



La sicurezza non è un hobby, è la vita.

A CASA, AL LAVORO E NEL TEMPO LIBERO



La sicurezza non è un hobby, è la vita.

L'Azienda ULSS 1 Dolomiti è lieta di presentare l'ormai tradizionale "Calendario della sicurezza" per l'anno 2026, proponendo ancora una volta un messaggio fondamentale: "la sicurezza non è un optional, è la vita".

Questo calendario non è solo uno strumento per segnare il tempo, ma un compendio essenziale di pratiche e consapevolezze nate direttamente dall'esperienza quotidiana e dal costante lavoro del nostro Dipartimento di Prevenzione. L'obiettivo ultimo di questa iniziativa è richiamare l'attenzione sull'importanza vitale della sicurezza.

La cultura della sicurezza e della prevenzione non è un concetto astratto o limitato a specifici ambienti di lavoro, ma è un impegno di responsabilità che ciascuno di noi deve assumere ogni giorno, a casa, al lavoro e nel tempo libero.

In questa edizione, che parte con il cruciale appuntamento dei Giochi Olimpici e Paralimpici di Milano Cortina, si toccano aspetti cruciali della quotidianità (come i rischi degli alimenti crudi, le piante velenose in casa e l'impianto elettrico), della sicurezza lavorativa (con focus specifici sull'uso del trattore in agricoltura, i rischi legati alle alte temperature in agricoltura e la bonifica dell'amianto), e della sicurezza in itinere e nel tempo libero (come la guida corretta nei cantieri stradali e le precauzioni contro il melanoma in montagna e in bicicletta). Anche la prevenzione di disordini metabolici complessi come l'obesità, che richiede scelte quotidiane consapevoli, trova spazio in queste pagine.

Invitiamo tutti a consultare i promemoria presenti in questo calendario, che ricordano cosa ciascuno può e deve fare ogni giorno, con responsabilità, per non mettere a repentaglio la propria salute, quella delle persone vicine e quella dei soccorritori.

Un ringraziamento sentito al Direttore del Dipartimento di Prevenzione, al Direttore dello SPISAL e a tutti i loro collaboratori per aver realizzato questa nuova importante edizione.

Buon anno!

Giuseppe Dal Ben
Commissario AULSS 1 Dolomiti

Dicembre 2025

Il calendario è stato realizzato con la collaborazione dell'ing. Nicola Canal e degli operatori delle UOC SPISAL-SIAN-SVET nelle persone di Gianfranco Albertin, Lorenza Barp, Chiara Ceron, Alessandro Citiulo, Damiano Comin, Agata Falcone, Alessandro Gioè, Antonio Lalli e Martina Rigo

Ulteriori copie, fino ad esaurimento potranno essere richieste all'Azienda ULSS 1 Dolomiti,
Dipartimento di Prevenzione tramite e-mail a spisal.bl@aulss1.veneto.it o scaricandolo
direttamente dalla pagina web www.aulss1.veneto.it

OLIMPIADI E PARALIMPIADI 2026

IL DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE: AMBITI DI INTERVENTO



Le Olimpiadi e le Paralimpiadi Milano Cortina 2026 rappresentano un evento di rilievo mondiale che porterà l'attenzione internazionale anche sulla Provincia di Belluno.

Per garantire la sicurezza dei lavoratori impegnati nella realizzazione delle opere e tutelare la salute degli atleti e del personale organizzativo, il Dipartimento di Prevenzione, attraverso le Unità Operative SPISAL (Servizio Prevenzione Igiene e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro), SISP (Servizio Igiene e Sanità Pubblica) e SIAN (Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione) ha avviato un'intensa attività di controllo e monitoraggio, che proseguirà anche durante lo svolgimento dei Giochi.

In particolare:

- sono stati effettuati sopralluoghi nei cantieri delle infrastrutture stradali e degli impianti sportivi in costruzione, per verificare il rispetto delle norme di sicurezza sul lavoro;
- sono stati condotti controlli nelle strutture ricettive (alberghi, spa, centri benessere, piscine) al fine di prevenire malattie trasmesse tramite acqua contaminata, come la legionellosi, con campionamenti degli impianti idrici e verifica dei piani di autocontrollo.

Queste attività mirano a garantire un elevato standard di sicurezza e salute pubblica in vista dell'importante appuntamento olimpico.

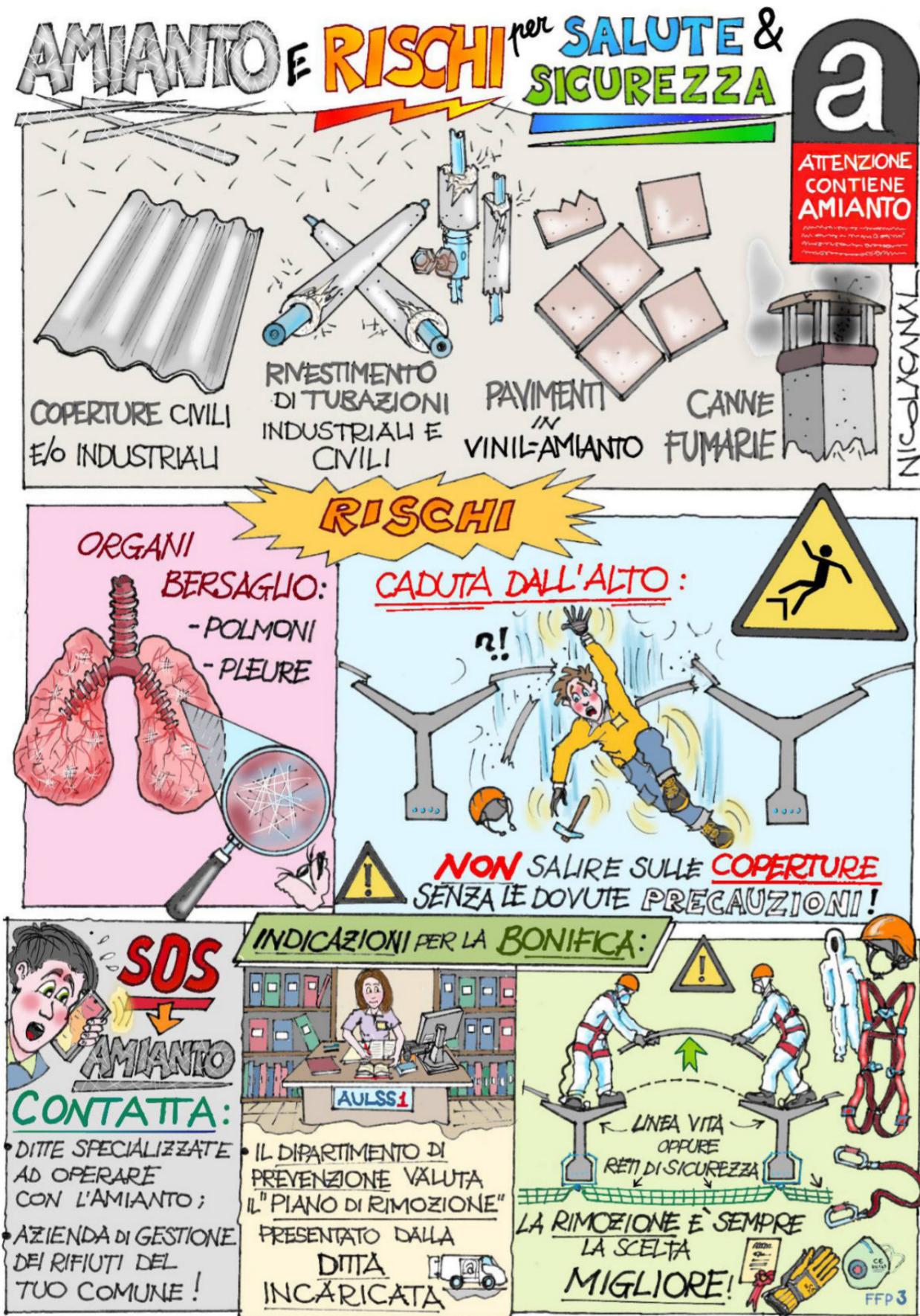
Ricorda che:

- durante i "test event" e lo svolgimento dei Giochi vi sarà un team in loco del Dipartimento di Prevenzione formato da un Medico Igienista, un Tecnico della Prevenzione ed un Assistente Sanitaria che si occuperà del costante monitoraggio di malattie infettive e diffuse per la presa in carico tempestiva degli eventi di Sanità Pubblica.

GENNAIO 2026

1	GIOVEDÌ
2	VENERDÌ
3	SABATO
4	DOMENICA
5	LUNEDÌ
6	MARTEDÌ
7	MERCOLEDÌ
8	GIOVEDÌ
9	VENERDÌ
10	SABATO
11	DOMENICA
12	LUNEDÌ
13	MARTEDÌ
14	MERCOLEDÌ
15	GIOVEDÌ
16	VENERDÌ
17	SABATO
18	DOMENICA
19	LUNEDÌ
20	MARTEDÌ
21	MERCOLEDÌ
22	GIOVEDÌ
23	VENERDÌ
24	SABATO
25	DOMENICA
26	LUNEDÌ
27	MARTEDÌ
28	MERCOLEDÌ
29	GIOVEDÌ
30	VENERDÌ
31	SABATO

AMIANTO E RISCHI PER SALUTE E SICUREZZA



Con il termine amianto o asbesto si indica un gruppo di minerali di aspetto fibroso.

Per le sue caratteristiche di resistenza meccanica e di resistenza al calore, ha avuto un diffuso impiego in vari settori, dall'edilizia dove è stato utilizzato per la produzione di tubi, lastre di cemento-amianto (eternit), canne fumarie, pavimenti (piastrelle in vinil-amianto); nonché impiegato nell'industria navale, aeronautica, ferroviaria, automobilistica. Inoltre, è stato usato per la produzione di indumenti protettivi anticalore, coibentazione di forni e caldaie di combustione.

L'esposizione alle fibre di amianto può causare lo sviluppo di patologie tumorali e non, prevalentemente a carico del polmone e della pleura. Tali patologie sono caratterizzate da un lungo intervallo di tempo tra l'inizio dell'esposizione e la comparsa della malattia, nella maggior parte sono riferite ad esposizione in ambiente di lavoro.

Ricorda che:

Ricorda che:

- la normativa del 1992 ha stabilito la cessazione dell’impiego dell’amiante in Italia;
- le operazioni di bonifica devono essere eseguite da ditte specializzate e in possesso di determinati requisiti, nonché iscritte all’Albo Nazionale Gestori Ambientali;
- per le attività lavorative con rischio di esposizione ad amianto è necessario che la ditta incaricata, prima di ogni attività, predisponga un Piano di Lavoro che deve essere inviato allo S.P.I.S.A.L., a scopo autorizzativo;
- i lavoratori, oltre ai dispositivi di protezione individuale, al fine di prevenire il rischio di infortunio a seguito di caduta dall’alto, è necessario che utilizzino dispositivi di protezione collettiva, quali reti anticaduta e linee vita;
- nel caso tu possieda una copertura o altro manufatto contenente amianto di modeste dimensioni, potrai rivolgerti all’Azienda di gestione dei rifiuti del tuo Comune per ricevere le indicazioni e le attrezzature necessarie per rimuovere l’amiante in proprio;
- la rimozione è sempre la scelta migliore.

FEBBRAIO 2026

1	DOMENICA
2	LUNEDÌ
3	MARTEDÌ
4	MERCOLEDÌ
5	GIOVEDÌ
6	VENERDÌ
7	SABATO
8	DOMENICA
9	LUNEDÌ
10	MARTEDÌ
11	MERCOLEDÌ
12	GIOVEDÌ
13	VENERDÌ
14	SABATO
15	DOMENICA
16	LUNEDÌ
17	MARTEDÌ
18	MERCOLEDÌ
19	GIOVEDÌ
20	VENERDÌ
21	SABATO
22	DOMENICA
23	LUNEDÌ
24	MARTEDÌ
25	MERCOLEDÌ
26	GIOVEDÌ
27	VENERDÌ
28	SABATO



LA GUIDA CORRETTA CON I LAVORI IN CORSO



Gli incidenti nei cantieri stradali, anche sulla rete autostradale, sono frequenti e spesso tragici; la causa principale di questi sinistri è la velocità inadeguata in prossimità e in corrispondenza dei cantieri.

