



Università per Stranieri di Siena

**VADEMECUM  
SICUREZZA E IGIENE  
NEI LUOGHI DI LAVORO**



# Università per Stranieri di Siena

Servizio di Sorveglianza Sanitaria  
Il Medico Competente

## **VADEMECUM**

### **SICUREZZA E IGIENE NEI LUOGHI DI LAVORO**

CORSO DI FORMAZIONE AI SENSI DEL D. LGS 81/08

Prima edizione: Siena, febbraio 2006

# NORME GENERALI DI COMPORTAMENTO

## INDICE

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| • Presentazione .....                                         | 4  |
| • Norme generali in caso di malore o infortunio .....         | 6  |
| • Incendio .....                                              | 11 |
| • Terremoto .....                                             | 16 |
| • Presenza di ordigno .....                                   | 20 |
| • Azioni e comportamenti criminosi .....                      | 22 |
| • Rischio elettrico .....                                     | 24 |
| • Movimentazione manuale dei carichi .....                    | 28 |
| • Lavoro al videoterminale .....                              | 33 |
| • Segnaletica di sicurezza .....                              | 37 |
| • Numeri utili .....                                          | 43 |
| • Punti di chiamata in caso d'emergenza .....                 | 44 |
| • Ubicazione e consegnatari cassette di Pronto Soccorso ..... | 45 |



## PRESENTAZIONE

*Il vademecum che il gentile lettore si appresta a leggere nasce dal desiderio di diffondere le conoscenze sulle principali tematiche riguardanti la sicurezza nei luoghi di lavoro.*

*L'obiettivo da raggiungere non è l'acquisizione sterile, a volte nozionistica, di norme o di comportamenti, ma il raggiungimento della conoscenza e della coscienza di ciò che deve essere effettuato in caso di pericolo o male, consapevoli che l'impulsività, lo slancio generoso, l'improvvisazione, non sono sempre i modi più idonei per affrontare le situazioni in cui è richiesto il nostro intervento.*

*È necessario ricordare che, nell'ambiente in cui lavoriamo troviamo, nella maggior parte dei casi, la presenza di attrezzature e impianti a norma, per cui il*

*rischio che possano realizzarsi condizioni pericolose dipende dall'uso improprio delle attrezzature di lavoro e da scorrette abitudini lavorative.*

*Il vademecum è stato, quindi, compilato non solo per rispondere a precisi obblighi normativi previsti dal D.Lgs 81/08, quali l'obbligo da parte del datore di lavoro di formare ed informare i lavoratori sui rischi per la salute e la sicurezza (artt. 36, 37 D.Lgs 81/08), ma anche per fornire spunti di riflessione sull'importanza che i rischi residui presenti nei luoghi di lavoro sono eliminabili solo attraverso un comportamento corretto ed attento.*

*Ringraziamo per la collaborazione e porgiamo i migliori auguri di buon lavoro.*

## INFORTUNIO E MALORE

Mantenete la calma ed agite correttamente. Evitate di effettuare manovre che non conoscete, impulsive o non necessarie.



Ricordate il detto: "*Primum non nocere*"!!!!!!!



## Valutate la scena!

Evitate accuratamente di essere coinvolti nello stesso incidente!!!!!!





## Chiamare il soccorso

Dopo avere valutato la scena, deve essere richiesto l'intervento di personale specializzato (medici, vigili del fuoco, polizia, carabinieri, etc.), tramite un addetto al Primo Soccorso, avvertendo il Punto di chiamata per l'emergenza **(vv. pag. 44)**.

Se non siete soli, la chiamata può essere effettuata da uno dei presenti.

Le informazioni che devono essere fornite agli interlocutori devono essere chiare, precise e contenere la descrizione esatta:



- del luogo in cui si trova l'ammalato o l'infortunato (se possibile dare dei punti di riferimento);
- la descrizione della natura e della gravità dell'infortunio o della malattia (ad es.: folgorazione, una persona o più persone coinvolte, assenza di coscienza, etc.);
- il numero di telefono da cui si chiama (se la linea cade l'interlocutore potrà richiamarvi);
- mai riattaccare il telefono per primi.

