

IMPRESE DI PULIZIA*



Cause di stress lavoro-correlato

Nel settore delle imprese di pulizia le cause di stress lavoro-correlato più frequenti sono le seguenti:

Rischi per la salute e la sicurezza

- ✓ uso di sostanze chimiche tossico/nocive (irritanti)
- ✓ esposizione alle polveri
- ✓ esposizione a materiale tagliente (rifiuti particolari come vetro, sfridi di lavorazione...)
- ✓ esposizione ad agenti infettivi se si lavora in ambito sanitario (aghi e taglienti contaminati da sangue o materiale biologico)
- ✓ microclima sfavorevole quando si lavora in orari in cui gli impianti di riscaldamento/ condizionamento sono spenti.
- ✓ posture protratte in piedi (ortostatismo / dinamismo)
- ✓ movimentazione manuale carichi e movimenti ripetitivi

Organizzazione

- ✓ orario disagiata o turni notturni per non sovrapporsi al lavoro che viene svolto nei locali aziendali da pulire
- ✓ rischio di trovarsi isolati in caso di pericolo o anche solo in caso di bisogno (infortunio, malore)
- ✓ continuo alternarsi dei colleghi per elevato turn-over

Sintomi personali

✓ Problemi digestivi.

I disturbi digestivi sono più frequenti nei lavoratori su turni. I pasti vengono consumati ad orari irregolari, e sovente in modo veloce. Il cibo sovente è consumato freddo. Si consuma molto caffè e tabacco.

✓ Disturbi del sonno.

Il sonno nelle ore diurne è normalmente più corto e meno riposante.

✓ Ansia e depressione.

I turni interferiscono con la vita sociale e familiare (il tempo a disposizione per i figli e il partner può ridursi). I frequenti cambiamenti di orario di lavoro possono ingenerare fatica cronica, connessa a volte alla depressione.

✓ Problemi osteomuscolari.

Lo stress lavorativo può peggiorare i disturbi osteomuscolari (lombalgie, cervicalgie, poliartralgie a livello degli arti superiori ed inferiori).

✓ Problemi cardiovascolari

Lo stress lavorativo può costituire un fattore di rischio in alcune patologie cardiovascolari (infarto, ipertensione arteriosa).

Sintomi aziendali

- ✓ elevato turnover
- ✓ elevate assenze per malattia
- ✓ elevata incidenza di infortuni
- ✓ aumento delle richieste interne di cambio mansione per motivi di salute
- ✓ aumento dei contenziosi, aumento dei provvedimenti disciplinari

Cosa può fare l'azienda contro lo stress

- ✓ interventi di miglioramento nel campo della sicurezza e tutela della salute (es. fornitura di scale a norma, ausili per movimentazione carichi ecc.)
- ✓ interventi sulla pianificazione del lavoro (es. organizzare il lavoro se possibile in orari diurni; pianificare adeguatamente la rotazione dei turni; evitare il lavoro isolato o comunque garantire dispositivi tecnici di comunicazione di immediato utilizzo in caso di pericolo o di bisogno)
- ✓ adeguata formazione e addestramento dei lavoratori
- ✓ rotazione del lavoro e pause adeguate per ridurre la monotonia e ripetitività
- ✓ interventi mirati su lavoratori anziani e stranieri

Cosa può fare il lavoratore contro lo stress

- ✓ consumare i pasti principali prima del turno e dopo il riposo
- ✓ fare un pisolino prima della prima notte di turno
- ✓ dormire in una stanza fresca, buia e silenziosa
- ✓ usare tappi auricolari fonoassorbenti quando si dorme di giorno
- ✓ pianificare adeguatamente il proprio tempo di lavoro (es. nei turni notturni non lasciare i lavori più noiosi e ripetitivi a fine turno in quanto l'efficienza sul lavoro di chi lavora di notte è ai minimi verso le 4 di mattina)
- ✓ comunicare a famiglia e amici il programma dei turni e delle ore di riposo perché possano comportarsi in modo adeguato
- ✓ cercare di variare la postura durante il lavoro
- ✓ adottare uno stile di vita positivo (regolare attività fisica, alimentazione corretta ecc.)