Ricorda di:

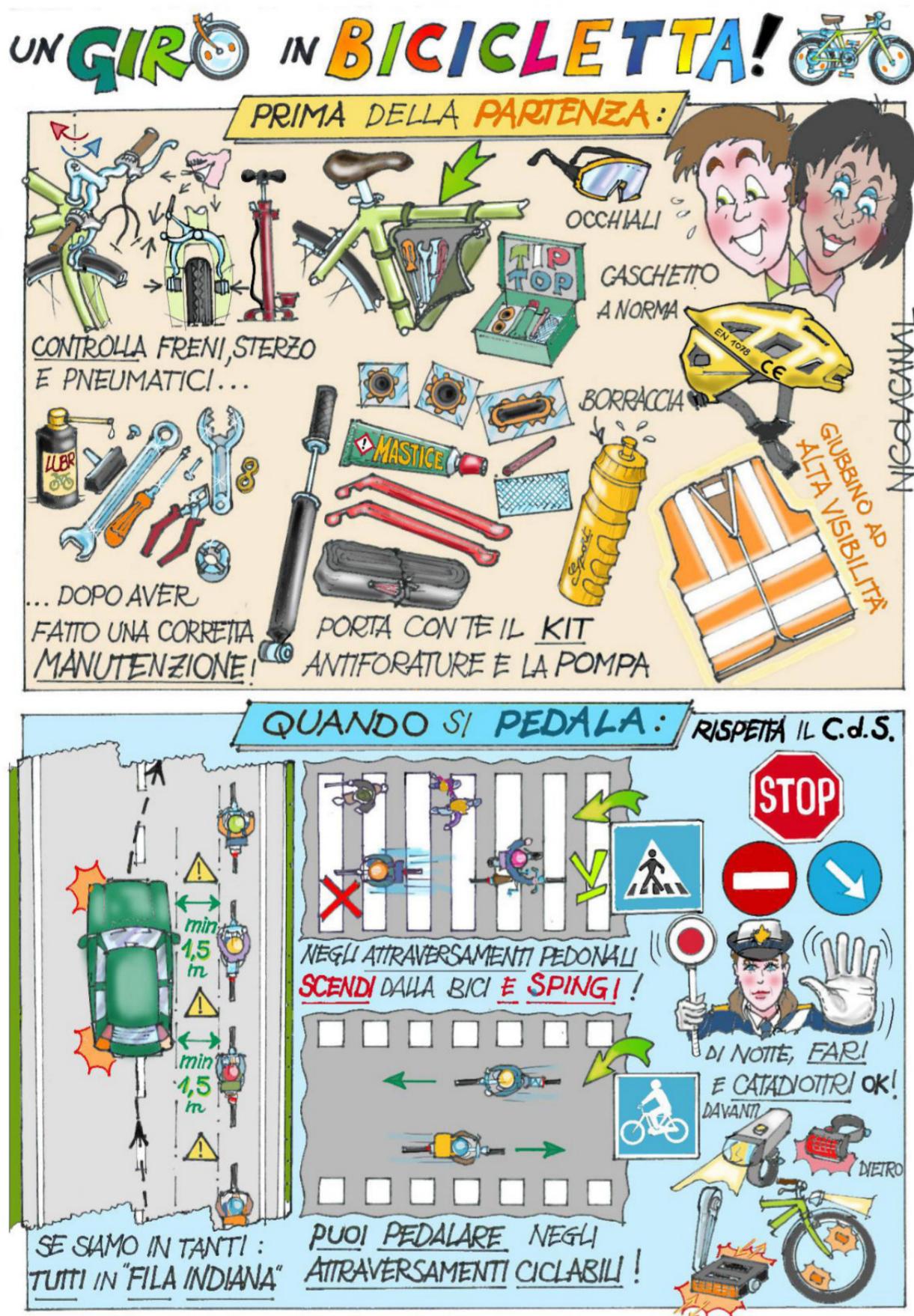
- non utilizzare il cellulare alla guida;
- osservare la segnaletica di cantiere o le indicazioni dei movieri;
- rispettare sempre la distanza di sicurezza dai veicoli che ti precedono;
- rispettare i limiti di velocità;
- prestare attenzione ai pannelli a messaggio variabile.

MARZO 2026

1	DOMENICA
2	LUNEDÌ
3	MARTEDÌ
4	MERCOLEDÌ
5	GIOVEDÌ
6	VENERDÌ
7	SABATO
8	DOMENICA
9	LUNEDÌ
10	MARTEDÌ
11	MERCOLEDÌ
12	GIOVEDÌ
13	VENERDÌ
14	SABATO
15	DOMENICA
16	LUNEDÌ
17	MARTEDÌ
18	MERCOLEDÌ
19	GIOVEDÌ
20	VENERDÌ
21	SABATO
22	DOMENICA
23	LUNEDÌ
24	MARTEDÌ
25	MERCOLEDÌ
26	GIOVEDÌ
27	VENERDÌ
28	SABATO
29	DOMENICA
30	LUNEDÌ
31	MARTEDÌ



UN GIRO IN BICICLETTA



Chi non desidera l'arrivo della bella stagione per fare un bel giro in bicicletta? È importante ricordare che la bicicletta è un veicolo e come tale impone al ciclista il rispetto di tutte le regole necessarie per una circolazione sicura.

Ricorda di:

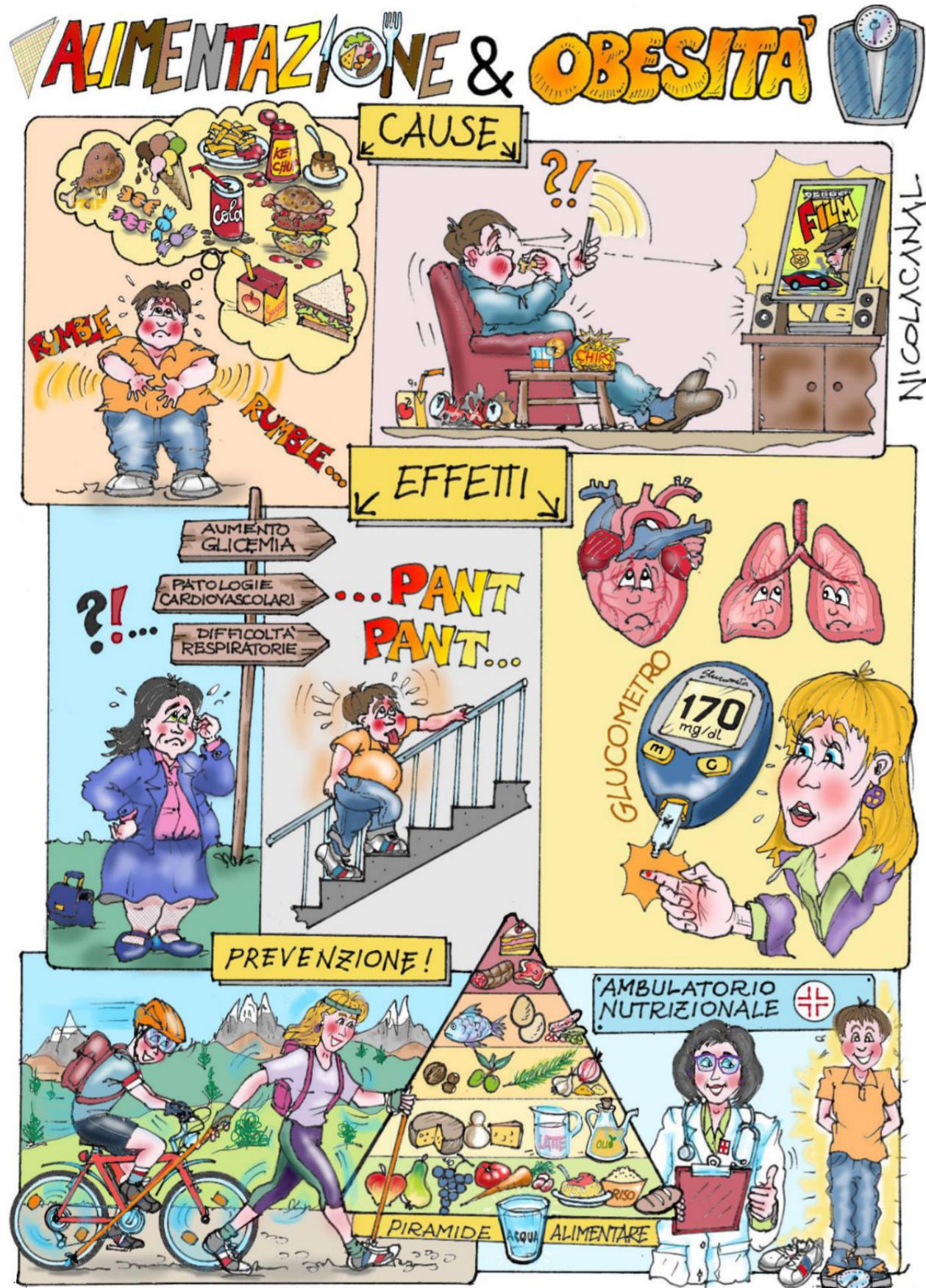
- equipaggiare il veicolo con freni efficienti che agiscano su entrambi gli assi;
- dotare la bici di un campanello, di fari funzionanti (anteriore e posteriore) da utilizzare la notte o in caso di scarsa visibilità, nonché catarinfrangenti nei cerchi delle ruote e su entrambi i lati dei pedali;
- controllare di avere con te un kit per intervenire in caso di foratura;
- portare con te una borraccia di acqua fresca o bibite con integratori;
- indossare il casco di protezione, ben allacciato, e un paio di occhiali protettivi;
- utilizzare un giubbetto ad alta visibilità di notte o in caso di scarsa visibilità;
- circolare sulla parte destra della carreggiata, vicino al margine;
- procedere su un'unica fila, mai affiancati;
- attraversare sulle strisce scendendo dal mezzo quando si trova un attraversamento pedonale;
- segnalare con anticipo le svolte, sporgendo il braccio destro o sinistro.

APRILE 2026

1	MERCOLEDÌ	
2	GIOVEDÌ	○
3	VENERDÌ	
4	SABATO	
5	DOMENICA	
6	LUNEDÌ	
7	MARTEDÌ	
8	MERCOLEDÌ	
9	GIOVEDÌ	
10	VENERDÌ	○
11	SABATO	
12	DOMENICA	
13	LUNEDÌ	
14	MARTEDÌ	
15	MERCOLEDÌ	
16	GIOVEDÌ	
17	VENERDÌ	○
18	SABATO	
19	DOMENICA	
20	LUNEDÌ	
21	MARTEDÌ	
22	MERCOLEDÌ	
23	GIOVEDÌ	
24	VENERDÌ	○
25	SABATO	
26	DOMENICA	
27	LUNEDÌ	
28	MARTEDÌ	
29	MERCOLEDÌ	
30	GIOVEDÌ	



ALIMENTAZIONE E OBESITÀ



L'obesità non è solo una questione estetica o di eccesso calorico, ma rappresenta un disordine metabolico complesso, influenzato dai pasti, dai ritmi biologici e dallo stile di vita.

Quando l'alimentazione è caratterizzata da un elevato consumo di alimenti/bevande zuccherate ed è associata a sedentarietà, vi è un'alterazione del metabolismo energetico e una maggiore difficoltà nel controllo del peso corporeo. La prevenzione dell'obesità si fonda su scelte quotidiane consapevoli.

Ricorda di:

- adottare un modello nutrizionale ispirato alla piramide alimentare mediterranea;
- svolgere attività motoria regolare, graduale e modulata in base al tuo stato di salute;
- mantenere regolarità nei pasti;
- evitare lunghi periodi di digiuno seguiti da pasti abbondanti.

MAGGIO 2026

1	VENERDÌ	○
2	SABATO	
3	DOMENICA	
4	LUNEDÌ	
5	MARTEDÌ	
6	MERCOLEDÌ	
7	GIOVEDÌ	
8	VENERDÌ	
9	SABATO	○
10	DOMENICA	
11	LUNEDÌ	
12	MARTEDÌ	
13	MERCOLEDÌ	
14	GIOVEDÌ	
15	VENERDÌ	
16	SABATO	○
17	DOMENICA	
18	LUNEDÌ	
19	MARTEDÌ	
20	MERCOLEDÌ	
21	GIOVEDÌ	
22	VENERDÌ	
23	SABATO	○
24	DOMENICA	
25	LUNEDÌ	
26	MARTEDÌ	
27	MERCOLEDÌ	
28	GIOVEDÌ	
29	VENERDÌ	
30	SABATO	
31	DOMENICA	○



LE PIANTE VELENOSSE IN CASA



Anche le piante più belle possono nascondere dei rischi.

Tra le specie ornamentali più comuni, ma potenzialmente tossiche per bambini e animali domestici, troviamo la Stella di Natale, l'Oleandro, l'Azalea, l'Agrifoglio, il Narciso, il Ciclamino, il Vischio, l'Anemone, il Gelsomino e i semi di alcune piante da frutto.

Queste piante possono causare irritazioni, disturbi gastrointestinali o, nei casi più gravi, effetti sul cuore e sul sistema nervoso; anche un semplice contatto o l'ingestione accidentale di piccole quantità può essere pericoloso, soprattutto per bambini e animali domestici, più sensibili agli effetti dei principi attivi vegetali.

