



# Lavoro notturno



# Lavoro notturno - 90% subire delle conseguenze



Immagine: CSFL 6207

## **Cronotipo: mattiniero (allodole) vs. notturno (gufi)**

Il lavoro notturno non viene percepito allo stesso modo da tutti i dipendenti. Il lavoro a turni è vissuto in modo diverso a seconda della disposizione personale, dell'età e della situazione sociale.

218.000 persone hanno fatto regolarmente i turni di notte in Svizzera lo scorso anno. Ma solo una piccola parte di loro ha imparato a fare i turni di notte ...

# Il lavoro notturno e i suoi rischi

## Lavoro notturno



## Rischi

- disturbi del sonno, spossatezza
- perdita di appetito, disturbi gastrointestinali
- irrequietezza, nervosismo
- malattie cardiache/circolatorie
- incidenti dovuti al sovraffaticamento e loro possibili conseguenze
- alcuni tipi di tumori (p. es. tumori al seno e al colon)
- malattie psichiche (p. es. depressione)
- malattie metaboliche (p. es. diabete)

**Ci proteggiamo**

# Lavoro notturno – requisiti legali

## Lavoro notturno



Secondo la legge sul lavoro, per i dipendenti di panetterie, pasticcerie e confetterie valgono le norme sull'orario di lavoro e di riposo (art. 27 OLL 2).

Devono essere osservate e rispettate le seguenti disposizioni:

- Orario massimo di lavoro
- Lavoro notturno
- Tutela della maternità
- Tutela del lavoro giovanile

# Cosa significa per me il lavoro notturno?

## COOL

**Tempo  
libero**

**?**

**Tempo per  
la famiglia**

**?**

**Più salario**

## UNCOOL

**Stress**

**?**

**Manca di  
sonno**

**?**

**Limitazione  
della vita  
sociale**

# Come proteggere la salute

## Sonno

- Non svolgere attività fisica intensa prima di andare a letto
- Niente TV / schermi prima di andare a letto (la luce blu causa insonnia)
- Uno spuntino leggero prima di andare a letto, non addormentarsi con la fame
- Non bere alcolici
- Non assumere regolarmente sonniferi, poiché creano dipendenza
- Non utilizzare stimolanti come bevande energetiche o altro, o farlo solo con moderazione

## Ambiente in cui si dorme

- Usare la camera da letto esclusivamente per dormire: non per guardare la TV, mangiare o lavorare
- Usare tende oscuranti o mettere una mascherina sugli occhi
- Spegnerne il telefono e inserire la segreteria telefonica
- Chiedere ai familiari di evitare di fare rumore mentre si dorme
- Chiedere comprensione ai vicini
- Tappi per le orecchie, generatori di «rumore bianco» o musica di sottofondo per isolarsi dai rumori
- Ventilare il locale prima di andare a letto
- Assicurarsi che la temperatura dell'ambiente in cui si dorme sia il più possibile fresca

# Come proteggere la salute

## Relazioni personali

- Consumare un pasto al giorno insieme alla famiglia
- Coordinare le necessità con i membri della famiglia
- Informare in anticipo sui possibili momenti da trascorrere insieme
- Mantenere i contatti con gli amici
- Prestare attenzione a se stessi e ai propri bisogni
- Coltivare interessi personali
- Pianificare attività da svolgere insieme al/alla partner, ai figli e agli amici: parco giochi, zoo, piscina, cinema, sport con colleghi/e di lavoro, ecc.
- Informarsi sulle opportunità di ulteriore formazione personale
- Pianificare i lavori domestici e il lavoro a turni/notturno. Le ore di sonno non dovrebbero essere troppo poche.

# Come proteggere la salute

## Fitness e lo stile di vita

- Pianificate e svolgete 30 minuti di attività fisica al giorno
- Mangiate regolarmente e in modo sano
- Smettete di fumare
- Riducete l'alcol
- Informate il vostro medico di famiglia del lavoro a turni e notturno

## Tragitto casa-lavoro

- Tutelatevi dal rischio di colpi di sonno al volante:
  - impostare il riscaldamento del veicolo solo al livello minimo, eventualmente lasciare un po' aperto il finestrino
  - alzare il volume della musica e cantare
  - in caso di grande stanchezza, non proseguire la guida e concedersi un sonnellino
  - breve attività fisica prima del rientro a casa
- Evitare la luce solare intensa, se necessario indossare occhiali da sole
- Servirsi dei mezzi pubblici o ricorrere al car sharing
- Guidare con prudenza, senza fretta

# Come proteggere la salute

## Visite mediche

- Fatevi visitare e consigliare regolarmente da un medico.  
Il medico che svolge la visita offre poi alla persona interessata una consulenza sugli eventuali rischi per la salute e le possibili soluzioni (art. 43 e seguenti OLL1).
- La visita medica è prevista ogni 2 anni fino all'età di 45 anni, a partire dai 45 anni di età, si ha diritto a una visita medica e una consulenza anche negli anni intermedi.
- Visite facoltative: fino a 25 notti di lavoro per anno solare
- Visite obbligatorie:
  - in caso di rischi particolari, ad esempio in posti di lavoro isolati, lavoro notturno periodico (almeno 25 notti per anno solare), ambienti stressanti e pericolosi, ecc. (Art. 44, ArGV1).
  - per giovani (fino all'età di 18 anni e con più di 10 notti per anno civile) impiegati regolarmente o periodicamente durante la notte (cfr. art. 12 cpv. 3 OLL 5).



# E ora?

Quali sono i potenziali margini di riduzione del lavoro a turni nella nostra azienda?

- ....
- ....

Cosa possiamo modificare e migliorare in azienda?

- ....
- ....
- ....

Cosa posso modificare e migliorare personalmente per tutelare la mia salute?

- ....
- ....
- ....
- ....



# SAFE AT WORK

Unfälle verhüten, Berufstätige schützen.

Prévenir des accidents, protéger les travailleurs.

Prevenire incidenti, proteggere lavoratori.

## [safeatwork.ch](https://safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Finanziato dalla CFSL

[www.cfsl.ch](https://www.cfsl.ch)