PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 12 - numero 2335 di martedì 16 febbraio 2010

Imparare dagli errori: stanchezza e sonnolenza nei luoghi di lavoro

Un esempio tratto dall'archivio Ispesl Infor.mo.: un incidente mortale durante il turno notturno dovuto ad un possibile momento di stanchezza. La dinamica, i consigli per affrontare il turno notturno e un questionario per prevenire la sonnolenza.

google_ad_client

Come abbiamo visto nelle diverse tappe della rubrica "Imparare dagli errori", non è facile capire cosa ci sia alla base di un errore di procedura nei luoghi lavoro, quell' errore che spesso si conclude con un infortunio invalidante o con un incidente mortale. Forse la mancanza di esperienza o di una formazione idonea, magari la sottovalutazione del rischio o una semplice distrazione dovuta allo stress, alla stanchezza, all'affaticamento, a disturbi del sonno o alla difficoltà di adeguarsi a particolari turni di lavoro.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

Di stanchezza abbiamo già iniziato a parlare la settimana scorsa, dando alcuni elementi di prevenzione che possono rivelarsi utili in ogni attività.
Continuiamo a parlarne anche oggi affrontando un caso di incidente - avvenuto durante il turno notturno - tratto dall'archivio di INFOR.MO., strumento per l'analisi qualitativa dei casi di infortunio collegato al sistema di sorveglianza degli infortuni mortali e gravi.

La dinamica
Un addetto all'impianto automatico denominato "isola robotizzata per la **lucidatura di vasche in acciaio inox**", sta lavorando durante il turno notturno ed è presente da solo nello stabilimento. L'impianto ? racconta la scheda ? "consiste in un braccio robotizzato che preleva le vasche da un pianale, le movimenta nelle varie stazioni di lucidatura dotate di nastri abrasivi e spazzole ed al termine del ciclo, che dura circa 50 minuti, le rideposita su un pianale di scarico".
Tale impianto è "inserito all'interno di una cabina dotata di un unica porta di accesso dotata di interblocco"; interblocco che, tuttavia, risulta "essere stato manomesso in precedenza" per consentire l'esecuzione di interventi di regolazione da compiersi con l'impianto in funzione.
La dinamica dell'infortunio non è chiara: il lavoratore è da solo e non ci sono testimoni diretti.
Il primo operaio, addetto al turno diurno, che entra nello stabilimento trova il "corpo senza vita dell'infortunato all'interno della cabina, disteso sopra il pianale di scarico, e schiacciato dalla vasca in acciaio inox (diametro 80 cm e peso 70 kg) depositata dal braccio robotizzato".
È tuttavia ipotizzabile che per stanchezza - o eventualmente per malore - l'infortunato "si sia disteso sul pianale di scarico all'interno dell'isola robotizzata con l'impianto in funzione" e "sia rimasto schiacciato dalla vasca depositata dal braccio robotizzato al termine del ciclo di lavoro".

È evidente che, al di là del probabile affaticamento o malore del lavoratore (che l'ha portato a distendersi sul pianale di scarico), ci siano altri **fattori determinanti** dell'incidente:
- l'infortunato entra all'interno dell'isola robotizzata con l'impianto in funzione, una pratica scorretta tollerata che nasce forse da un'insufficiente valutazione dei rischi;

- presenza di un interblocco manomesso sulla porta di accesso all'isola robotizzata.

La prevenzione e la normativa
Non ci occupiamo, l'abbiamo già fatto in passato e lo faremo ancora in futuro, dell'incapacità di valutare il rischio il rischio dell'entrata nell'isola robotizzata in funzione o della manomissione dei dispositivi di protezione, ma torniamo a parlare di stanchezza e affaticamento contestualmente al lavoro in un turno notturno.

Di **lavoro a turni e notturno**, sottolineando il possibile stress fisico e mentale collegato ? si occupa un documento, già presentato da PuntoSicuro, dal titolo " Lavoro a turni e notturno: strategie e consigli per la salute e sicurezza. Una guida per i datori di lavoro, le lavoratrici e i lavoratori".
Nel documento vengono forniti diversi **consigli e strategie** per tutti i lavoratori impegnati in queste turnazioni.

