PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 12 - numero 2411 di venerdì 04 giugno 2010

Videoterminali: effetti sulla salute e misure di prevenzione

I principali rischi per i lavoratori che operano con videoterminali. Gli effetti sulla salute, le ricerche relative ai disturbi, le radiazioni, le principali misure di prevenzione. Un approfondimento sull'idoneità dell'ambiente di lavoro.

google_ad_client

La presenza di **computer** e **videoterminali** (schermi, alfanumerici o grafici) ha rivoluzionato molte attività lavorative e, considerata la loro duttilità, queste attrezzature sono ormai presenti quasi in ogni posto di lavoro.
Come per tutte le apparecchiature di lavoro anche in questo caso ci sono avvertenze d'uso che, se non rispettate, possono determinare disturbi per la salute. Specialmente per il videoterminalista che il Testo Unico sulla sicurezza individua come il lavoratore che utilizza un'attrezzatura munita di videoterminali, in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali (dedotte le interruzioni previste dal decreto)

Per migliorare l'informazione e la prevenzione dei disturbi correlati all'uso di videoterminali (VDT), presentiamo una scheda - aggiornata al Decreto legislativo 81/2008 ? presente sul sito dell' Azienda Ospedaliera S.Orsola Malpighi di Bologna e curata dal Servizio Prevenzione e Protezione dell'Azienda.

Nella " **Scheda tecnica n°17: la postazione di lavoro al videoterminale**", si ricorda che i **principali effetti sulla salute** connessi con il lavoro al VDT sono:
- affaticamento visivo (astenopia);
- disturbi muscolo ? scheletrici;
- stress.

Problemi che si possono prevenire applicando **principi ergonomici** nella progettazione dei posti di lavoro e adottando comportamenti adeguati da parte dei lavoratori.
In particolare si indica che l'**incidenza dei disturbi**, visivi e non, tra gli operatori che utilizzano il VDT "è stata evidenziata in un'indagine italiana che ha valutato oltre 30.000 lavoratori di cui 20.000 adibiti a lavoro con VDT per almeno quattro ore al giorno". E confrontando i lavoratori addetti a VDTcon i lavoratori che non ne fanno uso, sono emerse importanti differenze: "tra gli operatori a VDT i disturbi oculari sono stati segnalati da più della metà dei lavoratori, mentre gli stessi disturbi erano segnalati solo dal 30% circa dell'altro gruppo di lavoratori". Inoltre si sono rilevate "differenze di incidenza tra i due gruppi attorno al 15% per disturbi alla schiena, al collo, mal di testa, ansia".
Il documento indica poi che in passato "sono state diffuse preoccupazioni per la presenza di **radiazioni** nei posti di lavoro con VDT e per i conseguenti possibili effetti sulla gravidanza (aborti, parti prematuri, malformazioni congenite) e sull'apparato visivo (cataratta)".
Tuttavia la revisione degli studi qualificati sull'argomento "**non ha confermato la presenza di tali rischi**". E in particolare:
- "nei posti attrezzati con VDT le radiazioni ionizzanti (raggi X) si mantengono allo stesso livello dell'ambiente esterno;
- nei posti di lavoro con VDT più recenti le radiazioni non ionizzanti (campi elettromagnetici) si mantengono al di sotto dei limiti raccomandati;
- negli operatori a VDT non è stato registrato alcun significativo aumento per la salute e la funzione riproduttiva dovuta alle radiazioni".

Affaticamento visivo ? Astenopia

Dopo aver ricordato i sintomi (bruciore, bulbi oculari pesanti, fastidio alla luce, visione annebbiata, visione sfuocata, lacrimazione, ...), il documento ricorda che le **principali cause** della sindrome da fatica visiva (astenopia) sono:
- condizioni sfavorevoli di illuminazione ("luce diretta proveniente dalle finestre o da fonti artificiali non adeguatamente schermate; eccesso o insufficienza di illuminazione generale; presenza di riflessi da superfici lucide; presenza di superfici di colore estremo");
- impegno visivo ravvicinato e protratto ("distanza dagli occhi dell'oggetto inferiore ad un metro; oggetto fissato per lungo tempo");
- condizioni ambientali sfavorevoli ("inquinamento dell'aria indoor: fumo, polveri, emissioni da fotocopiatrici, emissioni di sostanze da rivestimenti ed arredi; secchezza dell'aria");
- "utilizzo di schermi con caratteri poco nitidi, sfarfallanti e con contrasti troppo o poco marcati;
- difetti visivi non corretti o mal corretti; strabismi manifesti o latenti".

