

Assistenti domiciliari: buone pratiche

versione italiana



Prevenzione dei rischi professionali
Destinato ai lavoratori

ARRIVO AL LAVORO – BUONE ABITUDINI

Abbigliamento da lavoro

Da privilegiare:

- ▶ Indossare un grembiule o una casacca da lavoro
- ▶ Scarpe chiuse e antiscivolo
- ▶ Abiti comodi
- ▶ Guanti forniti dal datore di lavoro o dal beneficiario
- ▶ Capelli raccolti



Da evitare:

- ▶ Indossare abiti civili, soprattutto se troppo larghi
- ▶ Portare sciarpe o gioielli
- ▶ Scarpe con i tacchi
- ▶ Gonne o abiti



Consultazione del diario di collegamento

Da privilegiare:

- ▶ Leggere le istruzioni e le note lasciate da altri operatori o familiari
- ▶ Lasciare commenti professionali se necessario



Mani pulite

Da privilegiare:

- ▶ Lavare le mani per 30 secondi e asciugarle bene:
 - ⇒ all'arrivo
 - ⇒ tra un compito e l'altro
 - ⇒ alla partenza
- ▶ Idratare le mani con una crema adatta



RISCHI FISICI

Accompagnamento nella deambulazione in casa

Da privilegiare:

- Posizionare l'avambraccio destro del beneficiario sull'avambraccio destro dell'operatore
 - Posizionare il braccio sinistro dell'operatore a sostegno della vita del beneficiario
- Questa postura permette di mettere in sicurezza il beneficiario se inciampa.



Da evitare:

- Camminare "a braccetto"



Pulizia in altezza

Da privilegiare:

- Usare attrezzi con manico telescopico (lavavetri, piumino con manico lungo...)
- Usare uno scaletto sicuro se necessario



Da evitare:

- Usare una scaletta antiscivolo se necessario



Sollevamento carichi

Da privilegiare:

- Posizionare il carico tra le gambe piegate
- Tenere la schiena dritta e lo sguardo in avanti
- Usare entrambe le mani



Da evitare:

- Piegarsi di lato con le gambe tese per sollevare (confezioni d'acqua, secchi, borse...)



RISCHI FISICI

Spesa

Da privilegiare:

- ▶ Usare un carrello
- ▶ Tenere le braccia lungo il corpo



Da evitare:

- ▶ Riempire troppo le borse
- ▶ Differenza di peso tra le due braccia



Pulizie domestiche

Da privilegiare:

- ▶ Usare scope con manico lungo per tenere la schiena dritta
- ▶ Usare mop piatti con panni in microfibra o mop con secchio strizzatore



Da evitare:

- ▶ Manici troppo corti che costringono a piegarsi
- ▶ Usare lo straccio tradizionale



Stiratura

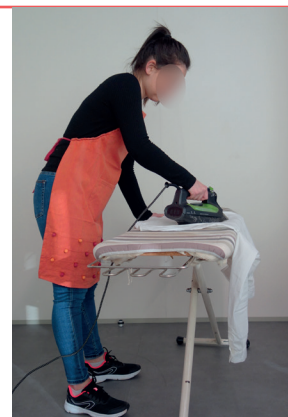
Da privilegiare:

- ▶ Stare in piedi con la schiena dritta
- ▶ Stirare con il braccio piegato a 90° in linea con il corpo
- ▶ Regolare l'asse all'altezza dei fianchi



Da evitare:

- ▶ Piegarsi sul tavolo
- ▶ Tenere i gomiti sollevati
- ▶ Usare un'asse mal regolata



RISCHI FISICI

Pasti e stoviglie

Da privilegiare:

- ▶ Stare in piedi con la schiena dritta o seduti
- ▶ Braccia in linea con il corpo
- ▶ Se il lavello è troppo profondo: mettere una bacinella capovolta sul fondo per non doversi piegare in avanti



Da evitare:

- ▶ Piegarsi sul tavolo
- ▶ Tenere i gomiti troppo distanti dal corpo



RISCHI LEGATI AGLI SPOSTAMENTI

- ▶ Organizzare gli spostamenti
- ▶ Usare uno zaino per gli spostamenti a piedi
- ▶ Se si usa il veicolo personale per lavoro: Il datore di lavoro deve coprire l'assicurazione o il sovrapprezzo assicurativo

- ▶ Fare attenzione all'assunzione di farmaci: Leggere il foglio illustrativo e controllare i pittogrammi di pericolo sulla confezione



Guidare con prudenza



Essere molto prudenti, chiedere consiglio al medico prima di guidare



Pericolo! Non guidare. Chiedere il parere del medico prima di riprendere la guida

RISCHI PSICOSOCIALI (RPS)

Stress, violenza, insulti, aggressioni, molestie...

- ▶ Segnalare ogni cambiamento di comportamento del beneficiario
- ▶ Verificare che il compito richiesto sia indicato nella scheda missione. "Non mi ammalò per il lavoro. Ne parlo!"
 - ⇒ Con il mio responsabile o i rappresentanti del personale
 - ⇒ Con il medico del lavoro o il medico curante



RISCHIO ELETTRICO

- ▶ Segnalare al beneficiario e al datore di lavoro il materiale difettoso
- ▶ Non toccare le lampadine

RISCHIO BIOLOGICO

- ▶ Rispettare le norme igieniche (lavaggio mani, gel idroalcolico, abiti da lavoro, guanti e mascherina se necessario) e applicare le misure aggiuntive previste in caso di epidemie
- ▶ Informarsi sui vaccini raccomandati (influenza, tetano...). Porta con te la tua cartella clinica durante la visita medica professionale.
- ▶ Verificare la presenza di guanti monouso in ogni abitazione
- ▶ Sapere come reagire in caso di incidente con esposizione al sangue (puntura, benda sporca...)

RISCHIO CHIMICO

- ▶ Usare guanti e arieggiare bene durante l'uso di prodotti chimici
- ▶ Mai mescolare prodotti, possono liberarsi gas tossici (candeggina + acido = gas tossico)
- ▶ Lasciare i prodotti nel loro contenitore originale
- ▶ Conoscere i pittogrammi di pericolo:



Corrosivo



Gas sotto pressione



Pericolo per la salute /
ozono



Esplosivo



Infiammabile



Pericoloso
per
l'ambiente



Comburente



Pericolo grave per la
salute



Tossico

NOTE

MAGGIORI INFORMAZIONI

Per qualsiasi dubbio, contattare il medico del lavoro o l'équipe multidisciplinare del vostro Servizio di Prevenzione e Salute sul Lavoro.

**SANTÉ
AU TRAVAIL**

AIMST13

prévenir
les risques
professionnels

Documento redatto da AMETRA06
Membro di Présanse Paca-Corse

présanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Seguici sui social
media

