

La sicurezza non è un hobby, è la vita

SICUREZZA IN PILLOLE

L'ALIMENTAZIONE NEI LUOGHI DI LAVORO

MEGLIO:

Illustration of healthy food options.

ANDARE IN CERCA DI FUNGHI

SE NON CONOSCI LA ZONA, CONSULTA LE MAPPE

CONSIDERA IL METEO

ATTENZIONE! RACCOGLI SOLO I FUNGHI A CUI SEI SICURO!

ATTENZIONE AL RISCHIO DI CADUTE...

GLI INCIDENTI DOMESTICI

CADUTE DALL'ALTO SCIVOLOMENTI ELETTRUCUZIONI INCENDI FUSSIONI FERITE DA TAGLIO

ATTENZIONE

L'INVESTIMENTO DI UN ANIMALE

STOP FERMATI - PRESTA SOCCORSO! SUBITO!

RICORDATI: NON TOCCARE L'ANIMALE FERITO

FAI molta ATTENZIONE AI SEGNALI!

1,5 km

IL LAVORO NOTTURNO

LAVORATORE NOTTURNO: CHI È?

CHIUNQUE SVOLGE ALMENO 5h DI LAVORO DI NOTTE PER ALMENO 80 GIORNI LAVORATIVI OGGI ANNO

CASSICA INFORTUNI:

- 1. AUTISTI
- 2. INFERMIERI
- 3. GUARDE SICUREZZE
- 4. OPERATORI ECOLOGICI

LA MMG MOVIMENTAZIONE (7706 V* 21/01/08) MANUALE DEI CARICHI

LA MONTAGNA D'INVERNO

COSA SERVE:

ARTVA

MANCATI INCIDENTI o "NEAR MISS"

INFORTEUNO (CLIEVE)

MANCATI INCIDENTI "NM"

La Piramide di Heine

ATTENZIONE!

USO DEI FUOGI

DIRIGI IL GETTO ALLA BASE DELLE FIAMME

PREMI A FONDO LA LEVA DI COMANDO

SE QUANTO MESSO IN ATTO NON È SUFFICIENTE, CHIAMA IL 115 (VIG) E PORTATI IN UN LUOGO SICURO!

1. Togli la sicura di sicurezza

2. Impugna la lancia

3. Schiuma (60)

4. Polvere (60)

5. CO2 (50)

IL RISCHIO CHIMICO Negli ambienti di lavoro È FONDAMENTALE LA FORMAZIONE!

PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO:

- CONTATTO
- INALAZIONE
- INGESTIONE

ALCUNI DPI:

- EN148
- EN149
- EN156
- EN160
- EN167
- EN170
- EN173
- EN183
- EN188
- EN191
- EN203
- EN207
- EN208
- EN217
- EN220
- EN228
- EN238
- EN243
- EN244
- EN245
- EN246
- EN248
- EN252
- EN253
- EN254
- EN255
- EN256
- EN257
- EN258
- EN259
- EN260
- EN261
- EN262
- EN263
- EN264
- EN265
- EN266
- EN267
- EN268
- EN269
- EN270
- EN271
- EN272
- EN273
- EN274
- EN275
- EN276
- EN277
- EN278
- EN279
- EN280
- EN281
- EN282
- EN283
- EN284
- EN285
- EN286
- EN287
- EN288
- EN289
- EN290
- EN291
- EN292
- EN293
- EN294
- EN295
- EN296
- EN297
- EN298
- EN299
- EN300

IL CELLULARE ALLA GUIDA

Art. 173 C.d.S.

USA IL "VIVAVOCE" e RIDUCI AL MIN. LE CHIAMATE!

ATTENZIONE ALLA CECITÀ PERCETTIVA

IL FATTORE DI RISCHIO:

23 * R

GUIDA DURANTE UNA TELEFONATA... GUIDA DISTRATTA DA DIGITAZIONE o NAVIGAZIONE!

TBE ENCEFALITE VIRALE DA ZECHE

IL CICLO

LARVA

UOVA

ADULTO

ZECHE

COSPITE

INFINFA

2024

La sicurezza non è un hobby, è la vita: sicurezza in pillole

Anche quest'anno lo SPISAL dell'Ulss Dolomiti propone il "Calendario della sicurezza" per ricordare ogni giorno l'importanza di prestare attenzione a cosa ciascuno può fare ogni giorno a casa, al lavoro e nel tempo libero, con responsabilità, per non mettere a repentaglio la propria salute, quella delle persone vicine e quella dei soccorritori.

La parola "sicurezza" deriva del latino securus, senza preoccupazioni. Quando ci sentiamo sicuri, infatti, siamo "senza preoccupazioni". Ognuno di noi, quotidianamente, può compiere scelte per vivere in sicurezza negli ambienti di vita e di lavoro, con ricadute benefiche personali e di comunità.

L'edizione 2024 accende i riflettori su alcune tematiche legate alla montagna, come la sicurezza nell'andare a funghi, la prevenzione delle patologie trasmesse dalle zecche e l'escursionismo invernale, su tematiche proprie del mondo del lavoro, come la movimentazione carichi o il rischio chimico, e tematiche di buon-senso civico come l'uso degli estintori, cosa fare in caso di investimento di animale o i rischi del cellulare alla guida.

