



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAGLIARI

INFORMATIVA SUI RISCHI GENERALI E SPECIFICI PER IL LAVORATORE

# LAVORO AGILE

*(Agg.: ottobre 2019)*

..... li.....

Per presa visione ed accettazione

IL DIPENDENTE

.....

© ESCLUSIVO USO INTERNO

Questo documento è di proprietà dell'Università degli Studi di Cagliari che tutelerà i propri diritti a termini di legge  
This document is property of Cagliari University who will defend its rights according to the law

## INFORMATIVA SUI RISCHI GENERALI E SPECIFICI PER IL LAVORATORE PRESTAZIONE IN LAVORO AGILE

### SCHEDE

I contenuti dell'informativa sono stati organizzati in *schede tematiche* atte a fornire le indicazioni minime sui requisiti dei locali e delle attrezzature e sui comportamenti da osservare nello svolgimento dell'attività lavorativa.

SCHEDA 1



Fattori di rischio connessi all'**organizzazione** e al contenuto **del lavoro**

SCHEDA 2



Indicazioni relative ai **locali**

SCHEDA 3



Requisiti minimi per le **postazioni al Videoterminale**

SCHEDA 4



Indicazioni per il lavoro con un **computer portatile**, un **tablet** o uno **smartphone**

SCHEDA 5



Utilizzo sicuro di **attrezzature di lavoro**

SCHEDA 6



Indicazioni relative agli **impianti elettrici**

SCHEDA 7



Indicazioni relative all'eventuale svolgimento di **attività lavorativa in ambienti esterni**

SCHEDA 8



Indicazioni relative all'**emergenza**

**SCHEDA 1 - FATTORI DI RISCHIO CONNESSI ALL'ORGANIZZAZIONE E AL CONTENUTO DEL LAVORO**

Lo smart worker ha la facoltà e la responsabilità di organizzare la propria attività lavorativa e scegliere i luoghi di lavoro.

Si riportano alcuni rischi legati all'organizzazione e allo svolgimento dell'attività lavorativa e alcuni suggerimenti per evitare o ridurre tali rischi.

RISCHIO	SUGGERIMENTI
<b>Sovraccarico lavorativo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evitare sovraccarichi di lavoro e attività impegnative contemporanee</li><li>- Strutturare i compiti in modo che comportino diverse attività</li><li>- Fare in modo che i compiti ripetitivi siano alternati ad altre attività</li><li>- Fare in modo che l'attività lavorativa non venga continuamente interrotta</li></ul>
<b>Pause e periodo di riposo limitate</b> (Disturbi alla vista, spossatezza, calo del rendimento, disturbi digestivi)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Concedersi pause regolari</li><li>- Fare brevi pause di 5 minuti ogni ora in caso di lavori che richiedono uno sforzo di concentrazione prolungato e intenso</li><li>- Rispettare un periodo di riposo giornaliero di almeno 9 ore consecutive</li></ul>
<b>Attività in luoghi con presenza di altre persone</b> (Disagio a causa di una limitata sfera privata)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evitare attività lavorative prolungate in tali luoghi (se possibile evitare di lavorare in luoghi affollati)</li></ul>
<b>Fattori di disturbo</b> (Stress, malessere fisico e psicologico)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evitare attività lavorative in ambienti in cui sono presenti rumori fastidiosi</li><li>- Evitare ambienti in cui sono presenti odori fastidiosi che possano causare disturbo</li><li>- Evitare ambienti in cui è presente fumo (fumo passivo)</li></ul>
<b>Postura / attività prolungata in posizione seduta o in piedi</b> (Disturbi muscolo-scheletrici e circolatori)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alternare la posizione seduta con quella in piedi</li><li>- Fare sufficienti pause</li><li>- Adattare il posto di lavoro alle esigenze individuali</li></ul>
<b>Alcool, medicinali</b> (Dipendenza, maggiore propensione agli infortuni, danni alla salute, calo del rendimento)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Riconoscere i segnali di allarme, ad es. calo della concentrazione, stanchezza, dimenticanze, aggressività. Non esitare a rivolgersi ad un aiuto esterno in caso di necessità</li><li>- Evitare di assumere sostanze durante lo svolgimento dell'attività lavorativa e, nel caso sia necessaria l'assunzione, evitare l'attività lavorativa se incompatibile con la sostanza assunta</li></ul>