Ricorda di:

- posizionare le piante fuori dalla portata di bambini e di animali;
- indossare guanti durante il rinvaso, la potatura o altre operazioni di cura, e lavare sempre accuratamente le mani dopo il contatto;
- evitare l'uso improprio di fitofarmaci, fertilizzanti e lucidafoglie, che possono essere tossici se inalati o ingeriti;
- non sottovalutare i sintomi in caso di contatto o ingestione e rivolgiti subito al medico o al Centro Antiveneni.

GIUGNO 2026

1	LUNEDÌ	
2	MARTEDÌ	
3	MERCOLEDÌ	
4	GIOVEDÌ	
5	VENERDÌ	
6	SABATO	
7	DOMENICA	
8	LUNEDÌ	●
9	MARTEDÌ	
10	MERCOLEDÌ	
11	GIOVEDÌ	
12	VENERDÌ	
13	SABATO	
14	DOMENICA	
15	LUNEDÌ	●
16	MARTEDÌ	
17	MERCOLEDÌ	
18	GIOVEDÌ	
19	VENERDÌ	
20	SABATO	
21	DOMENICA	●
22	LUNEDÌ	
23	MARTEDÌ	
24	MERCOLEDÌ	
25	GIOVEDÌ	
26	VENERDÌ	
27	SABATO	
28	DOMENICA	
29	LUNEDÌ	
30	MARTEDÌ	●

ALTE TEMPERATURE IN AGRICOLTURA



L'agricoltura è uno dei settori maggiormente esposti alle alte temperature e di conseguenza gli agricoltori sono maggiormente soggetti ai rischi per la salute causati dal caldo.

I danni possono essere di tipo diretto, come crampi, innalzamento della temperatura corporea fino alla perdita di coscienza; oppure di tipo indiretto, ovvero che vanno ad aggravare patologie preesistenti, o che creano condizioni di affaticamento che possono ridurre la capacità di attenzione del lavoratore e aumentare il rischio di infortuni.

Tra tutti, la condizione clinica più grave associata all'esposizione al calore è il colpo di calore. Può manifestarsi quando la temperatura esterna è molto alta ed è associata ad un elevato tasso di umidità o alla mancanza di ventilazione. I segni e sintomi sono: temperatura corporea superiore a 40°C, iperventilazione, blocco della sudorazione, alterazione dello stato mentale e aritmie cardiache.

Ricorda di:

Ricorda di:

- utilizzare un copricapo possibilmente a falda larga evitando di lavorare a capo scoperto;
- bere circa un litro d'acqua ogni ora, reidratandoti anche alla fine della giornata lavorativa;
- fare pause periodiche e rinfrescarti in aree ombreggiate;
- prestare attenzione alle previsioni giornaliere sulle ondate di calore, consultando il sito Workclimate;
- prediligere pasti ricchi di frutta e verdura;
- evitare il consumo di bevande alcoliche e limitare il fumo;
- privilegiare abiti leggeri in fibre naturali, traspiranti e di colore chiaro e di non lavorare a torso nudo.

LUGLIO 2026

1	MERCOLEDÌ
2	GIOVEDÌ
3	VENERDÌ
4	SABATO
5	DOMENICA
6	LUNEDÌ
7	MARTEDÌ
8	MERCOLEDÌ
9	GIOVEDÌ
10	VENERDÌ
11	SABATO
12	DOMENICA
13	LUNEDÌ
14	MARTEDÌ
15	MERCOLEDÌ
16	GIOVEDÌ
17	VENERDÌ
18	SABATO
19	DOMENICA
20	LUNEDÌ
21	MARTEDÌ
22	MERCOLEDÌ
23	GIOVEDÌ
24	VENERDÌ
25	SABATO
26	DOMENICA
27	LUNEDÌ
28	MARTEDÌ
29	MERCOLEDÌ
30	GIOVEDÌ
31	VENERDÌ

MONTAGNA SI, MELANOMA NO!

AGOSTO 2026



Godersi la montagna è salutare, ma il sole in quota può essere insidioso. I raggi ultravioletti, possono aumentare il rischio di melanoma e altri tumori della pelle.

Prendersi cura della pelle significa proteggere la propria salute. Con pochi gesti quotidiani è possibile godere del sole e della montagna in piena sicurezza, prevenendo danni a lungo termine.

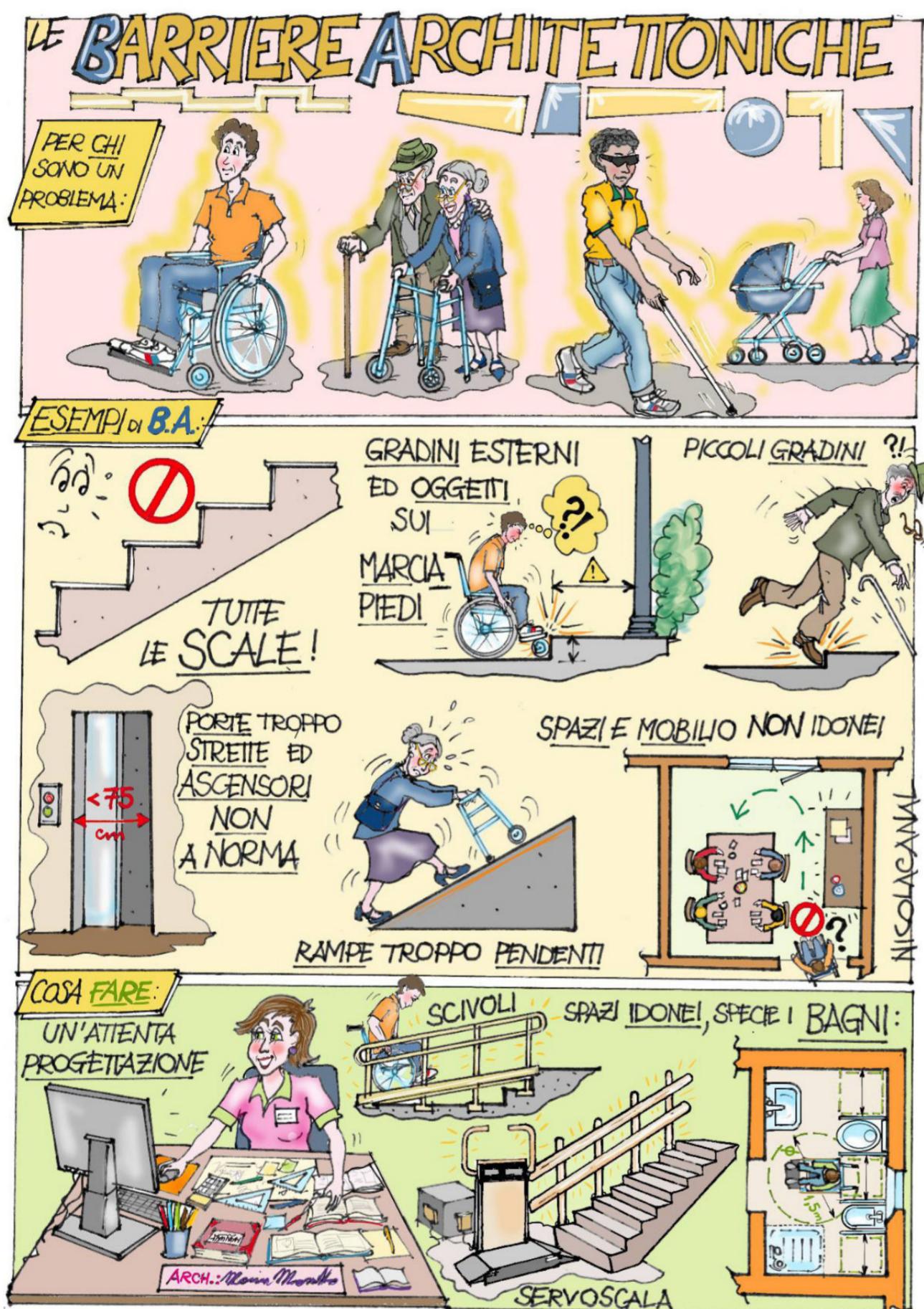
Ricorda di:

Ricorda di:

- evitare le ore più calde della giornata (12:30–16:00), quando l'esposizione è massima;
- proteggere la pelle con un abbigliamento adeguato indossando cappello, occhiali da sole, maglie e pantaloni leggeri, ma coprenti;
- applicare una crema solare ad alta protezione (50+) prima dell'esposizione e riapplicarla più volte al giorno;
- controllare regolarmente i nevi e segnalare al medico qualsiasi cambiamento di forma, colore o dimensione;
- non sottovalutare la protezione in inverno, anche con il freddo e in presenza di neve i raggi UV restano forti e dannosi.

1	SABATO
2	DOMENICA
3	LUNEDÌ
4	MARTEDÌ
5	MERCOLEDÌ
6	GIOVEDÌ
7	VENERDÌ
8	SABATO
9	DOMENICA
10	LUNEDÌ
11	MARTEDÌ
12	MERCOLEDÌ
13	GIOVEDÌ
14	VENERDÌ
15	SABATO
16	DOMENICA
17	LUNEDÌ
18	MARTEDÌ
19	MERCOLEDÌ
20	GIOVEDÌ
21	VENERDÌ
22	SABATO
23	DOMENICA
24	LUNEDÌ
25	MARTEDÌ
26	MERCOLEDÌ
27	GIOVEDÌ
28	VENERDÌ
29	SABATO
30	DOMENICA
31	LUNEDÌ

LE BARRIERE ARCHITETTONICHE



Le barriere architettoniche sono ostacoli fisici che impediscono o limitano la libera circolazione e l'accessibilità, specialmente alle persone con disabilità motorie, temporanee o permanenti. Questi ostacoli, purtroppo, rendono difficile o impossibile l'accesso ai vari edifici, ai servizi e anche agli spazi pubblici. Alcuni esempi di barriere architettoniche sono: scale, rampe, porte strette, marciapiedi alti o con dislivelli e ascensori non adatti.

La normativa italiana, in particolare la Legge 13/89, stabilisce norme per la progettazione e l'eliminazione delle barriere architettoniche negli edifici, sia pubblici che privati.

Ricorda che:

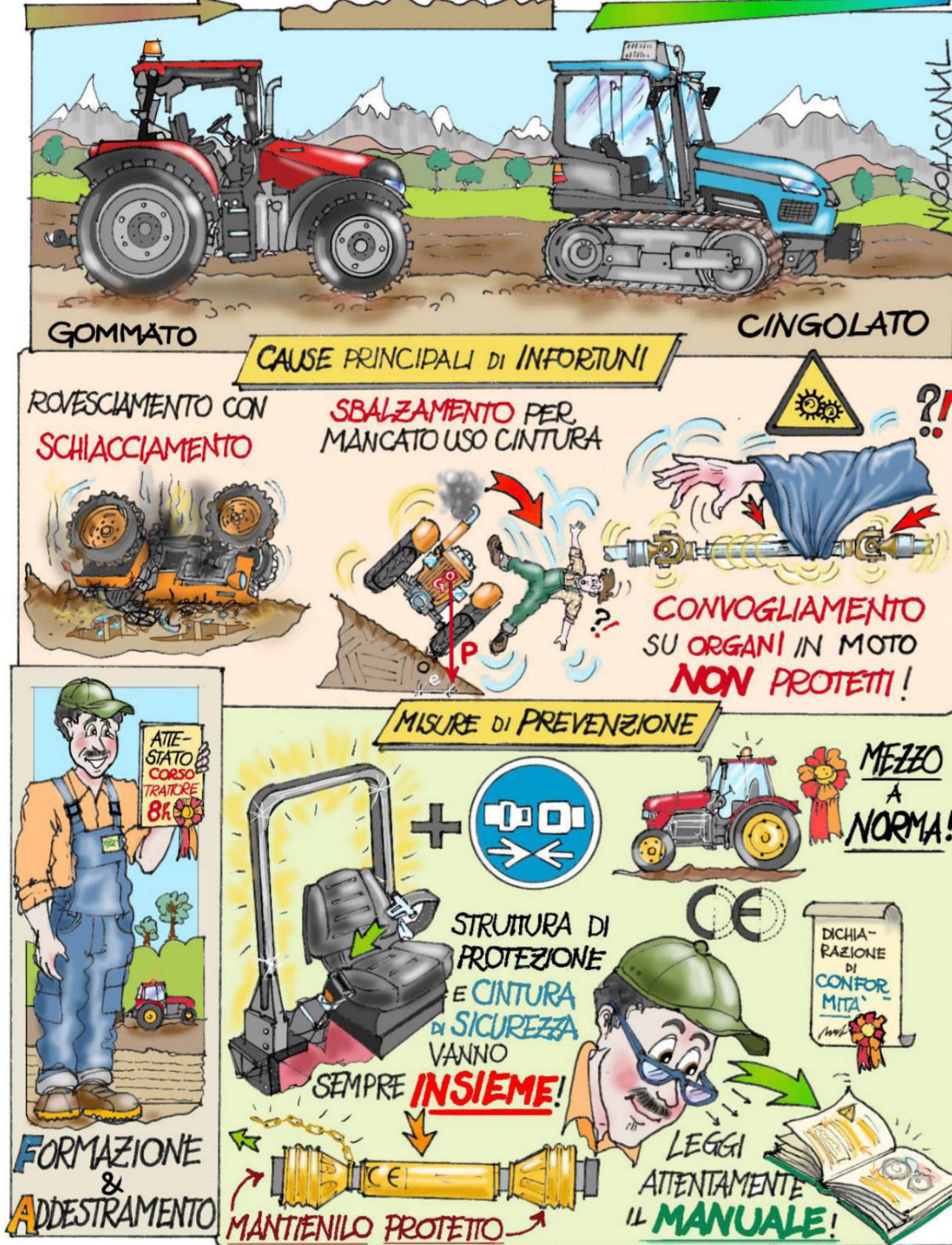
- la larghezza minima per le porte è di 75 cm;
- le rampe lunghe devono essere dotate di corrimano, parapetti e pavimentazione antiscivolo;
- i servizi igienici accessibili a persone disabili devono rispettare le dimensioni previste dalla normativa e gli accessori quali lavandino, bidet, wc, devono essere di tipo rialzato, cioè vincolati alla parete. Inoltre, vicino alla zona degli accessori devono poi essere posizionati degli appositi maniglioni ripiegabili;
- gli ascensori o le piattaforme elevatrici devono rispettare specifiche normative e dimensioni per garantire un'accessibilità sicura e confortevole, con un' apertura della porta di almeno 0,80 metri.