Il calendario offre quindi un contributo ai cittadini e alle Istituzioni su temi fondamentali di sicurezza individuale e collettiva, anche riguardanti la quotidianità, con l'obiettivo ultimo di migliorare lo stato di salute delle nostre comunità.

Lo slogan del calendario riassume questa finalità: "la sicurezza non è un hobby, è la vita".

Un ringraziamento al Direttore del Dipartimento di Prevenzione, al Direttore dello SPISAL e ai suoi collaboratori per questa nuova importante edizione.

Buon anno!

Giuseppe Dal Ben

Commissario AULSS 1 Dolomiti

Dicembre 2023

Il calendario è stato realizzato con la collaborazione dell'ing. Nicola Canal e del personale della UOC SPISAL (Servizio di Prevenzione, Igiene e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro).

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.

IL CELLULARE ALLA GUIDA

IL CELLULARE ALLA GUIDA

Art. 173 C.d.S. + USA IL "VIVAVOCE" + RIDUCI AL MINIMO LE CHIAMATE! = ATTENZIONE ALLA CECITA' PERCETTIVA

CAMPO VISIVO CON GUIDA NORMALE CAMPO VISIVO CON L'USO DEL CELLULARE

IL FATTORE DI RISCHIO:
 (R) * E RICORDA: OBBLIGO USO DELLE CINTURE (Art. 172 CdS)!
 SENZA IL CELLULARE...
 R 3 * R 23 * R
 ...GUIDA DURANTE UNA TELEFONATA...
 ...GUIDA DISTRATTA DA DIGITAZIONE o NAVIGAZIONE!

NICOLA CANAL

L'uso del cellulare alla guida è regolamentato dall'art. 173 c. 2 del Codice della Strada, il quale stabilisce che non si può utilizzare il cellulare alla guida senza vivavoce o una cuffia sonora. Non ci rendiamo conto che il suo uso durante la guida può essere molto pericoloso!

Due secondi di distrazione, corrispondono a una distanza percorsa senza controllo della guida pari a 28 m a 50 km/h o 50 m a 90 km/h.

È utile sapere che, anche con l'uso del telefono a norma di Legge, si è sempre "distratti" perché non pienamente concentrati nell'attività di guida.

Ricorda, per una guida sicura:

- riduci al minimo le chiamate;
- per le chiamate strettamente necessarie, usa il vivavoce o l'auricolare;
- evita assolutamente di mandare messaggi in quanto l'osservazione dello schermo ti distoglie lo sguardo dalla strada;
- non tenere mai in mano il telefonino in quanto le mani devono essere sempre libere per le manovre di emergenza.

GENNAIO 2024

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
31	MERCOLEDÌ

IL LAVORO NOTTURNO

IL LAVORO NOTTURNO: Chi è?
 CHIUNQUE SVOLGE ALMENO 3h DI LAVORO DI NOTTE PER ALMENO 80 GIORNI LAVORATIVI OGNI ANNO

POSSIBILI CONSEGUENZE

- COLPI DI SONNO ALLA GUIDA
- ASOCIALITÀ
- DISTURBI DEL SONNO
- DISTURBI DIGESTIVI
- STRESS
- AUMENTO DI PESO

CASISTICA INFORTUNI:

- 1 AUTISTI
- 2 INFERMIERI
- 3 GUARDIE GIURATE
- 4 OPERATORI ECOLOGICI

FEBBRAIO 2024

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

Il lavoro notturno è essenziale per garantire tutte quelle attività lavorative che, per motivi derivanti dall'organizzazione o dalla natura della lavorazione, richiedono la presenza di lavoratori per una parte o per la totalità del loro orario lavorativo nelle ore notturne.

Il lavoro notturno è normato dal D. Lgs. N° 66/2003 che definisce il "periodo notturno" il "periodo di almeno 7 ore consecutive comprendenti l'intervallo tra la mezzanotte e le cinque del mattino". In linea generale, in assenza di disciplina collettiva, il lavoratore notturno è colui che svolge almeno tre ore del suo tempo di lavoro giornaliero durante il periodo notturno per almeno ottanta giorni lavorativi all'anno.

La principale conseguenza del lavoro notturno è l'alterazione del regolare ciclo sonno/veglia, dalla quale possono derivare degli effetti negativi sull'organismo sia a livello fisico come disturbi del sonno, disturbi digestivi, variazioni di peso significative, sia a livello psicologico come stress e asocialità.

Le professioni che fanno registrare il maggior numero di infortuni nelle ore notturne sono gli autisti, il personale che presta servizio nelle corsie ospedaliere, le guardie giurate e gli operatori ecologici.