**SCHEDA 2 - INDICAZIONI RELATIVE AI LOCALI****CONDIZIONI IGIENICO SANITARIE**

Nel caso in cui l'attività venga svolta all'interno di locali (indoor) questi ultimi devono avere requisiti igienici tali da garantire le condizioni di salubrità degli ambienti. In particolare, i locali devono:

- Essere siti in ambienti aventi agibilità e che siano fuori terra (non seminterrati)
- Disporre di spazio sufficiente per permettere movimenti
- Essere adeguati e avere i requisiti di superficie e altezza previsti dalle norme vigenti:
  - superficie minima di 9 mq
  - altezza minima 2.70 m
  - superficie finestrata tale da garantire un adeguato ricambio d'aria e illuminazione naturale
- Avere la disponibilità di servizi igienici e di acqua potabile
- Essere tenuti in condizioni di pulizia ed igieniche compatibili con l'attività svolta (locali puliti, assenza di umidità, assenza di sostanze tossiche, ecc.).

**MICROCLIMA E QUALITÀ DELL'ARIA**

Nei luoghi di lavoro devono essere garantite adeguate condizioni di salute e di benessere relativamente al microclima e alla qualità dell'aria, sia ricorrendo a scambi naturali con l'ambiente esterno, sia utilizzando appositi impianti di riscaldamento e condizionamento dell'aria. In particolare deve essere verificato che:

- La temperatura sia confortevole
- Non ci sia un eccessivo soleggiamento
- Sia assicurato il ricambio dell'aria naturale o forzato
- Non ci siano correnti d'aria.

Il livello della qualità dell'aria negli ambienti indoor deve essere tale da garantire la soddisfazione delle esigenze di benessere delle persone presenti nell'ambiente.

Per contrastare l'eventuale inquinamento è necessario:

- Assicurare un adeguato numero di ricambi d'aria (attraverso l'apertura delle finestre per 5 minuti con intervalli di circa 2 ore)
- Verificare che le bocchette di emissione degli impianti di ventilazione/trattamento dell'aria non siano ostruite da oggetti e che siano orientate in modo da impedire flussi d'aria diretti sulle persone;
- Prevedere la regolare pulizia dei filtri e delle bocchette di ventilazione negli ambienti in cui sono presenti impianti di ventilazione o di trattamento dell'aria
- Non fumare negli ambienti chiusi.

**ILLUMINAZIONE**

I locali di lavoro devono essere provvisti possibilmente di illuminazione naturale diretta mediante la presenza di aperture verso l'esterno che garantiscono anche il ricambio dell'aria.

L'adeguata illuminazione degli ambienti di lavoro, delle postazioni di lavoro e dei passaggi, può essere integrata con l'ausilio dell'illuminazione artificiale.

**SCHEDA 3 - REQUISITI MINIMI PER LE POSTAZIONI AL VIDEOTERMINALE**

La postazione di lavoro deve essere collocata in modo da tener conto di superfici finestate e di lampade o di superfici riflettenti che potrebbero creare fenomeni di riflesso o di abbagliamento diretto o indiretto, responsabili dell'affaticamento visivo.

**POSTAZIONE DI LAVORO**

- Il posto di lavoro deve essere ben dimensionato e allestito in modo che vi sia spazio sufficiente per permettere cambiamenti di posizione e movimenti operativi.
- Le spine dell'attrezzatura devono essere collegate correttamente alle prese di alimentazione.
- I cavi di collegamento non devono costituire pericolo di inciampo.

***Il piano di lavoro deve:***

- Avere una di superficie tale da consentire di disporre i materiali necessari per l'attività e le attrezzature nonché l'appoggio degli avambracci
- Avere un'altezza compresa tra 70 e 80 cm
- Avere una superficie non riflettente
- Avere una profondità tale da assicurare una corretta distanza visiva dallo schermo
- Consentire uno spazio adeguato per il posizionamento del sedile e degli arti inferiori.

***Il sedile di lavoro deve:***

- Essere dotato di basamento a cinque ruote
- Presentare un piano regolabile in altezza
- Avere uno schienale regolabile in altezza e in inclinazione e che fornisca un adeguato supporto alla regione dorso-lombare.