#### PICCOLO BREVIARIO SU COME DARE LE NOTIZIE

- **Pronto! Sono l'incaricato al Primo Soccorso della ....., Sig. ....;**
- **occorre soccorso per .....** (specificare natura e gravità dell'accaduto; ad es.: *"Occorre il soccorso per un uomo di 50 anni, con ferita alla testa e privo di coscienza"*);
- **l'indirizzo in cui si è verificato l'evento è....** (offrendo, se possibile, dei punti di riferimento (ad es.: l'indirizzo è Via Roma n. 24 (due - quattro), di fronte all'ufficio postale, scala A (Ancona), interno 10 (uno - zero), secondo piano);

Cosa non fare!!!!!!

- ✚ Non somministrare bevande o farmaci.
- ✚ Non spostate l'infortunato.
- ✚ Non spogliatelo inutilmente.
- ✚ Non lasciate l'infortunato o l'ammalato da solo, fino a che non verrà affidato a personale competente.
- ✚ Non cercate di ricomporre fratture o lussazioni.
- ✚ Non rimuovete corpi estranei.



# INCENDIO

L'incendio è il prodotto di una reazione chimica che si sviluppa tra sostanze come il legno, il carbone, la carta e l'ossigeno.

La combustione può dare luogo o alla formazione di fiamma (combustione viva), o alla formazione di brace incandescente (combustione lenta senza fiamma).



Mantenere la calma e non gridare: “Al fuoco!”, per non diffondere il panico. Avvertire il Punto di chiamata per l'emergenza **(vv. pag. 44)**.



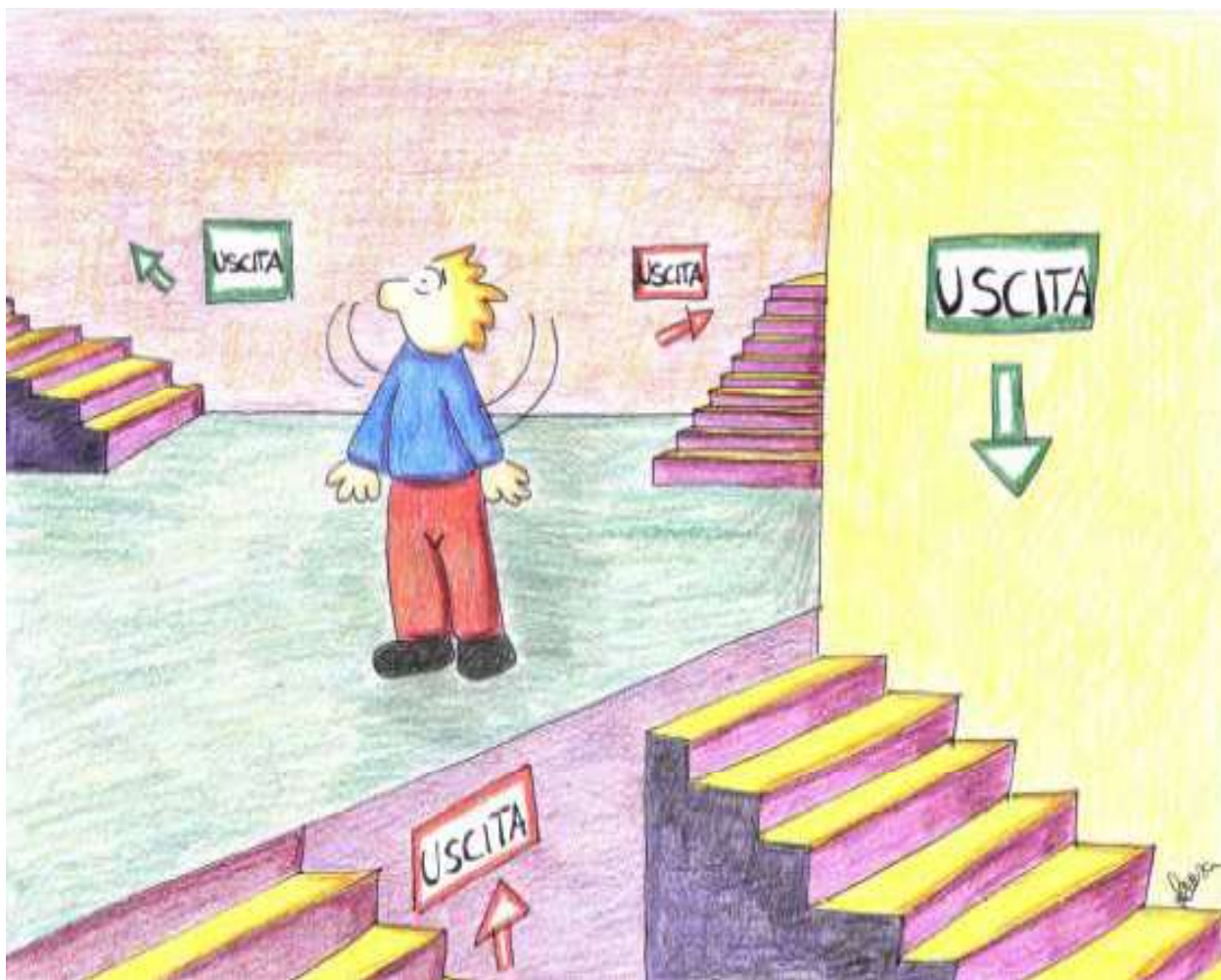
In presenza di fumo, camminare carponi, proteggendo il naso e la bocca con un fazzoletto possibilmente umido.