Come lavoratore ricorda:

- il Datore di Lavoro deve valutare il rischio legato al lavoro notturno, informarti sulle misure di prevenzione e di protezione ed inviarti a visita dal Medico Competente aziendale;
- prima di cominciare il turno notturno prova a fare un breve riposo nel pomeriggio. Al rientro dal turno notturno crea un ambiente idoneo che si avvicini il più possibile a quello della notte;
- evita fumo e alcol, segui una dieta equilibrata, evita gli alimenti elaborati per una digestione adeguata e per non sentirti appesantito;
- non tralasciare l'attività fisica che ti aiuterà a ritrovare il ritmo più facilmente;
- utilizza, se possibile, i mezzi pubblici per tornare a casa altrimenti accordati con i colleghi per condividere l'auto;
- se ti senti troppo stanco fermati a riposare finché non sarai in grado di rimetterti alla guida;
- cura i rapporti sociali in quanto sono essenziali per rilassarti dopo il lavoro.

LA M.M.C.

MARZO 2024

LA M.M.C. MOVIMENTAZIONE MANUALE dei CARICHI (Titolo VI° D.lgs. 81/08)

5 **4** **3** **2** **1**

NO **NO** **SI**

MMCC =

RIF. NORMA: UNI ISO 11228-1:2022 SOLLEVARE SPINGERE

POPOLAZIONE LAVORATIVA PER GENERE DI ETÀ	MASSA DI RIFERIMENTO (m.ref)
FEMMINE (età 20÷45)	20 Kg
FEMMINE (età <20 >45)	15 Kg
MASCHI (età 20÷45)	25 Kg
MASCHI (età <20 >45)	20 Kg

TIRARE **DEPORRE**

NICOLICANAL

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

Per movimentazione manuale dei carichi si intendono le operazioni di trasporto o di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni del sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico, che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso-lombari.

Negli ambienti di lavoro il Datore di Lavoro deve valutare il rischio da movimentazione manuale dei carichi (M.M.C.) e sulla base dell'esito di tale valutazione dovrà attuare una serie di misure di prevenzione e di protezione.

Come lavoratore ricorda:

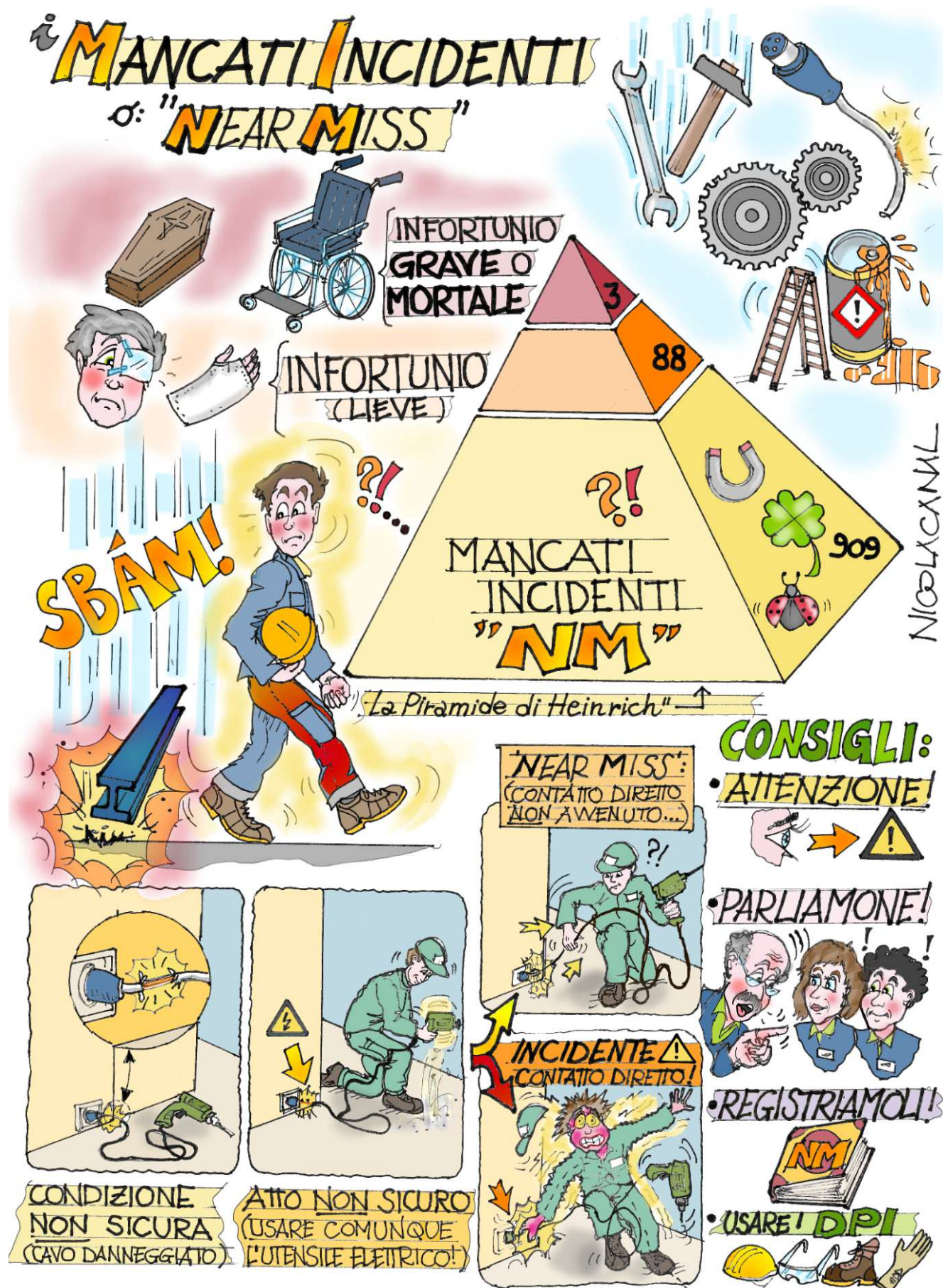
- il Datore di Lavoro deve informarti sul rischio da M.M.C. presente in azienda, farti sulle corrette modalità di effettuazione della movimentazione ed inviarti a visita dal Medico Competente aziendale;
- di rispettare le modalità di lavoro e le regole impartite in azienda;
- di utilizzare eventuali ausili messi a disposizione per rendere agevole la M.M.C.;