***Lo schermo deve:***

- Essere orientabile ed inclinabile liberamente per adeguarsi alle esigenze dell'utilizzatore
- Devono essere assenti riflessi e riverberi che possano causare disturbi all'utilizzatore durante lo svolgimento della propria attività.

## ILLUMINAZIONE DELLA POSTAZIONE DI LAVORO AL VIDEOTERMINALE (VDT)

L'illuminazione naturale o artificiale di una postazione con VDT è ritenuta adeguata quando assicura una facile lettura del documento da digitare e il riconoscimento dei caratteri della tastiera ed è tale da evitare il formarsi di riflessi, abbagliamenti o contrasti eccessivi.

L'illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante, tenuto conto delle caratteristiche del lavoro e delle esigenze visive dell'utilizzatore.

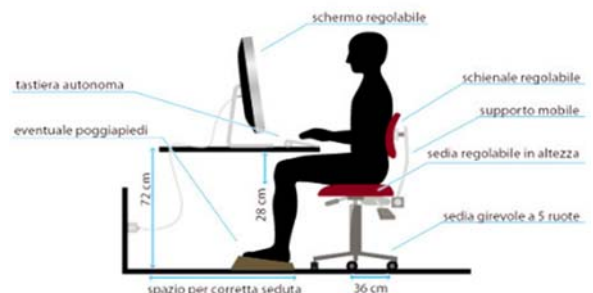
La posizione della postazione rispetto alla luce deve essere adeguata (preferire la provenienza laterale della luce per ridurre effetti di abbagliamento).

Per prevenire i disturbi connessi con l'errata illuminazione del posto di lavoro è necessario che le finestre siano munite di idonee schermature regolabili (tende, veneziane, frangisole, ecc.).

## POSTURA DI LAVORO (VDT)

Il lavoratore deve assumere una postura corretta davanti al VDT mantenendo:

- Le spalle rilassate e schiena dritta
- La testa non inclinata (la parte superiore dello schermo deve essere all'altezza degli occhi e sguardo perpendicolare al monitor ad una distanza compresa tra i 50 e i 70 cm)
- I piedi ben poggiati al pavimento (l'altezza del piano di seduta deve consentire il pieno appoggio dei piedi a terra, eventualmente utilizzare il poggipiedi)
- Le ginocchia piegate a formare un angolo di 90°
- La schiena appoggiata allo schienale nel tratto lombare (lo schienale deve essere regolato in modo da fornire il corretto sostegno della zona dorso-lombare)
- Gli avambracci appoggiati al piano di lavoro per evitare l'irrigidimento di polsi (che devono stare sempre dritti) e dita (lo spazio del piano di lavoro davanti alla tastiera deve essere sufficiente a consentire l'appoggio di mani e avambracci (distanza della tastiera dal bordo della scrivania di circa 20 cm)
- Posizioni fisse per tempi non eccessivamente prolungati (può essere sufficiente al riguardo allungare semplicemente le gambe ogni tanto, alzarsi ecc.).



**SCHEDA 4 - INDICAZIONI PER IL LAVORO CON UN COMPUTER PORTATILE, UN TABLET O UNO SMARTPHONE**

Nello svolgimento dell'attività lavorativa si tenga conto delle seguenti raccomandazioni:

- È opportuno fare delle pause per distogliere la vista e sgranchirsi le gambe
- È fondamentale cambiare spesso posizione durante il lavoro
- È bene sfruttare le caratteristiche di estrema maneggevolezza di tablet e smartphone per alternare il più possibile l'utilizzo in piedi a quello seduti.

**Computer portatili**

- In caso di impiego prolungato di computer portatili utilizzare il mouse per evitare l'affaticamento delle dita e del polso, nonché un idoneo supporto che consenta il corretto posizionamento dello schermo.
- È necessario, prima di iniziare a lavorare, regolare l'inclinazione dello schermo e verificare che la posizione rispetto alle fonti di luce naturale e artificiale sia tale da non creare problemi di riflessi sullo schermo (come ad es. nel caso in cui l'operatore sia seduto a fianco o di spalle ad una finestra non schermata o sotto un punto luce al soffitto).
- Non posizionare il computer portatile direttamente sulle gambe, ma tenerlo un po' più alto anche usando un piano di appoggio di fortuna (valigetta/coperta/cuscino/un libro spesso, ecc.).