Agire tempestivamente e correttamente: non perdere tempo a raccogliere effetti personali.





Uscire dall'ambiente percorrendo ordinatamente le vie di esodo, seguendo le luci di emergenza e la segnaletica di sicurezza.

Raggiungere la scala e l'uscita di emergenza fino al punto di raccolta, come indicato nei Piani d'emergenza.

Cosa non fare e ... come comportarsi!!!!!!

- ✚ Non utilizzare gli ascensori o i montacarichi; non spingere.
- ✚ Se siete imprigionati in un immobile in fiamme, entrate in una stanza con le finestre e chiudete la porta; mettete una coperta o un tappeto bagnato, se possibile, contro la fessura inferiore della porta, per impedire che il fumo penetri attraverso le fessure e chiamate aiuto dalla finestra.
- ✚ Se bisogna attraversare una zona interessata da un incendio, cercare di bagnarsi abbondantemente gli abiti.

# TERREMOTO

Il terremoto si manifesta con movimenti tellurici (onde sussultorie o ondulatorie di diversa intensità). Molto spesso, le prime scosse sono seguite, dopo alcuni momenti di pausa, da altre scosse, che hanno un'intensità inferiore rispetto alle precedenti.

## COSA FARE IN CASO DI TERREMOTO?

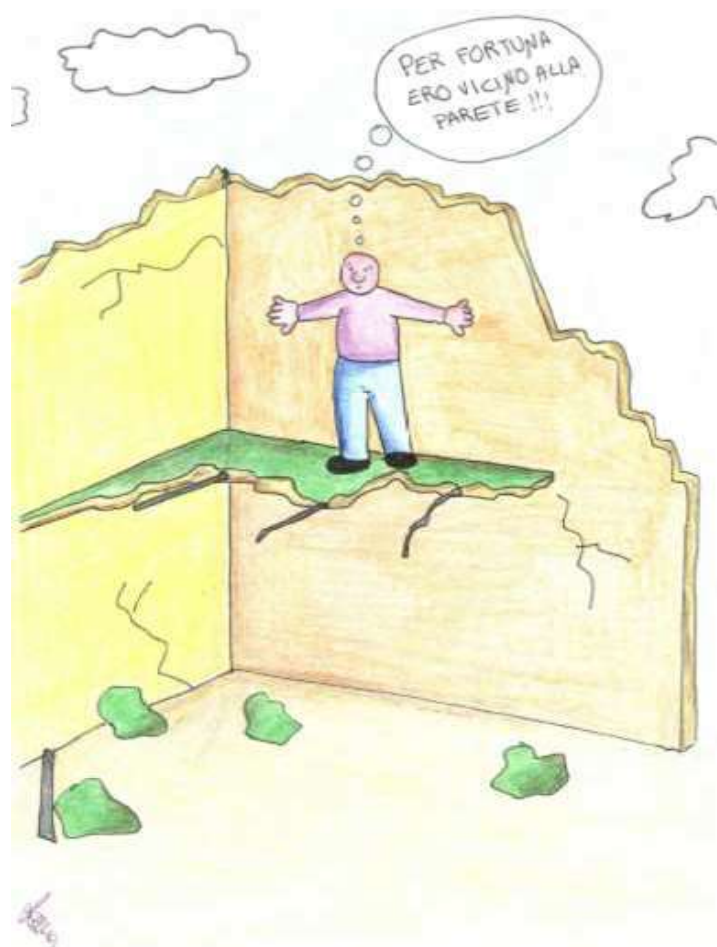
Mantenere la calma, non urlare.