Per una movimentazione corretta:

- evita la flessione del rachide;
- mantieni il carico vicino al corpo, posizionandoti coi piedi su base stabile e leggermente divaricati;
- fletti le ginocchia;
- solleva con entrambe le mani e con una presa sicura;
- esegui il movimento con gradualità e senza strappi;
- evita di ruotare solo il tronco, ma gira tutto il corpo.

I MANCATI INCIDENTI

APRILE 2024



Con near miss intendiamo un incidente avvenuto nei luoghi di lavoro che non ha recato danno fisico al lavoratore pur avendone il potenziale. Un esempio può essere un peso che, cadendo dall'alto, non impatta su nessun lavoratore e quindi non causa un infortunio. Se sotto il peso ci fosse stato un lavoratore lo stesso avrebbe subito un danno. Il near miss può essere dovuto ad un insieme di cause quali: fattori imputabili all'organizzazione aziendale come procedure di lavoro inadeguate, misure di sicurezza non idonee, pressione eccessiva sui compiti da eseguire, verifiche e analisi carenti o inadeguate, fattori legati alla gestione manageriale come la mancanza di chiarezza negli obiettivi assegnati ai lavoratori, comunicazioni relative ai pericoli fornite in maniera poco efficace e fattori fortuiti come l'errore umano, improvvisi malfunzionamenti delle attrezzature o altri eventi potenzialmente imprevedibili.

Segnalare e registrare i near miss è di fondamentale importanza perché permette di:

- definire in maniera più efficace il profilo di rischio del contesto lavorativo;
- fare tesoro dell'esperienza negativa e imparare dai propri errori, correggendo il comportamento a rischio intrapreso;
- risolvere, in tempi brevi i rischi in modo proattivo prima che si verifichi un evento tragico;
- sviluppare un atteggiamento partecipativo dei lavoratori necessario nel processo di miglioramento nella gestione del sistema di sicurezza.

Come lavoratore ricorda di:

- rispettare le modalità di lavoro e le regole impartite in azienda;
- utilizzare i dispositivi di protezione individuale messi a disposizione;
- segnalare tempestivamente eventuali malfunzionamenti di macchine ed attrezzature che potrebbero causare near miss;
- fare attenzione al modo in cui stanno operando i tuoi colleghi e nel caso noti un atteggiamento scorretto fallo loro presente in quanto la sicurezza dipende da ognuno di noi.

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	

L'ALIMENTAZIONE NEI LUOGHI DI LAVORO

MAGGIO 2024



L'alimentazione nei luoghi di lavoro è un aspetto essenziale per la salute e il benessere del lavoratore. Mantenendo un equilibrio nutrizionale e facendo attenzione alle porzioni, potrai mantenere una buona energia durante la giornata lavorativa e sostenere la tua produttività.

Per fare scelte alimentari consapevoli in mensa e non, è importante tenere presente una serie di consigli:

- evita il cibo da fast food o cibi altamente processati quando possibile. Questi cibi sono spesso ricchi di calorie e nutrienti poco salutari;
- prediligi pasti equilibrati che includano proteine, carboidrati e verdure. Questa combinazione fornisce una varietà di nutrienti necessari per mantenere l'energia durante la giornata lavorativa;
- cerca di scegliere alimenti preparati con ingredienti freschi in quanto sono più nutrienti e benefici per la salute;
- controlla le dimensioni delle porzioni per evitare di mangiare in eccesso. Questo aiuta a mantenere il peso corporeo e a evitare la sensazione di pesantezza dopo il pasto;
- assicurati di includere frutta e verdura nella tua dieta quotidiana. Possono essere consumate come spuntini o come parte di un pasto equilibrato;
- bevi acqua durante la giornata per mantenerti ben idratato. Evita le bevande alcoliche e zuccherate;
- ricordati che la pausa pranzo è un momento di stacco e condivisione con i colleghi se pranzi assieme a loro. Non mangiare in fretta e liberati dalla schiavitù del cellulare.

