PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5131 di Lunedì 28 marzo 2022

Il lavoro al computer e i disturbi oculo-visivi: rischi e prevenzione

Un documento si sofferma sulla sicurezza nell'utilizzo dei videoterminali. Focus sui rischi per la vista e per gli occhi: il processo di adattamento, il punto prossimo di accomodazione, i principali fattori di rischio e le misure di prevenzione.

Roma, 28 Mar ? Dopo due anni di pandemia, dopo l'enorme diffusione, correlata alle misure di contenimento durante l'emergenza COVID-19, del **lavoro a distanza**, smart working e telelavoro, diventa sempre più importante soffermarsi sulle tutele e sui rischi connessi all'uso degli strumenti tecnologici e, in particolare, dei **videoterminali** (VDT).

Per poter approfondire alcuni rischi per la salute dei lavoratori, ed in particolare dei videoterminalisti (operatori che utilizzano un'attrezzatura munita di videoterminale in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali), ci soffermiamo oggi su un documento non recente ma ancora ricco di utili informazioni.

Stiamo parlando del quaderno (**quaderno informativo n. 9**) dal titolo "**La sicurezza nell'utilizzo dei videoterminali**" elaborato dall'Ufficio Speciale Prevenzione e Protezione dell' Università degli Studi di Roma "La Sapienza" e pubblicato nel Portale del Sistema di Gestione per la Salute e Sicurezza sul Lavoro Protezione.



Il documento, redatto da Monica Mei e Simonetta Petrone, riporta le indicazioni normative, gli obblighi dei datori di lavoro, le misure organizzative e i fattori di rischio, con particolare riferimento ad alcuni disturbi che possono accusare i lavoratori addetti ai videoterminali:

- disturbi alla vista e agli occhi;
- problemi legati alla postura;
- affaticamento fisico e mentale".

L'articolo, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza di alcuni rischi nel lavoro con computer e videoterminali, si sofferma sui seguenti argomenti:

- I videoterminali e gli occhi: accomodazione e adattamento
- I videoterminali e gli occhi: i fattori di rischio
- I videoterminali e gli occhi: come prevenire i disturbi

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0773] ?#>

I videoterminali e gli occhi: accomodazione e adattamento

Riguardo ai **rischi per la vista e per gli occhi** il documento ricorda che esistono vari disturbi agli occhi che possono insorgere negli **addetti ai videoterminali** (pesantezza, tensione, bruciore oculare, arrossamento oculare, visione sfocata, cefalea, lacrimazione, fastidio per la luce, prurito, visione sdoppiata, ammiccamento frequente).

Si segnala poi che i **disturbi oculo-visivi** "sono dovuti a una elevata sollecitazione degli organi della vista e al loro rapido affaticamento".



A questo proposito si ricorda che "l'occhio ha la capacità di **regolare la messa a fuoco** degli oggetti in relazione alla loro distanza. Tale funzione si chiama '**accomodazione**' ed è svolta dai 'muscoli ciliari'. Oltre una certa distanza (circa oltre i 50 cm) la messa a fuoco non comporta sollecitazione di tali muscoli, mentre man mano che gli oggetti sono posti a distanza inferiore, i muscoli ciliari 'entrano in funzione' per assicurare la visione nitida degli oggetti, fino a una distanza minima limite oltre la quale non è più possibile la messa a fuoco. Tale distanza è detta '**punto prossimo di accomodazione**'".E il potere di accomodazione "diminuisce con l'età".

È per questo ? continua il documento che riporta anche indicazioni sul potere di accomodazione secondo l'età ? "che, nell'uso del VDT, è consigliato **posizionarsi di fronte allo schermo ad una distanza compresa tra i 50 e i 70 cm**".

Inoltre si ricorda che la retina con un processo chiamato '**adattamento**' "regola la propria sensibilità in funzione del livello di intensità luminosa. Quando l'occhio intercetta una forte sorgente luminosa va incontro a un fenomeno di abbagliamento con conseguente riduzione della capacità visiva. Anche in presenza di aree molto luminose, a contrasto con aree scure, si riduce la sensibilità della retina e quindi la capacità visiva".