**Tablet e Smartphone**

- In caso di impiego prolungato di tablet si suggerisce di:
  - alternare le dita all'uso dei pollici
  - effettuare frequenti pause, limitare la digitazione continuata a 10-15 minuti
  - evitare di utilizzare questi dispositivi per scrivere lunghi testi. In tali casi utilizzare il computer da tavolo.
- In caso di impiego prolungato di smartphone si suggerisce di:
  - utilizzare l'auricolare durante le chiamate evitando di tenere il volume su livelli troppo elevati.
  - spegnere il dispositivo nelle aree in cui è vietato l'uso di telefoni cellulari
  - al fine di evitare potenziali interferenze con apparecchiature mediche impiantate, vanno seguite le indicazioni del produttore dell'apparecchiatura
  - i dispositivi wireless possono interferire con le apparecchiature mediche gli apparecchi acustici per cui non si deve tenere il dispositivo wireless nel taschino. Tenere il dispositivo wireless sull'orecchio opposto rispetto alla posizione dell'apparecchiatura medica e spegnere il dispositivo wireless in caso di sospetta interferenza
  - Non tenere mai in mano il telefono cellulare durante la guida di un veicolo.

**Infortunati**

- In caso di caduta del dispositivo e rottura dello schermo non toccare le schegge di vetro e non tentare di rimuovere il vetro rotto dal dispositivo.
- Le batterie non vanno gettate nel fuoco (potrebbero esplodere), né smontate, manomesse, immerse nell'acqua o altri liquidi. In caso di fuoriuscita di liquido va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi; qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un medico.



## SCHEDA 5 - UTILIZZO SICURO DI ATTREZZATURE DI LAVORO

Le attrezzature di lavoro utilizzate dai lavoratori devono essere integre e avere la marcatura CE. Nel caso di utilizzo di attrezzature e/o apparecchi elettrici sono da preferire apparecchiature a doppio isolamento. Le attrezzature di lavoro devono essere:

- Conformi alle normative vigenti
- Installate ed utilizzate in conformità alle istruzioni d'uso
- Verificato, prima dell'utilizzo, lo stato (efficienza ed integrità) delle attrezzature e la presenza ed il funzionamento di tutti gli eventuali sistemi di sicurezza previsti.

Nel caso di utilizzo di attrezzature e/o apparecchi elettrici sono da preferire apparecchiature a doppio isolamento (non prevedono il collegamento di terra).

### **Indicazioni**

Il lavoratore deve essere informato del fatto che:

- Le attrezzature fornite non possono essere utilizzate da altre persone
- Prima dell'utilizzo delle attrezzature secondo le condizioni d'uso previste, deve:
  - conoscere le istruzioni per l'uso
  - evitare ogni uso improprio
  - verificare periodicamente se le attrezzature sono sicure.
- Per utilizzare in condizioni di sicurezza le attrezzature di lavoro, bisogna rispettare le seguenti indicazioni:
  - seguire quanto indicato nel manuale d'uso
  - spegnere le attrezzature di lavoro una volta terminato il lavoro
  - segnalare tempestivamente eventuali malfunzionamenti
  - indossare i DPI se previsto dalla valutazione dei rischi
  - non rimuovere le protezioni dall'attrezzatura
  - non utilizzare l'apparecchiatura elettrica in caso di cavi danneggiati
  - sospendere l'uso dell'attrezzatura in caso di situazioni che possano compromettere la sicurezza
  - garantire un'illuminazione adeguata del posto di lavoro.

### Malfunzionamento e anomalie delle strumentazioni in uso

- In caso di eventuali anomalie, guasti o malfunzionamenti delle apparecchiature o problemi ai collegamenti elettrici provvedere a far riparare l'apparecchiatura da parte di personale competente.