Allontanarsi da finestre, scaffalature, quadri elettrici.



Proteggersi sotto i tavoli.



Disporsi lungo le pareti interne.





Quando le scosse sono terminate, allontanarsi dal proprio posto di lavoro senza accalcarsi e, in maniera ordinata, seguire le vie di esodo.





Ricorda....

- ✚ Non usare fiammiferi o accendini: le scosse potrebbero aver rotto le tubature del gas.
- ✚ Spostare una persona traumatizzata solo se è in immediato pericolo di vita (crolli imminenti, incendio).
- ✚ Nei limiti delle possibilità, il personale, prima di allontanarsi, dovrà cercare di spegnere tutte le apparecchiature elettriche.
- ✚ Prima di allontanarsi, verificare che ad ogni piano, nei bagni o in altri locali, non siano rimaste delle persone bloccate.
- ✚ Non utilizzare l'ascensore.
- ✚ Usare il telefono solo in caso di estrema urgenza.

Se viene segnalata la presenza di un ordigno nel vostro posto di lavoro, avvertite immediatamente la squadra di emergenza e le forze dell'ordine tramite il Punto di chiamata per l'emergenza (**vv. pag. 44**).



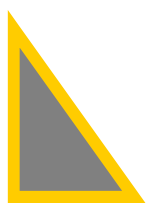
**NON FIDATEVI!!!**

Non effettuare ricerche per trovare l'ordigno.



Su indicazione della squadra di emergenza, spostarsi in una zona sicura dell'edificio o abbandonarlo.

Impedite l'ingresso nella zona dove l'ordigno è stato ritrovato.



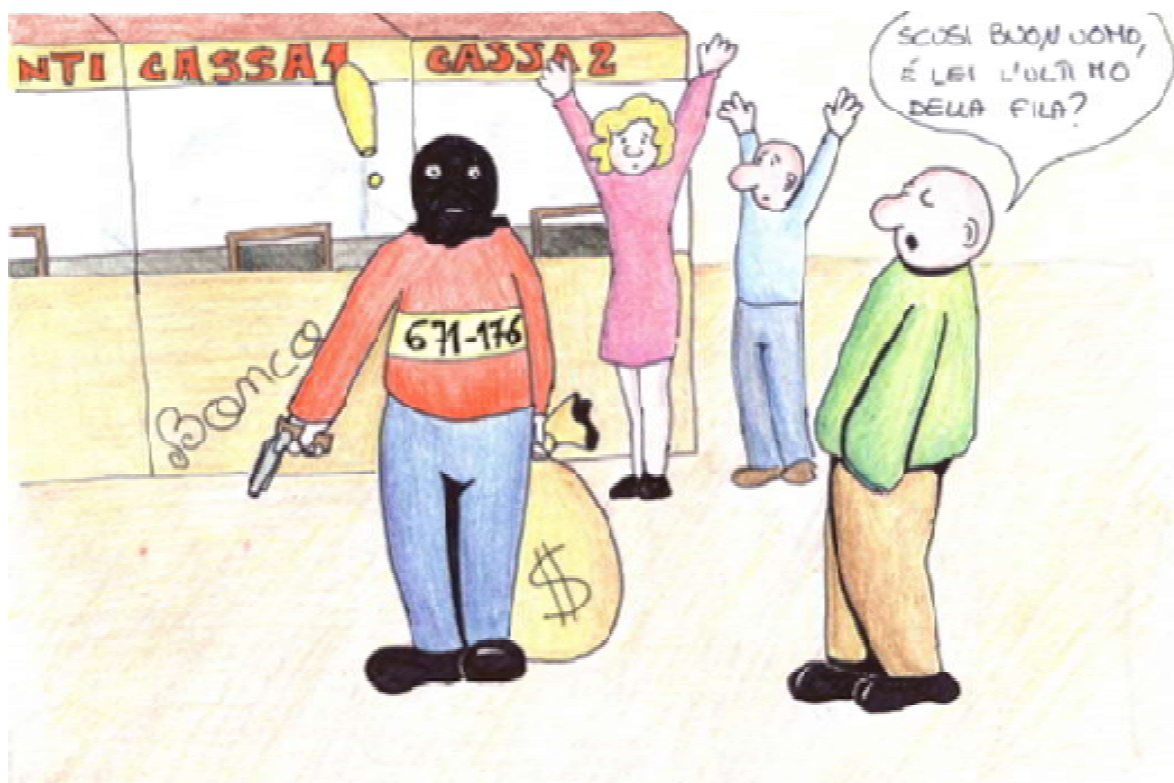
## AZIONI E COMPORTAMENTI CRIMINOSI

Se si scopre nel proprio posto di lavoro la presenza di un malintenzionato, si deve mantenere la calma e tranquillizzare i presenti.

