PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 27 - numero 5853 di Mercoledì 21 maggio 2025

Lavoro notturno: comprendere meglio i rischi per adottare misure preventive

L'INRS ci ricorda alcuni elementi chiave per comprendere meglio i rischi legati al lavoro notturno e adottare misure preventive.

Presentiamo un Dossier dell'Istituto nazionale per la ricerca e la sicurezza per la prevenzione degli infortuni sul lavoro e delle malattie professionali (INRS) che contiene molti documenti e strumenti di lavoro per affromtare e mitigare i rischi correlati al lavoro notturno, pubblicato in occasione della Giornata nazionale del sonno, il 14 marzo 2025.

Pubblicità

Lavoro notturno: comprendere meglio i rischi per adottare misure preventive

Lavorare con orari atipici equivale a un orario di lavoro non "standard". Comprende il lavoro notturno, modelli di lavoro ciclici come turni 3x8 o lavoro nei fine settimana, ecc. Può comportare rischi per la salute. Ciò vale in particolar modo per il lavoro notturno, che può indurre una desincronizzazione dell'orologio biologico associata a un deficit di sonno. Ciò può avere effetti non solo sulla salute dei dipendenti (disturbi del sonno, disturbi metabolici, ecc.) ma anche sulla loro sicurezza. I disturbi del sonno possono infatti provocare sonnolenza o riduzione dello stato di vigilanza, aumentando il rischio di incidenti.

Per comprendere appieno i rischi legati al lavoro notturno e prevenirli, è importante sapere che:

Non ci si abitua mai veramente al lavoro notturno
Gli esseri umani sono creature diurne. Lavorare di notte espone gli individui a disturbi e patologie. Non ci si adatta mai completamente al lavoro notturno, nemmeno dopo diversi anni. Questa mancanza di adattamento porta in particolare a una riduzione dello stato di vigilanza e a un aumento del rischio di sonnolenza, che a loro volta accrescono la frequenza e la gravità degli incidenti sul lavoro e in viaggio.

L'esperienza non previene la sonnolenza associata al lavoro notturno
L'esperienza non elimina il periodo di ridotta attenzione che si verifica in media tra le 2 e le 5 del mattino. L'unico modo per prevenire questa sonnolenza è adottare il micro riposino al lavoro.

Il lavoro notturno ha un impatto sulla salute mentale
Il lavoro notturno aumenta la probabilità di soffrire di disturbi di salute mentale (in particolare depressione e ansia). Questi disturbi sono legati ai disturbi del sonno, alla difficile gestione della vita sociale e familiare e alla maggiore esposizione ai fattori di rischio psicosociali nelle organizzazioni lavorative atipiche.

L'azienda può intervenire su questi rischi.
I rischi associati al lavoro notturno non sono inevitabili. Sebbene il lavoro notturno non possa essere evitato, alcune pratiche organizzative possono aiutare ad attenuarne gli effetti.

Ad esempio, è possibile:

- **-intervenire sull'organizzazione del lavoro**
  ? adattando il contenuto del lavoro (anticipazione dei periodi di ipovigilanza, limitazione degli sforzi fisici e del carico cognitivo, in particolare a fine turno, ecc.),
  ? favorendo rotazioni rapide in caso di lavoro a turni,
  ? organizzando pause per micro riposini,
  ? assegnando prioritariamente i lavoratori volontari ai turni notturni;
- **-adattare l'orario di lavoro:**
  ? evitando turni lunghi, superiori alle 8 ore,
  ? posticipando il più possibile l'inizio del turno del mattino (dopo le 6 del mattino);
- **-per adattare i locali di lavoro, ad esempio:**
  ? rivedendo l'ambiente luminoso: alta intensità luminosa a inizio turno, più bassa a fine turno,
  ? allestendo sale relax dedicate ai micro-sonnellini;
- **-formare e informare i dipendenti:**
  ? sugli effetti del lavoro notturno sulla salute,
  ? sulle buone pratiche di gestione del sonno e della dieta.

Sono disponibili alcuni documenti (in Francese):

INRS - Lavoro notturno: comprendere meglio i rischi per adottare misure preventive

Fonte: INRS

Licenza Creative Commons