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	

GLI INCIDENTI DOMESTICI

GIUGNO 2024

GLI INCIDENTI DOMESTICI

CADUTA DALL'ALTO, SCIVOLAMENTI, ELETTROCUZIONI, INCENDI-USTIONI, FERITE DA TAGLIO

I SOGGETTI PIÙ A RISCHIO: DONNE, ANZIANI, BAMBINI

CLASSIFICA DEI LUOGHI PIÙ PERICOLOSI:

- 1 CUCINA
- 2 SCALE, TETTI, BALCONI
- 3 SPAZI ESTERNI
- 4 SOGGIORNO
- 5 CAMERA DA LETTO
- 6 BAGNO

ATTENZIONE: MANUTENZIONE!

EN 131, D.M. 37/2008

SCORRIGIANTO, CAN DEGGINA, SODA, NaClO, NH3

Si definisce infortunio domestico un evento dannoso che presenta le seguenti caratteristiche:

- comporta la compromissione temporanea o definitiva delle condizioni di salute di una persona, a causa di lesioni di vario tipo;
- è accidentale, si verifica cioè indipendentemente dalla volontà umana;
- si verifica in un'abitazione, intesa come l'insieme degli ambienti di vita e di eventuali estensioni esterne quali balconi, giardino, garage, cantina, etc.

Le donne, in particolare le casalinghe, risultano essere la categoria di persone a maggiore rischio di infortunio domestico. Altre due categorie a rischio sono gli anziani e i bambini: i primi a causa di una riduzione psicofisica dovuta ad un naturale processo di invecchiamento e al sopraggiungere dei problemi di salute, della diminuzione della capacità di coordinamento dei movimenti, dell'equilibrio e della vista; i secondi invece, specialmente quelli tra i 0 e i 5 anni, a causa della propensione a voler esplorare il mondo circostante per curiosità.

Gli ambienti domestici in cui si osserva il maggior numero d'infortuni sono la cucina e le scale ai primi posti, a seguire il giardino e altre aree esterne alla casa, il soggiorno, la camera da letto e il bagno.

Gli incidenti domestici più frequenti sono le cadute, principalmente legate allo scorretto utilizzo di scale fisse e/o portatili o allo scivolamento su pavimenti bagnati; seguono le ferite da taglio, le scottature e/o ustioni, le intossicazioni, il soffocamento e l'avvelenamento da sostanze chimiche.

