



Modulo «Dormire bene – vivere sicuri»

Guida fai da te

La presente guida serve da riferimento per chi vuole pianificare e attuare delle misure dedicate al tema dormire.

Di cosa si tratta?

I dipendenti continuamente stanchi non rendono al massimo, si ammalano e si infortunano più spesso. I nostri supporti informativi e promozionali (manifesti, quiz e consigli per un sonno ristoratore) aiutano a sensibilizzare i dipendenti sull'importanza del sonno come causa d'infortunio. Inoltre spiegano quali sono i fattori che garantiscono un buon sonno ristoratore. La cosa migliore è combinare le misure attuate di persona con la frequenza di un workshop.

suva

più che un'assicurazione

Preparazione e attuazione

Cosa?	Quando?	Osservazioni
Primi preparativi <ul style="list-style-type: none">• Richiedere l'autorizzazione del superiore.• Ordinare i supporti informativi e promozionali: da affiggere:<ul style="list-style-type: none">- manifesti «Cascare dal sonno sul lavoro può essere fatale», F4 (codice 77260) o A4 (codice 55353)per tutti i collaboratori:<ul style="list-style-type: none">- «Quiz per persone sveglie» (codice 88289)- «Consigli per un sonno ristoratore» (codice AS 1833)• Preparare le informazioni da comunicare.	3 settimane prima dell'inizio	
Informazioni <ul style="list-style-type: none">• Esporre i manifesti ordinati in luoghi ben frequentati per almeno quattro settimane.• Informare i dipendenti durante una riunione o con una mail sull'iniziativa e sulle misure previste. <p>Nota: sull'ultima pagina delle presenti istruzioni troverete un esempio di mail con cui informare i collaboratori. Potete adattarla e copiarla secondo le vostre esigenze.</p>	Prima misura	
Sensibilizzare <ul style="list-style-type: none">• Consegnare ai dipendenti il «Quiz per persone sveglie» durante una riunione o un evento a cui partecipano i collaboratori. <p>Nota: abbinare il quiz a un concorso per rafforzare l'interesse per il tema.</p>	Seconda misura circa 2 settimane più tardi	
Informare <ul style="list-style-type: none">• Consegnare il foglio informativo «Consigli per un sonno ristoratore» ai collaboratori, caso mai abbinato a un piccolo give away, come ad esempio camomilla, sali per bagno rilassanti o altro. <p>Nota: abbinare il quiz a un concorso per rafforzare l'interesse per il tema.</p>	Terza misura dopo altre due settimane	

Dopo l'iniziativa

Cosa?	Quando?	Osservazioni
Follow-up <ul style="list-style-type: none">• Raccogliere l'opinione dei quadri direttivi e dei collaboratori a proposito delle singole misure.• Informare sulle misure che si è deciso di attuare in base ai feedback dei collaboratori.	Dopo aver attuato la singola misura	
Rafforzare l'efficacia nel tempo con il ricorso ad altri moduli di prevenzione <p>Ridurre lo stress e fare movimento in misura sufficiente favoriscono un buon sonno ristoratore. Per saperne di più: www.suva.ch/moduliperlaprevenzione</p>		
In caso di domande vi invitiamo a spedire una mail a: moduliperlaprevenzione@suva.ch . Sarà nostra premura fornirvi il supporto necessario.		

E-mail

Care collaboratrici e cari collaboratori

La vostra sicurezza e la vostra salute ci stanno molto a cuore. Questo mese concentriamo l'attenzione sui rischi derivanti dalla mancanza di sonno ristoratore. Infatti, un adulto su tre in Svizzera soffre di disturbi del sonno. E le conseguenze possono essere pesanti: chi è continuamente stanco non rende al massimo, si ammala e si infortuna più spesso degli altri. I disturbi del sonno favoriscono inoltre l'insorgere di malattie molto comuni, come per esempio problemi cardiovascolari o depressione.

Le misure che proponiamo

- Il manifesto «Cascare dal sonno sul lavoro può essere fatale» è il primo passo della nostra iniziativa.
- Il «Quiz per persone sveglie» vi consente di mettere alla prova le vostre conoscenze e, con un po' di fortuna, vi farà vincere un fantastico premio.
- I nostri consigli vi aiuteranno a favorire un buon sonno ristoratore. Perché chi dorme bene si sente meglio e regge meglio allo stress e alla fatica.

Vi ringraziamo dell'interesse dimostrato.

Cordiali saluti