelto devono essere adeguate.

CARATTERISTICHE DI RUMORE

Nel luogo prescelto la presenza di rumori non dovrà essere tale da perturbare l’attenzione e l’eventuale comunicazione verbale e/o telefonica.

CARATTERISTICHE DEL PIANO DI LAVORO

Il piano di lavoro prescelto deve essere stabile ed avere una superficie sufficiente per contenere le dotazioni informatiche e i documenti di lavoro, consentendo il corretto posizionamento dello schermo e l'appoggio degli avambracci (tastiera almeno a 10 cm dal bordo).

Il piano di lavoro deve avere un’altezza fissa o regolabile indicativamente compresa fra 70 e 80 cm.

Il piano di lavoro deve avere una superficie opaca preferibilmente di colore chiaro (possibilmente non di colore bianco) e non riflettente.

Il piano di lavoro deve essere tale da consentire il comodo alloggiamento per le gambe ed i piedi.

CARATTERISTICHE PER LA POSIZIONE DEL MONITOR

Il monitor deve essere posizionato perpendicolarmente rispetto alla superficie finestrata del locale prescelto in maniera tale da evitare l'incidenza di raggi luminosi sullo schermo o dietro di esso.

Lo schermo deve essere posizionato di fronte all'operatore per agevolare il lavoro di interrogazione o di digitazione e deve essere regolato in modo che la linea degli occhi stia sopra il bordo superiore dello schermo.

Il monitor deve essere posizionato in maniera tale che la distanza visiva sia variabile indicativamente tra i 50 e i 70 cm; maggiore sarà la grandezza dello schermo e più elevata dovrà essere la distanza.

La regolazione di parametri quali contrasto e luminosità del monitor devono essere tali da non arrecare fastidio.

Lo schermo deve essere mantenuto spolverato e pulito.

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

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

È possibile utilizzare un sostegno separato per lo schermo o un piano regolabile purché sia stabile e solido.

È bene ricordare che gli studi scientifici pubblicati nel corso degli anni permettono di escludere la presenza di radiazioni sia ionizzanti che non ionizzanti, a livelli superiori al fondo naturale di radiazioni e al di sopra dei limiti raccomandati. Per lo svolgimento dell'attività in modalità agile, nell'ambiente prescelto sono presenti apparecchiature sorgenti di radiazioni ottiche artificiali quali illuminazione, monitor, display che sono definite "giustificabili" in quanto le situazioni di lavoro sono poste al di sotto dei valori di riferimento (normalmente: significativamente inferiori ai valori di azione) infatti tutte le apparecchiature che emettono radiazione ottica non coerente classificate nella categoria 0 secondo lo standard UNI EN 12198:2009, lampade e i sistemi di lampade, anche a LED, classificate nel gruppo "Esente" dalla norma CEI EN 62471:2009 quali illuminazione standard per uso ufficio, i monitor dei computer, i display, le fotocopiatrici, le lampade e i cartelli di segnalazione luminosa risultano essere quelle sorgenti per le quali si identifica un rischio di esposizione trascurabile.

CARATTERISTICHE PER LA POSIZIONE DELLA TASTIERA E DEL MOUSE

Disporre la tastiera davanti allo schermo ed il mouse, od eventuali altri dispositivi di uso frequente, sullo stesso piano della tastiera ed in modo che siano facilmente raggiungibili.

Eseguire la digitazione e utilizzare il mouse evitando irrigidimenti delle dita e del polso, curando di tenere gli avambracci appoggiati sul piano di lavoro in modo da alleggerire la tensione dei muscoli del collo e delle spalle.

La disposizione della tastiera e le caratteristiche dei tasti devono agevolarne l'uso. I simboli dei tasti devono presentare sufficiente contrasto ed essere leggibili dalla normale posizione di lavoro.

Il mouse o qualsiasi dispositivo di puntamento in dotazione alla postazione di lavoro deve essere posto sullo stesso piano della tastiera, in posizione facilmente raggiungibile e disporre di uno spazio adeguato per il suo uso.

SEDUTA E CORRETTA POSTURA

La sedia scelta deve essere stabile, adattabile, sicura e confortevole per l'utilizzatore, consentendo la corretta postura e garantendo un adeguato supporto lombare.

È raccomandabile che la sedia sia girevole a 5 razze, con sedile e schienale separati e regolabili in altezza e inclinazione.

È consigliabile utilizzare l'intero sedile e poggiare bene la schiena allo schienale, in modo tale che la regione lombare sia ben sostenuta.

Le ginocchia devono formare un angolo di circa 90°, le cosce devono stare in posizione orizzontale o leggermente inclinate verso il basso e i piedi devono poter appoggiare comodamente sul pavimento.

Gli avambracci, i polsi e le mani devono rimanere in posizione dritta e tra loro allineata.

Mantenere una posizione seduta corretta.