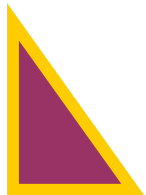


Senza mettere in pericolo la propria incolumità, chiamare subito la squadra di emergenza avvertendo il Punto di chiamata per l'emergenza e, se necessario, le forze dell'ordine (**vv. pagg. 43-44**).

Cercare con calma di parlare al malintenzionato, tentando di dissuaderlo da ogni iniziativa.







# RISCHIO ELETTRICO

La corrente elettrica, quando attraversa il corpo umano, può causare effetti lesivi di varia gravità, che dipendono dalla intensità della corrente stessa, dalla durata del contatto e dal percorso che effettua attraversando il corpo.

## COSA FARE IN CASO DI INFORTUNIO ELETTRICO



Se si è verificato un infortunio, prima di prestare soccorso assicuratevi della vostra incolumità: interrompete la corrente elettrica a livello dell'interruttore e, se non potete staccare la corrente, salite su qualcosa di asciutto ed isolante come legno, giornali, risme di carta, etc., e con l'aiuto di un bastone allontanate gli arti della vittima dalla sorgente elettrica.

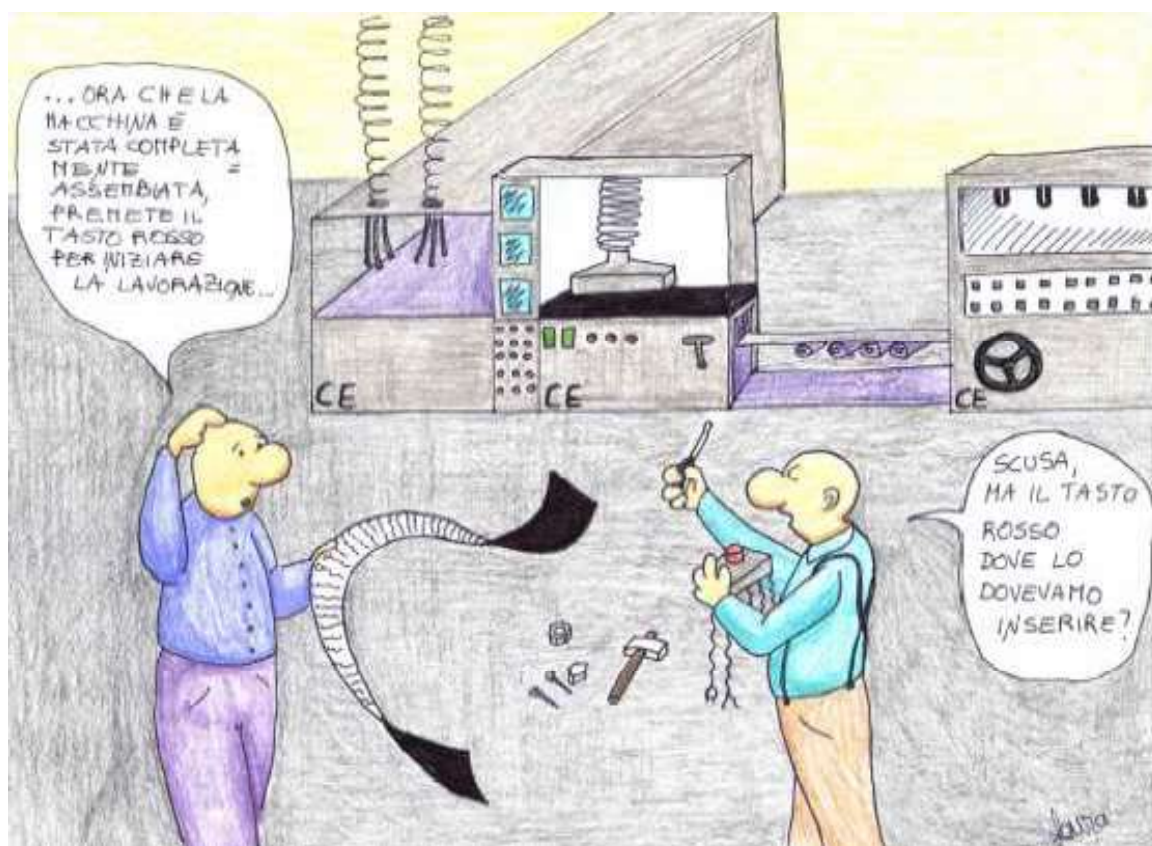
EVITATE DI TOCCARE CON LE MANI L'INFORTUNATO!

