

### LISTA DI CONTROLLO PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI



Questa lista di controllo può essere usata per verificare il tuo comportamento nei confronti della sicurezza e prevenire gli infortuni. **Scopri se fai la tua parte.**

Questo elenco non è esaustivo. Se hai altre domande interessanti, telefona alla U.O. Servizio Prevenzione e Protezione (Tel. 5370/5372/5374/5375/5376/5377/5378).

#### VAI PIANO, CAMMINA CON CAUTELA

- Ti affretti a rispondere al telefono o al campanello?**  
Vai piano. La fretta o le distrazioni facilitano le cadute accidentali. Alzati lentamente dalle sedie. Alzati in piedi e ritrova l'equilibrio prima di camminare.
- Ti affretti a scendere le scale?**  
Vai piano e utilizza i corrimani.

#### LIBERA I PASSAGGI

- Ci sono ostacoli pericolosi sul pavimento in zone di passaggio e sulle scale?**  
Via il disordine. Mantieni i corridoi e le scale sempre liberi da oggetti che possono far inciampare e cadere.

#### SUPERFICI BAGNATE E SCIVOLOSE

- Asciuga subito i liquidi versati sul pavimento?**  
I liquidi rendono il pavimento scivoloso, perfino poche gocce di liquido o di unto possono costituire un rischio di caduta.

#### PARTI COL PIEDE GIUSTO

- Indossi tacchi alti, scarpe o zoccoli?**  
*Per il personale sanitario, tecnico, di supporto che ha calzature in dotazione:* indossa le calzature predisposte per la tua mansione, certificate CE e con soles antiscivolo.  
*Per il personale con attività prevalentemente amministrative:* indossa preferibilmente calzature aderenti, dal tacco basso, con soles antiscivolo, più sicure.

#### SICUREZZA ELETTRICA

- Ci sono cavi elettrici danneggiati o scoperti?**  
Segnala la criticità per la riparazione o sostituzione.
- Ci sono cavi elettrici sul pavimento e nei luoghi di lavoro?**  
Staccali subito e spostali dove non intralciano il passaggio. Segnala la criticità per un adeguato riposizionamento.

#### ALLEGGERISCI IL CARICO

- Hai disturbi muscolo-scheletrici?**  
Fai attenzione! Il tuo mal di schiena può dipendere da come lavori.
- Controlli la tua postura?**  
Utilizza al meglio la postura del corpo a tuo vantaggio. Ricorda di non tenere troppo estese le gambe quando effettui movimentazione di carichi o pazienti.  
In posizioni protratte cambia spesso la posizione: se sei a lungo in piedi, appoggia alternativamente un piede su un rialzo.

- Per spostare un carico, effettui movimenti in torsione o in flessione della colonna?**

Evita movimenti di torsione del tronco, specie se il tronco è già flesso; in taluni casi è meglio suddividere lo spostamento in più fasi; per sollevare un carico da terra, fletti le ginocchia e non la schiena.

- Prima di fare assistenza/terapia/esami al paziente, ti documenti sul suo stato di autosufficienza?**

In caso di non autosufficienza, se necessario, richiedi la collaborazione di uno o più operatori e, se presenti, utilizza gli ausili (teli, assi, sollevatori).

## **PUNTURE ACCIDENTALI, TAGLI, CONTATTO DI LIQUIDI BIOLOGICI**

- Usi correttamente i dispositivi protetti (Aghi con sistema di sicurezza)?**

Non modificare la modalità di utilizzo e segui le indicazioni. In caso di difficoltà chiedi al Coordinatore.

- Segui le precauzioni standard?**

È un obbligo per tutti gli operatori della Sanità operare in sicurezza, seguendo le Buone Pratiche. Una di queste è utilizzare i DPI previsti per la protezione delle mani e del viso.

## **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE**

- Utilizzi i Dispositivi di Protezione Individuale?**

Quando fai un prelievo, una medicazione, una somministrazione di farmaci antiblastici ed altre attività a rischio di puntura accidentale, taglio, contatto di liquidi biologici, contatto con sostanze chimiche pericolose, altre attività a rischio, è necessario utilizzare i DPI previsti. Guarda su "Intranet/Prevenzione e Protezione/Servizio Prevenzione e Protezione/Manuali" l'apposito manuale "DPI".

## **APPARECCHIATURE**

- Utilizzi correttamente le apparecchiature di lavoro?**

Se non conosci una apparecchiatura è necessario l'addestramento. Chiedi al tuo Coordinatore. Leggi il manuale d'uso e attieniti alle indicazioni.

## **SVERSAMENTO SOSTANZE CHIMICHE**

- Hai mai letto le schede dati di sicurezza dei composti chimici che utilizzi sul lavoro?**

Il rischio chimico lo preveni conoscendo gli effetti delle sostanze chimiche che usi. In caso di sversamento saprai esattamente cosa fare per proteggerti.

## **INCIDENTI STRADALI E IN ITINERE**

- Rispetti il Codice della Strada?**

Vai piano alla guida di auto e in moto. All'interno della cinta ospedaliera devi assolutamente rispettare il Codice della Strada, ma anche il buon senso. Attenzione ai pedoni.

## **AGGRESSIONI**

- Sei empatico con i degenti e i loro parenti?**

L'empatia è considerata un elemento fondamentale della relazione di cura. Mettiamoci nei panni degli altri per capire cosa pensano e come reagirebbero.

- Presti attenzione ai rapporti con i colleghi di lavoro e con i responsabili ?**

Cura le relazioni, rispetta l'opinione degli altri, sii disponibile. Tutti contribuiamo a creare un ambiente di lavoro sereno.

## **ATTIVITA' AL COMPUTER**

- Stai al computer in maniera continuativa?**

Ricordati di alzarti, ogni tanto! Magari cambia attività. Mantieni una buona postura davanti al computer, regola il sedile e la posizione dello schermo perpendicolare alla finestra. Ricordati di fare qualche semplice esercizio fisico per evitare rigidità e contratture (prendi spunto da "Inform@foglio N° 3").

 **Grazie per il tuo contributo**