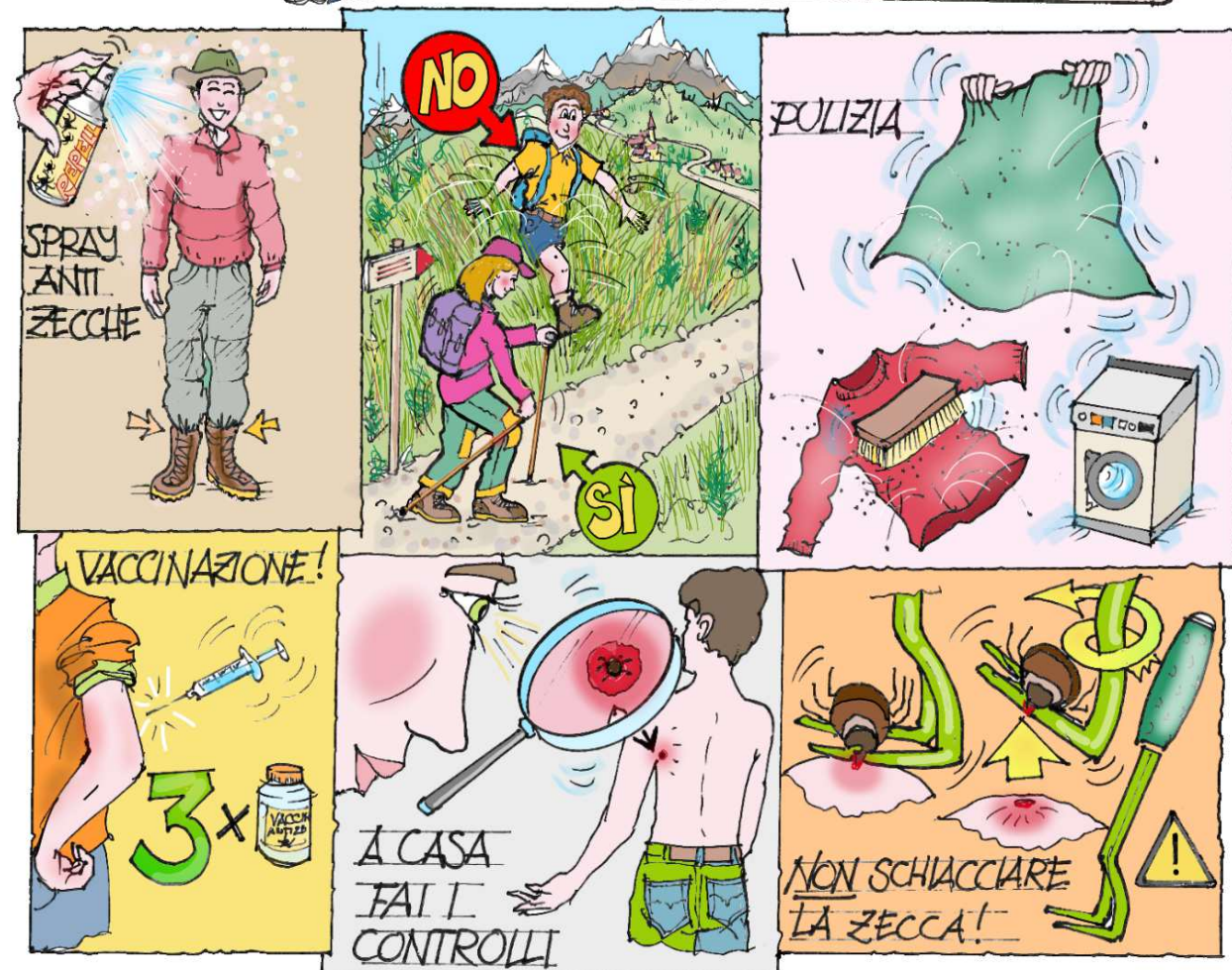
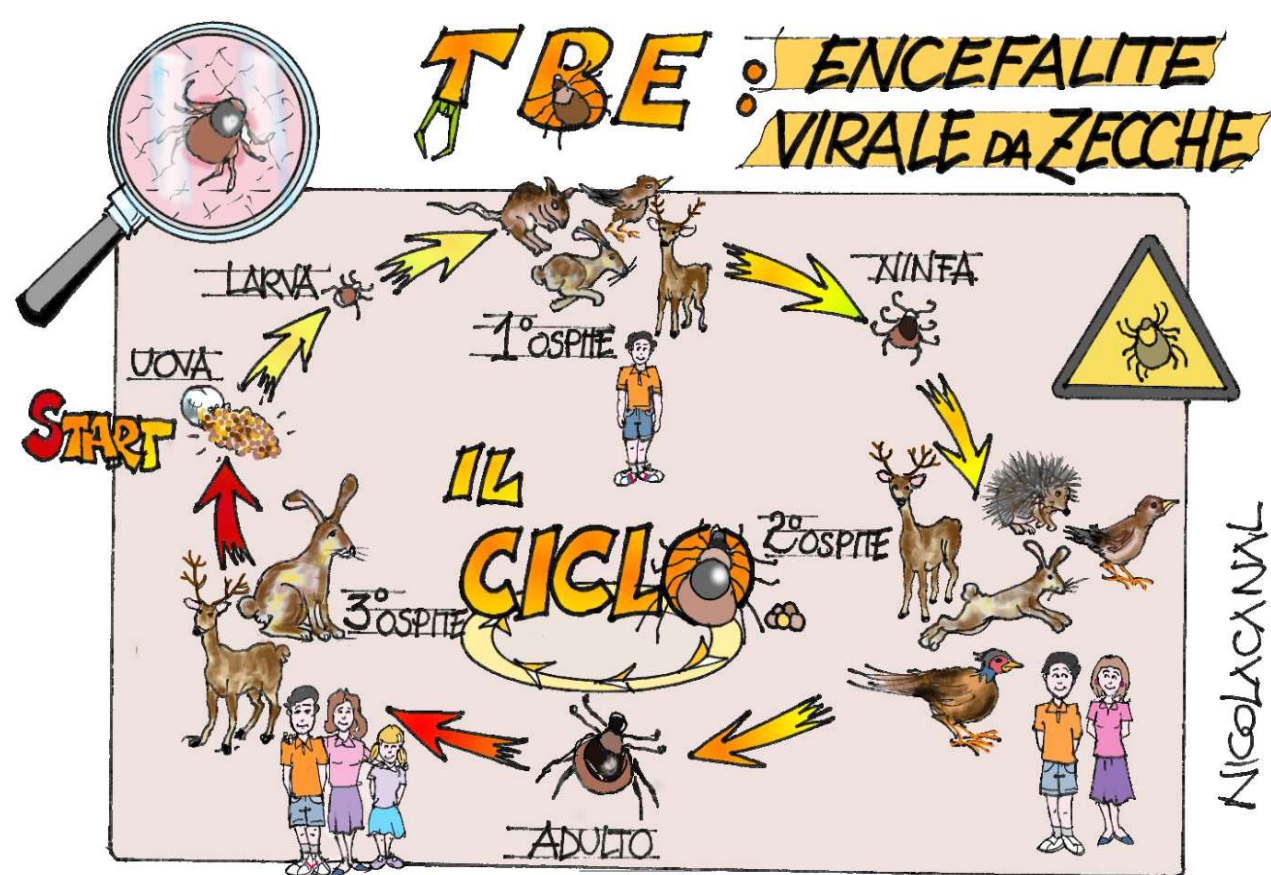
Ricorda di:

- controllare il buono stato degli impianti elettrici e termici;
- conservare i prodotti chimici ed eventuali farmaci lontani dalla portata dei bambini;
- leggere attentamente l'etichetta dei prodotti chimici così da utilizzarli in sicurezza;
- utilizzare scale portatili in buono stato e dotate di piedini antiscivolo;
- installare strisce antiscivolo sullo scalino e corrimano lungo le scale dell'abitazione;
- tenere in casa il necessario per affrontare un primo soccorso.