EVITATE DI UTILIZZARE OGGETTI METALLICI ED UMIDI!

Chiamate il personale addetto all'emergenza!



**... Lavorate in sicurezza!**



Prima di utilizzare un'apparecchiatura elettrica, consultare attentamente il libretto di istruzione.

Cosa fare e ... cosa non fare!!!!

- ✚ Non bisogna arbitrariamente apportare modifiche alle apparecchiature.
- ✚ Nel togliere la spina dalla presa, non tirare mai il cavo.
- ✚ Ricordare di spegnere l'apparecchio in uso al termine del turno lavorativo.
- ✚ Non utilizzare mai l'acqua per spegnere un incendio di natura elettrica. Usare estintori a

polvere o a CO<sub>2</sub>.

- ✚ Non utilizzare multiprese, tipo “triple”, collegate a ciabatte, che a loro volta provengono da altre “triple”. Le prese sovraccaricate possono riscaldarsi e divenire causa di cortocircuiti, con conseguenze anche gravi. Evitate di servirvi di prolunghe.
- ✚ Essere a conoscenza della posizione del quadro elettrico di zona (ad es., del piano).
- ✚ Non lavorare con le mani bagnate.







## MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI

La movimentazione manuale dei carichi, se non correttamente eseguita, può sottoporre il rachide a sollecitazioni che possono determinare la comparsa di lesioni dorso-lombari di varia gravità e rappresentate dall'affaticamento muscolare, dall'infiammazione delle strutture tendinee, dalla degenerazione dei dischi intervertebrali.





## COSA FARE PER EVITARE DISTURBI ALLA SCHIENA

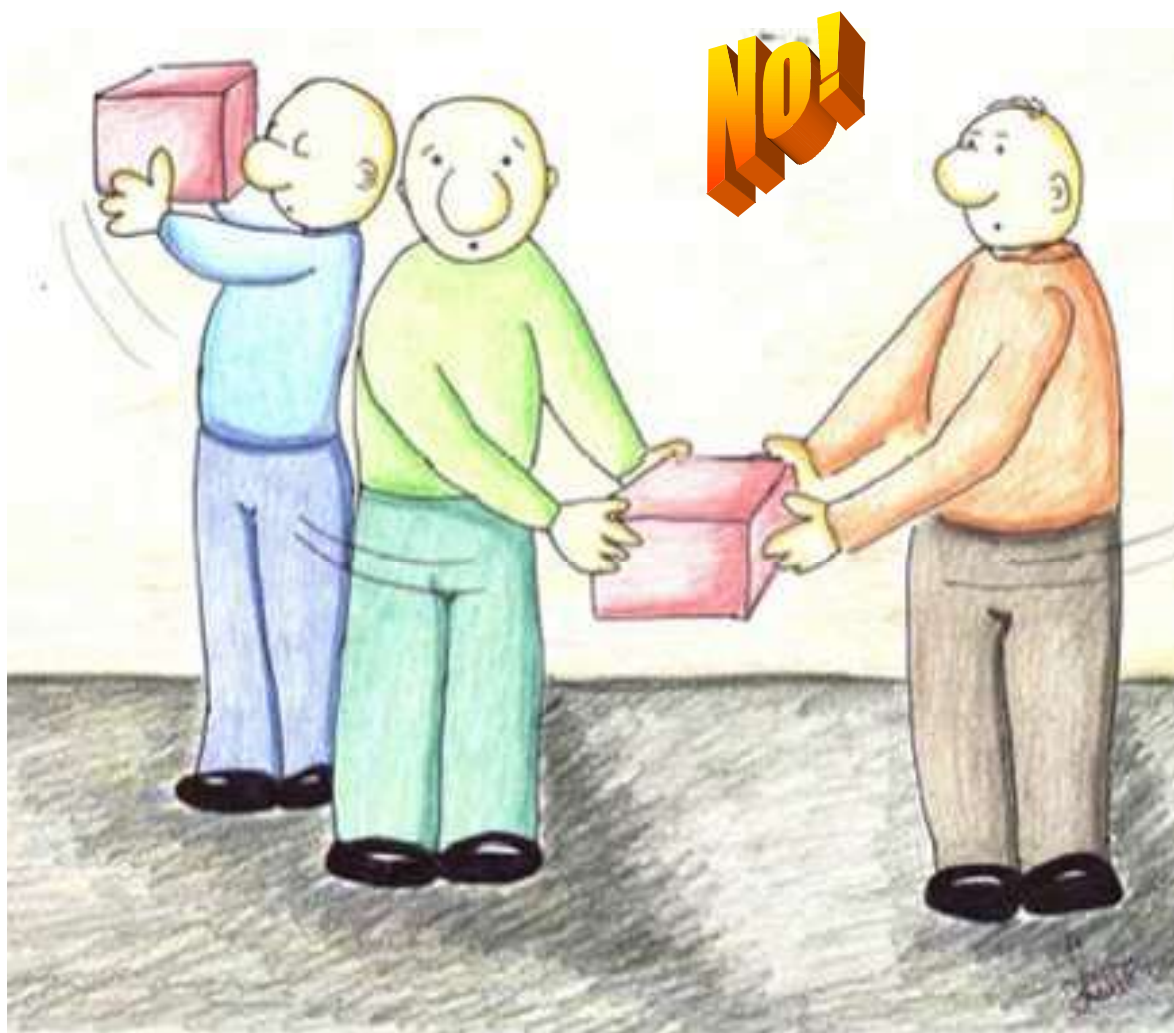
Sollevate pesi piegando le gambe e avvicinando il carico al corpo: portate un piede più avanti, rispetto all'altro, per mantenere l'equilibrio.