**SCHEDA 6 - INDICAZIONI RELATIVE AGLI IMPIANTI ELETTRICI*****Impianti elettrici***

- L'impianto elettrico deve essere a norma e privo di parti danneggiate o fissate male
- Le parti attive dell'impianto (es. conduttori di fase o di neutro) non devono essere accessibili
- I componenti dell'impianto elettrico non devono risultare particolarmente caldi durante il funzionamento
- Le componenti dell'impianto ed i luoghi che li ospitano devono risultare asciutti, puliti e non devono prodursi scintille, odori di bruciato e/o fumo
- Le prese e gli interruttori devono essere mantenuti integri e ben fissati alla parete
- Gli adattatori, le prolunghie e le prese multiple devono essere adeguate alla potenza assorbita dagli apparecchi elettrici collegati
- L'ubicazione del quadro elettrico deve essere facilmente individuabile e deve contenere indicazioni per riconoscere le parti di impianto su cui operano gli interruttori.

***Indicazioni sul corretto utilizzo delle apparecchiature elettriche***

- Tutti gli apparecchi elettrici devono:
  - essere regolarmente spenti quando non usati, specialmente se lasciati incustoditi per lunghi periodi
  - poter essere immediatamente disattivati tramite pulsante o interruttore in caso di guasto, dandone notizia al Datore di Lavoro prima possibile
  - essere dotati di doppio isolamento
- I cavi di alimentazione e/o le eventuali prolunghie devono essere disposti con attenzione, in modo da minimizzare il pericolo di inciampo
- Le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori siano tenute sgombre e accessibili
- Non devono essere accumulati o accostati materiali infiammabili a ridosso dei componenti dell'impianto per evitare innesco di incendi e/o deflagrazioni
- Non utilizzare mai acqua per spegnere un incendio di natura elettrica.

***Comportamenti appropriati per prevenire il rischio elettrico***

- Non maneggiare attrezzature elettriche con le mani bagnate e assicurarsi che il pavimento o le superfici su cui poggiano, siano asciutti
- In caso di pulizia di apparecchiature elettriche, staccare preventivamente la spina di alimentazione e non usare panni bagnati
- Nell'inserire e disinserire le spine dalle prese, impugnare l'apposito involucro esterno e non tirare mai il cavo elettrico
- Evitare la presenza di cavi elettrici sul pavimento e l'utilizzo di prese volanti
- Non utilizzare multiprese tipo "triple" collegate ad altre inutili prese
- Segnalare tempestivamente eventuali guasti o anomalie dell'impianto al personale specializzato
- Non effettuare interventi su impianti elettrici e sugli apparecchi in tensione
- Provvedere alla sostituzione dei cavi elettrici schiacciati, usurati o rotti
- Spegnere tutte le apparecchiature elettriche al termine dell'attività lavorativa.

**SCHEDA 7 - INDICAZIONI RELATIVE ALLO SVOLGIMENTO DI ATTIVITÀ LAVORATIVA IN AMBIENTI OUTDOOR**

Nel caso in cui l'attività venga svolta all'aperto è opportuno che il lavoratore adotti un comportamento coscienzioso e prudente e ponga attenzione alla scelta di un luogo che non lo esponga a rischi aggiuntivi rispetto a quelli specifici dell'attività svolta in lavoro agile, quali ad es. il rischio di caduta e il rischio di caduta di oggetti dall'alto.

I luoghi di lavoro utilizzati dai lavoratori in ambienti outdoor devono:

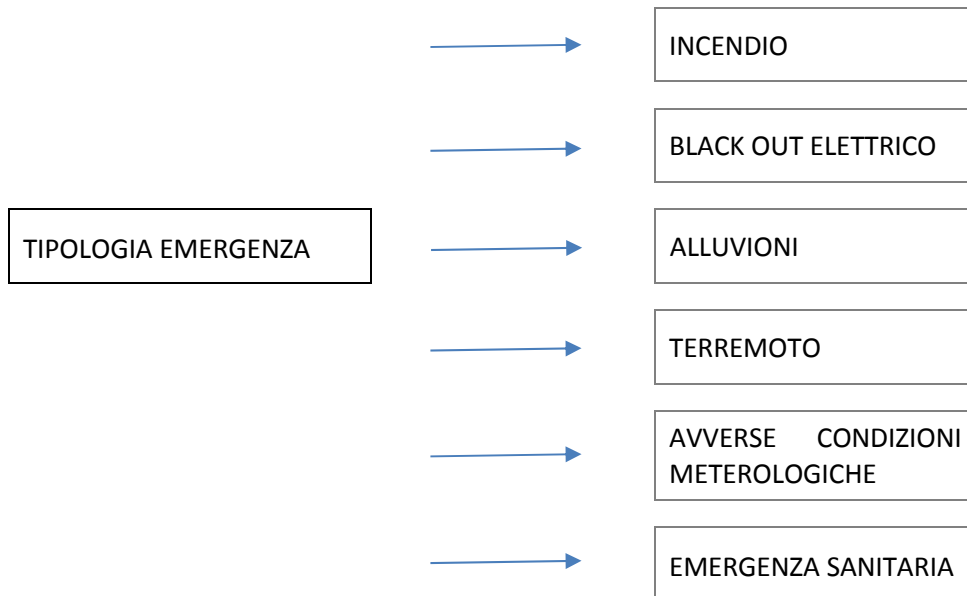
- Essere idoneamente difesi contro la caduta o l'investimento di materiali
- Essere concepiti in modo tale che la circolazione dei pedoni e dei veicoli possa avvenire in modo sicuro
- Essere opportunamente illuminati con luce artificiale quando la luce del giorno non è sufficiente (ore serali)
- Essere strutturati in modo tale che i lavoratori:
  - siano protetti contro gli agenti atmosferici e, se necessario, contro la caduta di oggetti
  - non siano esposti a livelli sonori nocivi o ad agenti esterni nocivi, quali gas, vapori, polveri
  - possano abbandonare rapidamente il posto di lavoro in caso di pericolo o possano essere soccorsi rapidamente
  - non possano scivolare o cadere.

Tenere presenti le seguenti indicazioni:


- Pericolosità dell'esposizione a radiazione solare ultravioletta (UV) che, per le attività svolte all'aperto senza adeguata protezione, può essere fonte di patologie per la pelle e gli occhi. Occorre evitare l'esposizione nelle ore centrali della giornata in cui le radiazioni UV sono più intense, privilegiare luoghi ombreggiati nonché disporre di acqua potabile, prevedere in caso di esposizione a radiazione solare ultravioletta l'utilizzo di:
  - indumenti (abiti e copricapo) idonei a bloccare le radiazioni UV privilegiando l'utilizzo di tessuti scuri a trama fitta
  - occhiali da sole e filtri per la protezione contro le radiazioni solari per uso generale e filtri per l'osservazione diretta del sole
  - protettori solari.
- Evitare l'utilizzo di aree non adeguatamente mantenute quali ad esempio aree verdi incolte.
- Evitare l'utilizzo di luoghi isolati in cui ci sia difficoltà a chiedere o ricevere soccorso.

Si consiglia di non lavorare in luoghi all'aperto durante le giornate ventose e con condizioni climatiche avverse e a tutto il personale affetto da allergie. A tal riguardo si consiglia, laddove si operasse in zone con presenza di animali anche in riferimento alla vegetazione e al degrado ambientale di:

- Non sostare al di sotto di alberi
- Non sostare in zone con acqua stagnante dove si moltiplica la zanzara tigre e/o in zone in cui è presente un accumulo di rifiuti
- Proteggersi contro le punture di api e/o vespe
- Proteggersi contro i morsi di zanzare, tafani e zecche applicando insetto-repellenti nelle zone scoperte della pelle.

**SCHEDA 8 - Indicazioni relative all'emergenza**

**INCENDIO IN CASA PROPRIA**

- Chiamare i Vigili del Fuoco al numero  e, successivamente, avvisare i vicini iniziando da quelli che abitano ai piani sovrastanti
- Chiudere le valvole di intercettazione nel caso di incendio che interessi apparecchi o tubazioni a gas (in locali autorimessa, centrale termica, depositi e cucine)
- Se possibile, cercare di uscire e portarsi in un luogo sicuro. In presenza di fumo abbassarsi e proteggersi le vie respiratorie con un fazzoletto bagnato
- In un edificio pluripiano, ricordare che in caso d'incendio non si deve mai usare l'ascensore
- In luoghi affollati dirigersi verso le uscite di sicurezza più vicine, senza spingere o gridare
- Prima di rientrare nei locali interessati dall'incendio, consultare i VVF
- Accedere ai locali interessati dall'incendio solamente dopo che questi sono stati raffreddati e ventilati
- Se il fuoco è fuori dalla porta, cercare di sigillare ogni fessura con stracci possibilmente bagnati

**Nel caso in cui la fuga fosse preclusa:**

- Rimanere nel locale chiudendo con cura la porta
- Sigillare ogni fessura della porta mediante stracci o abiti, possibilmente bagnati
- Portarsi in prossimità delle finestre e segnalare la propria presenza

È consigliabile tenere sempre un estintore, a polvere o ad anidride carbonica (CO<sub>2</sub>), idoneo per fuochi di materiali solidi, liquidi, gassosi e di natura elettrica.