RISCHI DI NATURA ELETTRICA

L'impianto elettrico del locale prescelto deve essere in buone condizioni. In particolare le componenti dell'impianto (prese, interruttori e parti d'impianto a vista) devono essere integre e senza conduttori a vista.

Le spine dei cavi di alimentazione degli apparecchi elettrici devono essere inserite in prese compatibili (poli allineati, schuko), assicurandosi del completo inserimento in esse, per garantire un contatto certo.

L'utilizzo di adattatori, prolunghe e prese multiple, sebbene fortemente sconsigliato, deve almeno garantire che i componenti siano adeguati alla potenza assorbita dagli apparecchi elettrici collegati. In tal caso è assolutamente necessario prestare la massima attenzione a non piegare, schiacciare, tirare, tranciare cavi, prolunghe, spine, ecc. evitando altresì che i cavi ed i collegamenti elettrici possano intralciare i passaggi o possano essere sottoposti a danneggiamenti

Prestare attenzione che i componenti dell'impianto elettrico non risultino particolarmente caldi durante il funzionamento.

Non accumulare o accostare materiali infiammabili a ridosso dei componenti dell'impianto per evitare innesco di incendi e/o deflagrazioni.

RISCHIO DI INCENDIO

Le possibili cause di incendio durante le attività al computer possono essere riconducibili al cattivo funzionamento di attrezzature o impianti (impianto elettrico non a norma; presenza di apparecchiature elettriche non utilizzate o non installate secondo norme di buona tecnica; presenza di condizionatori portatili; impianto di riscaldamento, stufe; impianti ed apparecchiature a gas, etc) e a fattori umani legati al consumo di sigarette, etc) Sono da ritenersi improbabili cause naturali quali fulmini, etc.

In ogni caso, nell'eventualità dovesse verificarsi un incendio nel luogo prescelto per lo smart working, assicurarsi di:

Spegnere l'interruttore generale che blocca l'elettricità in tutta la casa.

Non usare acqua per spegnere incendi di origine elettrica. Spegnere prima l'interruttore generale di casa.

Se in casa avete un estintore usatelo, in alternativa procedere con un secchio d'acqua dove è presente fuoco, anche sull'apparecchio elettrico solo e soltanto se sia stato prima spento l'interruttore generale.

Uscire dal locale ed allontanare eventuali persone presenti, chiudendo la porta alle spalle

Se si è in presenza di tanto fumo utilizzare coprire la bocca e il naso con un asciugamano inzuppato d'acqua e raggiungere l'uscita di casa camminando adiacenti alle pareti.

Non tornare all'interno dell'abitazione una volta raggiunta una posizione di sicurezza fuori dall'edificio e attendete i soccorsi.

8. INDICAZIONI NELL'UTILIZZO DI COMPUTER PORTATILI

L'uso dei computer portatili può comportare maggiori difficoltà nel mantenere una posizione ergonomica conforme a quanto contenuto in questo documento; in ogni caso, se previsto l'uso di computer portatile è importante seguire quanto descritto precedentemente per l'ambiente di lavoro prescelto.

Inoltre è importante che il computer portatile non venga posizionato direttamente sulle gambe, ma sia tenuto su un piano di lavoro avente le caratteristiche innanzi descritte.

In caso di impiego di computer portatili, è bene utilizzare una tastiera, un mouse nonché un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo.

In caso di impiego di computer portatili, ingrandire i caratteri a schermo e utilizzare la funzione zoom quando i caratteri sullo schermo del dispositivo mobile sono troppo piccoli, ciò al fine di non affaticare gli occhi.

9. INDICAZIONI PER LE LAVORATRICI GESTANTI IN LAVORO AGILE

Per le lavoratrici gestanti valgono tutte le indicazioni operative descritte nei punti precedenti.

È tuttavia consigliabile che il lavoro alla scrivania, sia svolto utilizzando una sedia regolabile perché è importante mantenere la schiena dritta, per non incorrere in dolori e contratture. Occorre inoltre adattare l'altezza della seduta in modo tale da avere le ginocchia leggermente più in basso rispetto al bacino in maniera da consentire naturalmente alla schiena l'assunzione della posizione corretta. È necessario anche regolare lo schienale, tenendolo in verticale.

È essenziale collocare lo schermo in modo tale da avere il capo nella posizione naturale, ossia ben dritto.

Per permettere una migliore circolazione del sangue, è opportuno munirsi di una pedana su cui appoggiare i piedi, favorendo il ritorno del sangue dalle gambe al cuore, prevenendo invece, i gonfiori alle caviglie. Se si lavora con il computer,.

È fortemente consigliato di interrompere di tanto in tanto il lavoro alzandosi e camminando un po' per permettere un rilassamento muscolare delle gambe e riattivare la circolazione del sangue. Far riposare gli occhi distogliendoli dal computer è un'altra precauzione da osservare.