I disturbi muscolo ? scheletrici
Spesso conseguenza della degenerazione dei dischi della colonna vertebrale, dell'affaticamento muscolare o dell'infiammazione delle strutture tendinee, questi disturbi possono dipendere da diverse **cause**. Ad esempio:
- "posizioni di lavoro inadeguate per l'errata scelta e disposizione degli arredi e del VDT;
- posizioni di lavoro fisse e mantenute per tempi prolungati anche in presenza di posti di lavoro ben strutturati;
- movimenti rapidi e ripetitivi delle mani: digitazione o uso del mouse per lunghi periodi".
Ricordando che il prolungato mantenimento di posizioni fisse, determina una serie di disturbi che possono essere prevenuti con i seguenti **accorgimenti**:
- "tenere una corretta posizione del corpo;
- evitare di rimanere per lunghi tempi nella medesima posizione;
- alternare il lavoro al VDT con altri lavori".

Stress
Lo stress lavorativo si determina "quando le capacità di una persona non sono adeguate al tipo e al livello delle richieste lavorative". All'insorgenza dei disturbi, di tipo psicologico e psicosomatico, correlati allo stress possono contribuire:
- "fattori dipendenti dal lavoro: organizzazione del lavoro, rapporti conflittuali con colleghi o superiori, complessità e responsabilità del lavoro, monotonia e ripetitività, rumori disturbanti;
- fattori indipendenti dal lavoro: comuni preoccupazioni legate alla vita familiare e sociale".

Rimandiamo alla lettura del documento per i suggerimenti, che PuntoSicuro ha più volte trattato, in merito alle:
- posizioni/ posture corrette;
- alle varie componenti del posto di lavoro (sedile, tavolo, schermo, attrezzature, ...);
- al miglioramento della postazione di lavoro.

Ci soffermiamo brevemente invece sui **consigli relativi ai VDT e all'ambiente di lavoro**.
Intanto il posto di lavoro "deve essere ben dimensionato e allestito in modo che vi sia spazio sufficiente per permettere cambiamenti di posizione e di movimenti". Tuttavia "**il rapporto fra posto di lavoro e ambiente per VDT è condizionato principalmente da problemi di corretta illuminazione**".
Ad esempio le condizioni di illuminazione sono **sfavorevoli** quando:
- "sono presenti abbagliamenti diretti, riflessi o contrasti eccessivi;
- sono assenti schermature alle finestre e alle fonti di luce artificiale;
- il monitor è disposto con la finestra di fronte o di spalle;
- si usano arredi con superfici lucide e con colori estremi (bianche e/o nere);
- le pareti sono troppo chiare o troppo scure".

Mentre un ambiente risulta **adeguato per il lavoro al VDT** quando:
- "gli schermi sono posti a 90° rispetto alle finestre (finestra sul fianco);
- le finestre sono munite di un opportuno dispositivo di copertura regolabile per attenuare all'occorrenza la luce diurna (es.: "veneziane");
- l' illuminazione artificiale è schermata, in buono stato di manutenzione, adeguatamente collocata, modulabile, con un buon grado di uniformità e con luce neutra;
- l'illuminazione generale è sufficientemente contenuta, ma non insufficiente e con un contrasto tra schermo ed ambiente consono alle caratteristiche del lavoro ed alle esigenze visive dell'utilizzatore;
- le pareti sono tinteggiate in colore chiaro non bianco e non riflettenti;

- lo spazio di lavoro al VDT consente all'operatore di alzarsi agevolmente dal sedile e di transitare lateralmente;
- il rumore è contenuto e non disturba l'attenzione e la comunicazione verbale;
- la temperatura e l'umidità dell'aria sono confortevoli;
- lo spazio tra la schiena dell'operatore e l'eventuale VDT di un'altra postazione posta alle sue spalle è di almeno 50 cm".

Azienda Ospedaliera S.Orsola Malpighi, " Scheda tecnica n°17: la postazione di lavoro al videoterminale", a cura di Tommaso Bernasconi, Alberto Bertozzi, Silvia Mainetti e Manila Martelli (formato PDF, 1.01 MB).

Tiziano Menduto

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it