Per questo motivo "**collocare i posti di lavoro con VDT vicino alle finestre, di fronte o di spalle, è un errore** perché si realizzano molto facilmente riflessi ed abbagliamenti. Sottoporre l'occhio a continui processi di accomodamento (ad esempio per visioni ravvicinate prolungate) o ad abbagliamento, produce affaticamento visivo con conseguenti disturbi oculo-visivi".

I videoterminali e gli occhi: i fattori di rischio

Il documento si sofferma poi su alcuni fattori di rischio per i disturbi oculo-visivi.

Si indica che "i **principali fattori responsabili dei disturbi oculo-visivi** connessi con l' utilizzo di VDT sono:

- **Condizioni di illuminamento sfavorevoli**:
  - ubicazione sbagliata del videoterminale rispetto alle finestre e ad altre fonti di luce, con conseguenti abbagliamenti, riflessi o eccessivi contrasti di chiaro-scuro;
  - illuminazione insufficiente;
  - scarsa definizione dei caratteri sullo schermo.
- **Condizioni ambientali sfavorevoli**:
  - aria insalubre (presenza di sostanze che possono irritare le mucose degli occhi);
  - umidità relativa non adeguata.
- **Postazione di lavoro inadeguata**:
  - posizione dello schermo scorretta (ravvicinata rispetto all'operatore);
  - posizione degli oggetti della visione tale da richiedere il movimento continuo degli occhi.
- **Durata del compito visivo**".

I videoterminali e gli occhi: come prevenire i disturbi

Il documento riporta poi alcune indicazioni su come **prevenire i disturbi oculo-visivi**.

Per prevenirli "occorre che siano rispettati i seguenti **requisiti**:

- Il posto di lavoro deve essere illuminato correttamente, possibilmente con luce naturale mediante la regolazione di tende o veneziane, ovvero con luce artificiale.
- Le postazioni di lavoro devono essere collocate correttamente rispetto alle finestre.
- Le fonti di luce devono essere al di fuori del campo visivo e non creare contrasti eccessivi.
- L'illuminazione artificiale deve essere realizzata con lampade dotate di schermi.
- In caso di lampade non schermate, la linea congiungente l'occhio e la lampada deve formare con l'orizzontale un angolo

di circa 60°.
- Il monitor deve essere disposto perpendicolarmente alle finestre e inclinato e orientato in modo da eliminare eventuali riflessi.

Inoltre l'operatore deve:

- posizionarsi di fronte allo schermo ad una distanza compresa tra i 50 e i 70 cm;
- disporre il porta documenti alla stessa altezza e distanza dagli occhi dello schermo;
- distogliere periodicamente lo sguardo;
- durante le pause non dedicarsi ad attività che richiedano un intenso impegno visivo;
- curare la pulizia della tastiera del mouse e del monitor;
- utilizzare i mezzi di correzione della vista se prescritti".

Concludiamo rimandando alla lettura integrale del quaderno informativo n. 9 dell'Università degli Studi di Roma che riporta anche una lista di controllo e si sofferma su vari altri rischi:

- rischi a carico dell'apparato muscolo -scheletrico
- rischi da affaticamento mentale
- rischi connessi alle condizioni ergonomiche e all'igiene dell'ambiente.

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

Università degli Studi di Roma "La Sapienza", Portale del Sistema di Gestione per la Salute e Sicurezza sul Lavoro Protezione, "La sicurezza nell'utilizzo dei videoterminali", quaderno informativo n. 9 elaborato dall'Ufficio Speciale Prevenzione e Protezione, redatto da Monica Mei e Simonetta Petrone - Collana "Cultura della sicurezza", edizione 2012.

Leggi gli altri articoli di PuntoSicuro sull'uso dei videoterminali

Licenza Creative Commons