**INCENDIO PRESSO ALTRI LOCALI**

- Mantenere la calma
- Evitare di trasmettere il panico ad altre persone
- Non agire mai di propria iniziativa e prestare assistenza a chi si trova in difficoltà solo se si ha la garanzia di riuscire nell'intento operando in sicurezza
- Attenersi scrupolosamente agli ordini impartiti dagli addetti alla sicurezza
- Non usare ascensori e montacarichi
- Abbandonare l'edificio, anche in assenza di specifico ordine, quando si ritiene di essere in pericolo grave ed immediato
- Non rientrare nell'edificio fino a quando non vengono ripristinate le condizioni di sicurezza ed in presenza del relativo ordine.

## REGOLE DI PREVENZIONE PER INCENDIO DOMESTICO

Gli incendi in casa sono generalmente causati da oggetti infiammabili posti vicino a fonti di calore, da apparecchi elettrici in corto circuito, da stufe, caldaie, caminetti, o semplici mozziconi di sigaretta. Spesso la causa di un incendio domestico è dovuta a errori o distrazioni.

### Regole di prevenzione

#### **Impianti**

- Far controllare periodicamente, da tecnici qualificati, l'impianto di riscaldamento, l'impianto elettrico, la canna fumaria, la cucina
- Non sovraccaricare prese e prolunghe con derivazioni multiple (doppie spine, ciabatte) ed evitare di passare con le prolunghe sotto i tappeti e sotto le porte.

#### **Cucina**

- Non lasciare incustodite le pentole sui fornelli accesi
- Non tenere in casa liquidi (triolina, alcool) o altri materiali (presine, strofinacci) infiammabili vicino a fonti di calore
- Se il tubo del gas è in gomma, controllarne la data di scadenza e in caso sostituirlo, ma è preferibile adottarne uno in metallo, che non va sostituito
- Chiudere sempre il rubinetto principale del gas
- Controllare periodicamente il cavo di alimentazione degli utensili elettrici e non usarli vicino all'acqua.

#### **Soggiorno**

- Staccare la presa dell'antenna del televisore durante i temporali o durante lunghe assenze da casa
- Spegnerne sempre completamente il televisore usando l'interruttore di corrente posto sull'apparecchio, piuttosto che attraverso il telecomando
- Non fumare in poltrona o a letto quando c'è il rischio di addormentarsi
- Non lasciare mai incustodito il camino acceso (ad esempio quando si va a dormire), neanche se c'è lo schermo parabracci.

#### **Bagno**

- Non usare stufette elettriche, asciugacapelli o altri dispositivi elettrici con i piedi o le mani bagnate
- Non poggiare o stendere sulle stufette o i termoconvettori indumenti e asciugamani per asciugarli.

#### **Stanza da letto**

- Non gettare i mozziconi nei cestini della cartastraccia
- Acquistando materassi, rivestimenti o arredi, controllare sulla scheda tecnica la loro classe di reazione al fuoco: quelli di classe 0 sono non combustibili.

**BLACK-OUT ELETTRICO**

- Mantenere la calma: la maggior parte degli edifici, negli spazi comuni, è dotata di luci di emergenza ad attivazione automatica
- Se ci si trova in un'area buia, spostarsi con molta prudenza verso l'uscita o un'area dotata di illuminazione di emergenza
- Se ci si trova in ascensore, premere il pulsante di allarme per l'attivazione dei soccorsi ed attenersi alle disposizioni impartite dal personale addetto.

**ALLUVIONI*****Se si è in casa***

- Chiudere il rubinetto del gas e staccare il contatore della corrente elettrica prima di abbandonare la casa
- Indossare abiti e calzature che proteggano dall'acqua
- Salire ai piani superiori e attendere l'arrivo dei soccorsi se non si può abbandonare la casa
- Non usare il telefono se non per casi di effettiva necessità.