SETTEMBRE 2026

1	MARTEDÌ
2	MERCOLEDÌ
3	GIOVEDÌ
4	VENERDÌ
5	SABATO
6	DOMENICA
7	LUNEDÌ
8	MARTEDÌ
9	MERCOLEDÌ
10	GIOVEDÌ
11	VENERDÌ
12	SABATO
13	DOMENICA
14	LUNEDÌ
15	MARTEDÌ
16	MERCOLEDÌ
17	GIOVEDÌ
18	VENERDÌ
19	SABATO
20	DOMENICA
21	LUNEDÌ
22	MARTEDÌ
23	MERCOLEDÌ
24	GIOVEDÌ
25	VENERDÌ
26	SABATO
27	DOMENICA
28	LUNEDÌ
29	MARTEDÌ
30	MERCOLEDÌ

USARE IL TRATTORE IN SICUREZZA

USARE IL TRATTORE IN SICUREZZA



Chi lavora in campo agricolo deve essere messo in condizione di poter lavorare in tutta sicurezza in quanto tale settore risulta ai primi posti per quanto riguarda gli infortuni gravi e mortali perlopiù legati, ad esempio, al ribaltamento dei trattori.

I dispositivi per la sicurezza dei trattori previsti dalle normative italiane sono di due tipologie:

- il telaio di protezione, ovvero una struttura rigida con la funzione di garantire un volume di sicurezza per l'operatore in caso di capovolgimento del trattore;
- la cintura di sicurezza, che serve a trattenere l'operatore al posto di guida evitando che possa venire sbalzato in caso di rovesciamento.

Ricorda di:

- acquistare macchine agricole costruite nel rispetto degli standard di sicurezza e riportanti la marcatura CE;
- utilizzare le macchine agricole secondo le indicazioni del fabbricante;
- provvedere a far installare i sistemi di protezione anti-ribaltamento nel caso di trattori che ne siano sprovviste, da officina che rilascerà apposita certificazione;
- utilizzare la cintura di sicurezza in quanto da soli cabina, telaio e roll-bar non sono sufficienti;
- valutare le condizioni del terreno dove andrai ad operare e il peso del carico che stai trasportando;
- verificare che l'albero cardanico e i suoi snodi, siano racchiusi da una protezione, in modo da evitare impigliamenti del vestiario con convogliamento;
- conseguire lo specifico attestato di formazione e di addestramento per la conduzione di un trattore, anche se sei titolare di un'impresa;
- rispettare le norme di sicurezza durante l'uso ed effettuare una regolare manutenzione dei mezzi.

OTTOBRE 2026

1	GIOVEDÌ
2	VENERDÌ
3	SABATO
4	DOMENICA
5	LUNEDÌ
6	MARTEDÌ
7	MERCOLEDÌ
8	GIOVEDÌ
9	VENERDÌ
10	SABATO
11	DOMENICA
12	LUNEDÌ
13	MARTEDÌ
14	MERCOLEDÌ
15	GIOVEDÌ
16	VENERDÌ
17	SABATO
18	DOMENICA
19	LUNEDÌ
20	MARTEDÌ
21	MERCOLEDÌ
22	GIOVEDÌ
23	VENERDÌ
24	SABATO
25	DOMENICA
26	LUNEDÌ
27	MARTEDÌ
28	MERCOLEDÌ
29	GIOVEDÌ
30	VENERDÌ
31	SABATO

ALIMENTI CRUDI: RISCHI PER LA SALUTE



Il consumo di alimenti crudi può comportare rischi per la salute a causa della presenza di microrganismi patogeni di varia natura, come batteri, virus, tossine, ecc, responsabili di patologie anche gravi. Seppur tali patologie possano interessare tutti, le categorie più a rischio sono i bambini, le donne in gravidanza, gli anziani e le persone con difese immunitarie ridotte.

La sintomatologia è prevalentemente gastrointestinale, ma possono comparire anche altri sintomi.

Per prevenire la contaminazione degli alimenti e garantire la sicurezza nel consumo basta seguire poche importanti regole

Ricorda di:

Ricorda di:

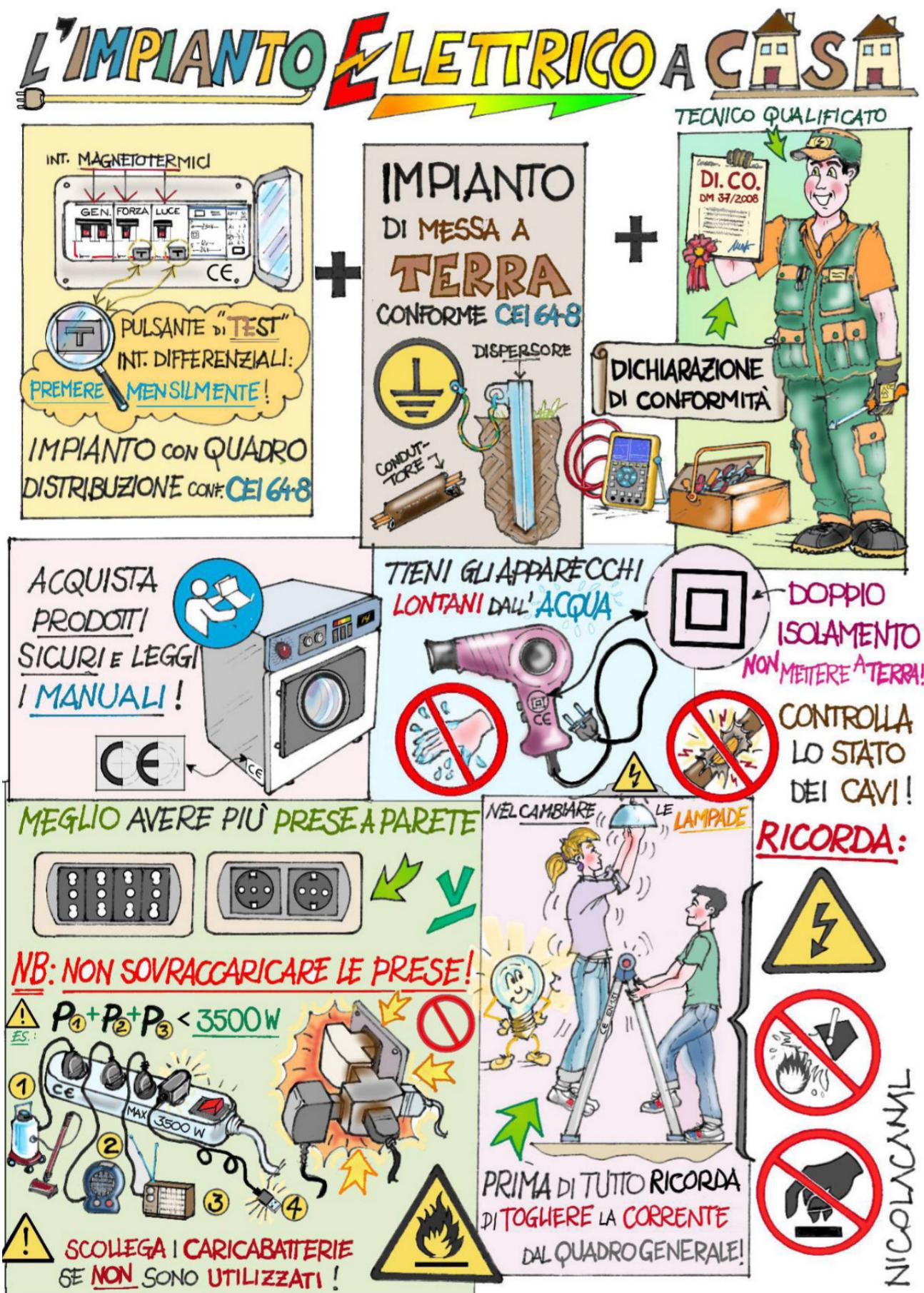
- lavare sempre le mani dopo aver utilizzato i servizi igienici, aver toccato rifiuti, aver tossito, starnutito o soffiato il naso, prima e dopo aver manipolato alimenti crudi;
- lavare le mani con acqua calda e sapone, strofinandole energicamente, assicurandoti di pulire palmi, dorsi, spazi tra le dita e sotto le unghie;
- far bollire il latte crudo prima del consumo;
- prediligere formaggi e latticini a base di latte pasteurizzato o prodotti stagionati;
- verificare l'etichetta o di chiedere al venditore se il formaggio è a base di latte crudo;
- cuocere bene la carne, evitando le cotture al sangue;
- lavare accuratamente frutta e verdura;
- rispettare le temperature di conservazione degli alimenti;
- mantenere un'adeguata pulizia degli utensili e delle superfici di lavoro.

NOVEMBRE 2026

1	DOMENICA
2	LUNEDÌ
3	MARTEDÌ
4	MERCOLEDÌ
5	GIOVEDÌ
6	VENERDÌ
7	SABATO
8	DOMENICA
9	LUNEDÌ
10	MARTEDÌ
11	MERCOLEDÌ
12	GIOVEDÌ
13	VENERDÌ
14	SABATO
15	DOMENICA
16	LUNEDÌ
17	MARTEDÌ
18	MERCOLEDÌ
19	GIOVEDÌ
20	VENERDÌ
21	SABATO
22	DOMENICA
23	LUNEDÌ
24	MARTEDÌ
25	MERCOLEDÌ
26	GIOVEDÌ
27	VENERDÌ
28	SABATO
29	DOMENICA
30	LUNEDÌ



L'IMPIANTO ELETTRICO A CASA



La sicurezza elettrica, in casa o al lavoro, è fondamentale non solo per quanto riguarda la prevenzione dal rischio di "elettrocuzione", ma anche per la prevenzione del rischio incendio. Gli impianti elettrici, incluso l'impianto di terra, devono essere realizzati a norma di legge e devono essere installati da un elettricista qualificato e periodicamente manutentati, lo stesso vale per gli impianti industriali.

Ricorda di:

- verificare periodicamente l'efficacia del funzionamento del differenziale premendo il "pulsante test";
- non usare mai apparecchi elettrici con mani bagnate o in ambienti umidi;
- non utilizzare prese e prolunghe se danneggiate o non integre;
- non sovraccaricare le prese multiple;
- scollegare le spine delle apparecchiature elettriche quando non sono in uso;
- staccare la corrente dall'interruttore generale prima di effettuare l'intervento di sostituzione delle lampadine;
- non lasciare apparecchi elettrici accesi quando non sei in casa, se non quelli necessari;
- non coprire gli elettrodomestici con oggetti vari che impediscono il corretto ricambio d'aria.

DICEMBRE 2026

1	MARTEDÌ
2	MERCOLEDÌ
3	GIOVEDÌ
4	VENERDÌ
5	SABATO
6	DOMENICA
7	LUNEDÌ
8	MARTEDÌ
9	MERCOLEDÌ
10	GIOVEDÌ
11	VENERDÌ
12	SABATO
13	DOMENICA
14	LUNEDÌ
15	MARTEDÌ
16	MERCOLEDÌ
17	GIOVEDÌ
18	VENERDÌ
19	SABATO
20	DOMENICA
21	LUNEDÌ
22	MARTEDÌ
23	MERCOLEDÌ
24	GIOVEDÌ
25	VENERDÌ
26	SABATO
27	DOMENICA
28	LUNEDÌ
29	MARTEDÌ
30	MERCOLEDÌ
31	GIOVEDÌ