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	

LA TBE: ENCEFALITE VIRALE DA ZECCHÉ

LUGLIO 2024



Le zecche sono piccole creature simili agli insetti che possono essere portatrici di microrganismi nocivi per la salute, i quali, trasmessi durante il morso, sono in grado di provocare diverse malattie, fra cui l'Encefalite da zecche (TBE) e la Malattia di Lyme (Borreliosi di Lyme). Sono più attive dalla primavera all'autunno e vivono preferibilmente negli ambienti ricchi di vegetazione. Possono vivere anche in aree urbane e periurbane trasportate dagli animali.

Le zecche hanno un ciclo vitale complesso durante il quale si trasformano da larva ad adulto.

Per ridurre significativamente le possibilità di venire a contatto con le zecche attua le seguenti misure:

- indossa pantaloni lunghi, maglia a maniche lunghe e calzature alte;
- applica alle parti scoperte del corpo e sui vestiti prodotti repellenti;
- cammina al centro del sentiero evitando per quanto possibile il contatto con la vegetazione e di sederti per terra;
- effettua un controllo di tutto il corpo al rientro per escludere la presenza di zecche anche nelle parti più difficili da esaminare come il cuoio capelluto;
- lava gli indumenti che hai utilizzato in escursione.

In presenza di una o più zecche sul corpo:

- rimuovila quanto prima, esercitando una trazione lieve e decisa, senza schiacciare il corpo, usando un'apposita pinzetta;
- disinfetta la parte interessata;
- monitora l'area e contatta il medico in caso di comparsa di eritema locale o sintomi simil-influenzali nei successivi 30-40 giorni.

Non esistono cure specifiche contro la TBE e quindi il modo migliore per prevenirla è la vaccinazione raccomandata ad adulti e bambini che vivono, lavorano o frequentano abitualmente le zone montane. Dall'anno 2019 la vaccinazione è erogata gratuitamente ai residenti in provincia di Belluno. Il ciclo vaccinale prevede la somministrazione di 3 dosi e richiami periodici. Informati presso il Servizio Vaccinale dell'ULSS.

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	
31	MERCOLEDÌ	

ANDARE IN CERCA DI FUNGHI SETTEMBRE 2024



Se ami la natura e la magia dei boschi probabilmente anche tu vorresti andare in cerca di funghi. Per poterlo fare senza rischi è però necessario seguire alcuni consigli così da potersi gustare i meravigliosi doni che il bosco può offrire.

Ecco alcune regole da rispettare affinché l'esperienza sia indimenticabile e ricca di soddisfazioni:

- rispetta la natura che ti circonda. Il bosco va lasciato così come lo si è trovato. Sono comportamenti sbagliati tutti quelli che portano al danneggiamento di piante, arbusti e sottobosco;
- informati per tempo di quali sono le specifiche autorizzazioni, tesserini o permessi necessari per la raccolta;
- importante per la tua sicurezza personale, è quella di andare a funghi sempre in compagnia così che, in caso di incidente o malore, la persona accanto possa prestare i primi soccorsi e chiamare aiuto;
- consulta con attenzione il meteo e se le condizioni non lo consentono rimanda;
- indossa calzature adeguate con suola scolpita per limitare gli scivolamenti o distorsioni e porta una giacca anti pioggia;
- consulta la mappa della zona e scegli percorsi adatti alle tue abilità, dotati di un coltellino da raccoglitore, di un cestino di vimini e possibilmente di un bastone;
- non dimenticare il cellulare utile per eventuali richieste di soccorso;
- al momento del rientro a casa provvedi al lavaggio degli indumenti utilizzati perché potresti avere frequentato una zona con presenza di zecche;
- evita la raccolta di specie non conosciute e se hai dubbi prendi contatto con la Aulss di competenza o con qualche Associazione micologica per far esaminare i funghi ad un esperto micologo al fine di escludere eventuali specie non commestibili o tossiche.

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'INVESTIMENTO DI UN ANIMALE



OTTOBRE 2024

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

In Provincia di Belluno ogni anno si verificano più di 300 incidenti stradali con il solo coinvolgimento di animali selvatici. La fauna selvatica comprende le specie di mammiferi e di uccelli dei quali esistono popolazioni viventi stabilmente o temporaneamente in stato di naturale libertà nel territorio nazionale. Gli animali domestici invece sono tutti quelli che vivono permanentemente con l'uomo, il quale li nutre, li protegge, ne regola la riproduzione e li utilizza nelle loro capacità di offrire aiuto, lavoro e prodotti vari. In caso di investimento di un animale una recente modifica del Codice della Strada introduce il dovere da parte dell'automobilista di soccorrerlo se ha subito un danno, ricollegabile al suo comportamento. La gestione delle operazioni di cattura di animali vaganti appartenenti alla fauna selvatica ricade nelle competenze dell'Amministrazione Provinciale. La tutela degli animali domestici da reddito e da compagnia presenti allo stato libero nel territorio comunale spetta al Sindaco.