Ad esempio si ricorda che:
- è bene, prima del turno, cominciare la giornata con un po' di esercizio fisico;
- un sonno di 2-4 ore prima della prima notte di turno può aiutare l'organismo ad abituarsi ed è consigliabile consumare il pasto principale dopo il periodo di sonno diurno, ad esempio prima del turno;
- è importante proteggere le ore di sonno di un turnista per poter godere di un sonno effettivamente ristoratore (far conoscere alla famiglia il programma dei turni e delle ore di riposo; mantenere gli orari del sonno regolari; dormire in una stanza fresca, buia e silenziosa; diminuire i rumori esterni con tende o tapparelle pesanti, doppi vetri o usando tappi auricolari di tipo leggero);
- è utile, per il benessere psicofisico, mantenere buoni rapporti sociali, cosa non facile quando si lavora mentre gli altri dormono e viceversa. A questo proposito si consiglia di trovare il tempo per parlare con gli amici, con i familiari,...;
- una dieta sana è un buon consiglio per tutti ma in particolar modo per coloro che sono soggetti a turni di lavoro inusuali. È utile assumere pasti regolari con una dieta equilibrata, fare un pasto leggero a metà del turno di notte, verso la fine del turno consumare piccole porzioni di cibo, ...
- può essere utile bere bevande contenenti caffeina prima del turno o nelle prime ore evitando, invece, alcol e fumo subito prima di andare a letto (entrambi rendono più difficile prendere sonno rapidamente);
- evitare di lasciare i compiti più noiosi e ripetitivi per la fine del turno, quando si è più assonnati;
- se possibile prendersi brevi pause lungo tutto il turno: magari muovendosi, facendo una camminata o andando nella sala ristoro.

Ricordiamo che il D.lgs. n.66 del 8 aprile 2003 per attenuare i problemi connessi al lavoro notturno ha imposto controlli preventivi e periodici adeguati al rischio a cui il lavoratore è esposto (art.14).
Inoltre qualora sopraggiungessero condizioni di salute, accertate dal medico competente o dalle strutture sanitarie pubbliche, che comportino l'inidoneità alla prestazione di lavoro notturno, il decreto ha stabilito la possibilità del lavoratore di essere assegnato al lavoro diurno, in altre mansioni equivalenti, se esistenti e disponibili (art.15).

Un ultimo spunto di prevenzione può essere dato dalla lettura dell'articolo, comparso sul Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia, dal titolo " Un questionario sui disturbi del sonno per la sorveglianza sanitaria dei lavoratori".

L'articolo, che ricorda che il **problema dell'eccessiva sonnolenza** diurna (o comunque durante lo svolgimento dell'attività lavorativa) è fortemente sottostimato, presenta un **questionario di screening**.
Questo questionario, destinato al medico competente, ha l'obiettivo di mettere in evidenza, durante la visita medica di sorveglianza sanitaria dei lavoratori, i possibili disturbi della vigilanza che necessitano di ulteriore approfondimento specialistico.

Nel questionario vengono messi in rilievo i seguenti aspetti:
- caratteristiche fisiologiche individuali riguardo al sonno;
- durata, qualità e caratteristiche del sonno attuale;
- segni e sintomi di un disturbo del respiro durante il sonno;
- presenza di sonnolenza diurna o di colpi di sonno;
- presenza di patologie che possono causare disturbi della vigilanza;
- assunzione di farmaci e altre sostanze psicoattive;
- esposizione professionale a neurotossici;
- caratteristiche del lavoro notturno o a turni.

Per consultare direttamente la presentazione dell'infortunio di cui ci siamo occupati, collegarsi a questa pagina per visualizzare la scheda numero **431** (archivio INFOR.MO. incidenti 2005/2008).

Tiziano Menduto

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it