***Se si è per strada***

- Non avventurarsi mai, per nessun motivo, su ponti o in prossimità di fiumi, torrenti, pendii, ecc.
- Seguire con attenzione la segnaletica stradale ed ogni altra informazione che le autorità hanno predisposto.

***Se si è in auto***

- Evitare di intasare le strade
- Non percorrere strade inondate e sottopassaggi
- Prestare attenzione alle indicazioni fornite dalle autorità.

**TERREMOTO*****Se si è in un luogo chiuso***

- Cercare riparo nel vano di una porta o sotto un tavolo
- Non precipitarsi verso le scale e non usare l'ascensore
- Allontanarsi da finestre, specchi, vetrine, lampadari, scaffali di libri o altri oggetti, apparati elettrici, recipienti contenenti sostanze chimiche
- Muoversi con estrema prudenza, possibilmente lungo i muri.

***Se si è all'aperto***

- Allontanarsi dalle costruzioni e dalle linee elettriche.

***Se si è in auto***

- Non sostare in prossimità di ponti, di terreni franosi o di spiagge.

**AVVERSE CONDIZIONI METEO*****Se si è in auto o si deve partire***

- Rispettare il codice della strada
- Informarsi preventivamente sulle condizioni meteo e sulle situazioni di traffico ascoltando la radio
- Quando possibile rimandare la partenza fino al miglioramento delle eventuali situazioni critiche in atto
- In presenza di forti nevicate non usare l'auto se non si è provveduto a montare le catene
- Procurarsi i numeri utili per la richiesta di informazioni sulla viabilità e/o di soccorso.



**EMERGENZA SANITARIA**

- In caso di emergenza sanitaria, chiamare il **118** numero per la richiesta di soccorso
- Non spostare assolutamente una persona colta da malore o traumatizzata, a meno che non sia in evidente e immediato pericolo di vita (crolli, incendio, ecc.)

***In caso di ferita agli arti***

- Lavare accuratamente la ferita sotto un abbondante getto d'acqua di rubinetto o con Soluzione Fisiologica; eventualmente, utilizzare una soluzione saponosa antisettica disponibile nella cassetta di Primo Soccorso, da applicare intorno alla ferita; evitare l'applicazione di antisettici all'interno della ferita; il lavaggio con getto d'acqua è il provvedimento di Primo Soccorso più importante anche in caso di ustione termica o chimica;
- Cercare di asportare meccanicamente il materiale contaminante, eventualmente ancora presente
- Controllare l'eventuale sanguinamento con una compressione locale manuale, con un fazzoletto pulito o un asciugamano, (se questa manovra non dovesse risultare sufficiente, utilizzare la tecnica del torcitoio, descritta successivamente).

***In caso di ferita larga***

- Applicare inizialmente la compressione locale parallelamente alla ferita.

***In caso di corpo estraneo infisso***

- Il corpo estraneo non va rimosso, ma solo accorciato per agevolare il trasporto, purché ciò sia facilmente eseguibile senza arrecare dolore o danno aggiuntivo e senza provocare eccessivo ritardo per l'intervento sanitario
- Nel caso in cui il corpo estraneo sporga eccessivamente dalla pelle, preparare un tampone ad anello o reperire un oggetto cilindrico cavo di altezza poco superiore alla sporgenza del corpo estraneo, da usare come strumento di compressione circolare sulla pelle e sulle parti molli circostanti alla ferita



- In caso di sanguinamento persistente, dopo le manovre di compressione locale già descritte, applicare una compressione aggiuntiva sulla sede della ferita, predisponendo un tampone costituito da un pezzo di stoffa arrotolata, sulla quale viene esercitata una pressione graduabile mediante il sistema del torcitoio, avendo l'accortezza di applicare il grado di compressione minimo sufficiente a far cessare il sanguinamento
- Se questa manovra non dovesse essere risolutiva, eseguire la compressione manuale nella parte del decorso arterioso a monte della ferita ricorrendo, eventualmente, all'applicazione del torcitoio negli stessi punti per mantenere più comodamente la compressione e poter dedicare la propria attenzione al trattamento di altre lesioni o provvedere a chiamare i soccorsi, qualora ciò non sia già stato fatto da altri.

È opportuno dotarsi di una cassetta di primo soccorso.