- Ricorda di:
- guidare con prudenza moderando la velocità soprattutto nelle prime ore del mattino o dopo il tramonto in quanto specialmente gli animali selvatici prediligono tali orari per gli spostamenti;
 - fare attenzione alla segnaletica stradale che avverte del pericolo di attraversamento di animali selvatici;
 - fermarti e attuare ogni misura idonea al soccorso in caso di investimento;
 - allertare il 112 o 113 che, a seconda del tipo di animale incidentato, provvederà a contattare gli enti preposti Polizia Provinciale o Carabinieri Forestali in caso di selvatici, veterinari della AULSS per le altre tipologie.

Esistono in commercio dissuasori ad ultrasuoni che puoi installare facilmente sulla tua auto così che l'animale possa percepire l'avvicinarsi del tuo mezzo.

IL RISCHIO CHIMICO

NOVEMBRE 2024

IL RISCHIO CHIMICO Negli ambienti di lavoro
È FONDAMENTALE LA FORMAZIONE!

PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO

- CONTATTO
- INALAZIONE
- INGESTIONE

ALCUNI DPI:

- EN166
- EN354
- EN136
- FFP2/3 EN149
- VISIERA EN166
- S4 S5 EN345
- ES: TYVEK (LV.1÷6)

LA "SDS": SCHEDA DATI DI SICUREZZA

16 PUNTI OBBLIGATORI:

- PERICOLI
- 1° SOCCORSO
- MISURE ANTINCENDIO
- DPI
- ECC....

REACH-CLP
Reg. CE 1907/2006

CODICE "UFI"

Gli agenti chimici pericolosi comprendono le materie prime definite tali dalle norme europee vigenti (REACH e CLP) e quelli che si producono in corso di lavorazioni come ad esempio la saldatura e la fusione delle materie plastiche.

I lavoratori possono essere esposti ad agenti chimici pericolosi durante la produzione, la manipolazione, l'immagazzinamento e il trasporto.

In ambito lavorativo l'assorbimento di un agente chimico avviene principalmente attraverso le seguenti vie: respiratoria (per inalazione di fumi, gas, vapori, aerosol, polveri), cutanea (favorita da escoriazioni della cute che ne facilitano l'assorbimento), ingestione (involontaria o per comportamenti scorretti).

Negli ambienti di lavoro il Datore di Lavoro deve valutare il rischio chimico e sulla base dell'esito di tale valutazione dovrà attuare una serie di misure di prevenzione e di protezione.

Come lavoratore ricorda:

- il Datore di Lavoro deve informarti sul rischio chimico presente in azienda in particolare illustrarti le schede dati di sicurezza ed istruirti a leggere le etichette dei prodotti, inviarti a visita dal Medico Competente aziendale;
- di rispettare le modalità di lavoro e le regole impartite in azienda;
- di utilizzare i Dispositivi di Protezione Individuale che ti vengono forniti quali guanti, maschere filtranti, occhiali, ecc;
- di osservare la segnaletica di sicurezza nelle aree di lavoro;
- di non fumare, non consumare alimenti e bevande durante l'attività lavorativa;
- di lavare accuratamente le mani dopo la manipolazione dei prodotti chimici e prima di mangiare.

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	

LA MONTAGNA D'INVERNO COSA SERVE



Arriva la stagione invernale e le Dolomiti con la neve rappresentano una via privilegiata per fare oltre alle discese con gli sci, escursioni incredibili alla scoperta delle meraviglie della natura. Tuttavia tieni a mente alcune semplici regole.

Ricorda di:

- scegliere in modo adeguato l'itinerario da percorrere lasciando detto dove sei diretto;
- tenere conto di strade di accesso chiuse o sentieri che scompaiono sotto la coltre nevosa;
- svegliarti presto e di fare un' abbondante colazione per fornire le calorie necessarie per la giornata;
- verificare le previsioni meteo, le temperature previste, il vento, il bollettino valanghe e se le condizioni non lo consentono, rimanda l'escursione;
- portare una scorta d'acqua e possibilmente un thermos con una bevanda calda;
- portare con te la mappa del percorso, un kit di primo soccorso, una bussola, una lampada frontale, un paio di guanti di scorta, un coltellino tascabile, gli occhiali da sole e una crema ad alta protezione; se intraprendi percorsi fuori pista porta anche Artva, pala e sonda;
- vestirti a strati, per affrontare le variazioni di temperatura;
- utilizzare calzature appropriate ed eventualmente ramponi, essenziali in caso di ghiaccio.

In caso di necessità, il numero da contattare per attivare i soccorsi è il 118. Rispondi sempre in modo corretto e con calma alle domande che farà l'operatore, dando indicazioni quanto più precise sulla posizione dove ti trovi.

DICEMBRE 2024

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	