PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 11 - numero 2182 di lunedì 08 giugno 2009

Problemi e strategie di prevenzione nel lavoro a turni e notturno

Disponibile online una guida che offre strategie e consigli per la salute e sicurezza dei lavoratori impegnati nel lavoro a turni e nel lavoro notturno. Come dormire bene e iniziare il turno. Come mantenere una dieta sana e la necessaria vigilanza.

Pubblicità

google_ad_client

Una delle trasformazioni lavorative a cui abbiamo assistito in questi anni è relativa alla cosiddetta **società delle 24 ore**.
Se una volta solo in alcuni settori lavorativi era normale lavorare anche di notte (ospedali, stampa, panetterie, trasporti, polizia, ...), oggi un crescente numero di lavoratori viene impiegato nei turni notturni in numerose altre attività (industrie, supermercati, ristoranti, bar, locali pubblici, call center, ...).
Malgrado la flessibilità lavorativa sia forse un'inevitabile ingrediente della società moderna, è bene non dimenticare che un tempo di lavoro flessibile e specialmente orari e turni notturni possono provocare stress fisico e mentale arrivando a danneggiare la salute.

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

.

Di questi problemi si è occupato il gruppo "**Donne-Salute-Lavoro Cgil-Cisl-Uil Milano**" che ha prodotto, in collaborazione con la Camera di Commercio di Milano, una pubblicazione 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**". Una pubblicazione - presente sul sito 626 Cisl - prodotta verso la fine del 2006, ma ancora attuale riguardo al tema e alle strategie e consigli offerti.

Riguardo in particolare alla **salute delle lavoratrici**, che sempre più spesso vengono impiegate in lavoro a turni e lavoro notturno, il documento ricorda che vi sono alcuni studi che indicano "una più alta incidenza di irregolarità nei cicli mestruali fra le lavoratrici turniste e un aumento del rischio di aborto spontaneo, prematurità e nascite sottopeso, come conseguenza degli orari irregolari".

Ma quali sono i **consigli e strategie** che il documento riporta per tutti i lavoratori impegnati in queste turnazioni?

Come cominciare il turno
Intanto si ricorda che è bene, prima del turno, cominciare la giornata "con un po' di esercizio fisico", ad esempio una passeggiata o una camminata di buon passo o una corsa la sera prima.
Poi "un pisolino di 2-4 ore prima della prima notte di turno può aiutare l'organismo ad abituarsi" ed è inoltre consigliabile "consumare il pasto principale dopo il periodo di sonno diurno, ad esempio prima del turno".

Strategie per un sonno ristoratore
Per migliorare e proteggere le ore di sonno di un turnista è bene:
- fare in modo che "famiglia e amici conoscano il programma dei vostri turni e delle ore di riposo";

- dopo l'ultimo turno di notte fare un breve riposino e andare a letto presto;
- mantenere gli "orari del sonno regolari" e dormire in una stanza fresca, buia e silenziosa;
- per diminuire i rumori esterni è possibile utilizzare tende o tapparelle pesanti, doppi vetri o tappi auricolari di tipo leggero.
Il documento ricorda inoltre che "i sonniferi non sono una soluzione": spesso "producono sonno di bassa qualità e lasciano storditi per ore".

Mantenere rapporti sociali

Poiché molti lavoratori fanno fatica a mantenere buoni rapporti sociali (lavorano mentre gli altri dormono e viceversa) si consiglia:
- di telefonare a casa, di trovare il tempo per parlare con i bambini, con il partner, "soprattutto prima dell'ora di andare a letto o poco dopo il risveglio dei familiari";
- di far conoscere agli amici e ai familiari, come indicato in precedenza, la programmazione dei turni;
- di essere creativi: è possibile dare appuntamento agli amici per colazione: un piacevole fine giornata per il lavoratore e un simpatico inizio di giornata per l'amico.

Orari e scelta del cibo

Una dieta sana è un buon consiglio per tutti ma in particolar modo per coloro che sono soggetti a turni di lavoro inusuali. Ecco alcuni consigli:
- assumere pasti regolari con una dieta equilibrata;
- fare "un pasto leggero a metà del turno di notte";
- verso la fine del turno, specialmente se si va a letto subito dopo aver finito di lavorare, è consigliabile consumare "piccole porzioni di cibo", magari abolendo completamente i cibi grassi: "un pasto pesante e grasso (composto da carne, patate fritte e un dolce) terrà il vostro stomaco occupato nella digestione per più di 8 ore e non dormirete bene";
- bere bevande contenenti caffeina prima del turno o nelle prime ore : la "caffeina rimane nell'organismo per 5 ore";
- evitare alcol e fumo subito prima di andare a letto: "entrambi rendono più difficile prendere sonno rapidamente".

Strategie per aumentare la vigilanza al lavoro

Bisogna evitare di lasciare i compiti più noiosi e ripetitivi per la fine del turno, quando si è più assonnati.
Se possibile è bene prendersi brevi pause lungo tutto il turno: magari muovendosi, facendo una camminata o andando nella sala ristoro.
Inoltre è bene ricordare che i lavoratori notturni "hanno il loro più basso livello di efficienza intorno alle 4 del mattino".

Partendo poi dalla constatazione dell'altissimo numero di incidenti stradali dovuti alla stanchezza del guidatore, ecco in conclusione alcuni brevi **consigli per una guida sicura**:

- intanto evitare di guidare per lunghe distanze dopo una giornata di lavoro particolarmente lunga e in modo particolare "tra mezzanotte e le sei del mattino quando la vigilanza naturale è a livello minimo";
- non continuare un lungo viaggio se ci si sente stanchi: trovare un posto sicuro per fermarsi, ad esempio un'area ben illuminata, chiudere l'auto e fare un breve pisolino ricominciando il viaggio 15-20 minuti dopo;
- se possibile condividere la guida con altre persone;
- programmare "una sosta di almeno 15 minuti ogni 2 ore di viaggio";
- combinare l'assunzione di caffeina (150 mg) con un breve pisolino. Infatti la caffeina "impiega circa 15-20 minuti per cominciare a funzionare": è dunque possibile prima prendere il caffè, poi appisolarsi e poi ripartire.

"Donne-Salute-Lavoro Cgil-Cisl-Uil Milano" e Camera di Commercio di Milano, "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" (formato PDF, 2.39 MB).

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.