Se dovete prendere o posare un oggetto posizionato in altezza, non inarcate la schiena, non lanciate il carico: utilizzate una scala!

Se dovete spostare un oggetto (ad es., una pila di libri) posto su un piano, evitate di ruotare solo il tronco, ma ruotate tutto il corpo.



Se dovete trasportare dei pesi, evitate di portarli con una sola mano e distribuiteli, invece, su tutte e due.



Cosa non fare!!!!!!

- + Quando sei alla guida dell'automobile, non inclinare lo schienale e cerca di appoggiare tutta la schiena ed il collo al sedile.
- + Quando dormi, non usare una rete o un materasso che si deformano.



# IL VIDEOTERMINALE

*“Il videoterminale è uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento utilizzato”*

*(D.Lgs 81/08, art. 173, c. a)*



Per addetto al videoterminale si intende un lavoratore che utilizza il videoterminale in modo sistematico o abituale, per 20 ore settimanali,

dedotte le pause di 15 minuti ogni 120 di applicazione continuativa.

Il lavoratore, prima di essere addetto a tale attività, è sottoposto ad una visita medica per evidenziare eventuali malformazioni strutturali e ad un esame degli occhi e della vista.

Salvo eccezioni, la periodicità delle visite di controllo è biennale per i lavoratori classificati come idonei con prescrizioni e per coloro che abbiano compiuto il cinquantesimo anno di età; quinquennale negli altri casi.

## COME SI USA IL VIDEOTERMINALE?

Disporre lo schermo ad angolo retto rispetto alle fonti di luce naturale non schermate.

Assumere la postura corretta di fronte al video, in maniera tale che la distanza occhi-schermo sia pari a circa 50-70 cm.



Regolare l'altezza del tavolo, se possibile, in modo da poter digitare con gli avambracci paralleli al piano di lavoro; se il tavolo è fisso, avvicinare il sedile e regolarne l'altezza.

Mantenere le spalle rilassate durante la digitazione, i polsi in linea con gli avambracci ed il mouse il più possibile vicino al corpo.



L'uso prolungato del VDT non provoca patologie, ma l'uso scorretto può determinare l'insorgenza di disturbi oculo-visivi e muscolo-scheletrici.





## SEGNALETICA DI SICUREZZA

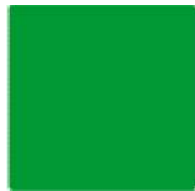
### ATTENZIONE!

*Ogni luogo di lavoro può diventare pericoloso!  
Occorre imparare a riconoscere con immediatezza  
i segnali seguenti.*

**ROSSO:** CARTELLI DI DIVIETO, PERICOLO - PRESENZA DI MATERIALE E ATTREZZATURE ANTINCENDIO



**VERDE:** CARTELLI DI SALVATAGGIO, SOCCORSO



**GIALLO:** CARTELLI DI AVVERTIMENTO



**AZZURRO:** CARTELLI DI PRESCRIZIONE



## CARTELLI DI DIVIETO

Caratteristiche intrinseche:  
forma rotonda;  
pittogramma nero su fondo bianco.



DIVIETO TRANSITO PEDONI



VIETATO USARE FIAMME  
LIBERE



DIVIETO DI TRANSITO  
CARRELLI



VIETATO FUMARE



VIETATO SPEGNERE  
CON ACQUA



DIVIETO DI ACCESSO  
ALLE PERSONE  
NON AUTORIZZATE



NON TOCCARE



ACQUA NON POTABILE



VIETATO USARE ESTINTORI

## CARTELLI PER LE ATTREZZATURE ANTINCENDIO

Caratteristiche intrinseche:  
forma quadrata o rettangolare;  
pittogramma bianco su fondo rosso.



IDRANTE



ESTINTORE



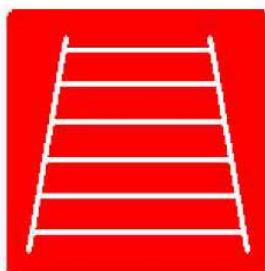
ATTACCO VV.FF.



PULSANTE DI ALLARME  
ANTINCENDIO



PULSANTE ALLARME



SCALA ANTINCENDIO



TELEFONO PER GLI  
INTERVENTI ANTINCENDIO

## CARTELLI DI SALVATAGGIO

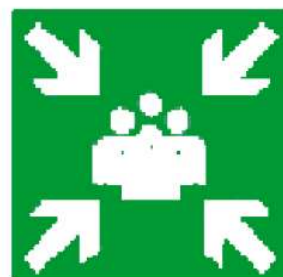
Caratteristiche intrinseche:  
forma quadrata o rettangolare;  
pittogramma bianco su fondo verde.



PERCORSO/USCITA  
DI EMERGENZA



PRONTO SOCCORSO



PUNTO DI RACCOLTA



DIREZIONE DA SEGUIRE  
(cartello da aggiungere  
a quelli che precedono)



DIREZIONE DA SEGUIRE  
(cartello da aggiungere  
a quelli che precedono)



DOCCETTA  
LAVAOCCHI  
DI EMERGENZA



PERCORSO/USCITA  
DI EMERGENZA



PERCORSO/USCITA  
DI EMERGENZA



PERCORSO/USCITA  
DI EMERGENZA



DOCCIA DI  
EMERGENZA

## CARTELLI DI AVVERTIMENTO

Caratteristiche intrinseche:  
 forma triangolare;  
 pittogramma nero su fondo giallo, bordo nero.



CAMPO MAGNETICO  
INTENSO



TENSIONE ELETTRICA  
PERICOLOSA



MATERIALE  
ESPLOSIVO



MATERIALE  
INFIAMMABILE



PERICOLO  
GENERICO



MATERIALI RADIOATTIVI  
o RADIAZIONI IONIZZANTI



RADIAZIONI  
NON IONIZZANTI



PERICOLO  
DI INCIAMPO



RISCHIO BIOLOGICO



RAGGI LASER



BASSA TEMPERATURA



SOSTANZE VELENOSI



SOSTANZE NOCIVE  
O IRRITANTI



PERICOLOSO PER  
L'AMBIENTE



SOSTANZE  
CORROSIVE



## SEGNALI DI PRESCRIZIONE

Caratteristiche intrinseche:  
forma rotonda;  
pittogramma bianco su fondo azzurro.



PROTEZIONE  
OBBLIGATORIA  
DELLE VIE  
RESPIRATORIE



PROTEZIONE  
OBBLIGATORIA  
DELL'UDITO



LAVARE SEMPRE LE  
MANI AL TERMINE  
DELLE OPERAZIONI



PROTEZIONE  
OBBLIGATORIA  
DEGLI OCCHI



GUANTI DI  
PROTEZIONE  
OBBLIGATORI



PROTEZIONE  
OBBLIGATORIA  
DEL VISO



CASCO DI  
PROTEZIONE  
OBBLIGATORIO



PROTEZIONE  
OBBLIGATORIA  
DEL CORPO



CALZATURE DI  
SICUREZZA  
OBBLIGATORIE