

Benvenuti al modulo di prevenzione «Proteggiamo l'udito da veri professionisti»

Avete deciso di svolgere nella vostra azienda il modulo di prevenzione «Proteggiamo l'udito da veri professionisti». Constatiamo con piacere il vostro impegno esemplare per la salute dei vostri collaboratori e siamo lieti di sostenervi in questo lavoro di prevenzione.

Informazioni generali

Preparazione e organizzazione delle postazioni A-E

Preparazione (2–3 ore)

- Leggete attentamente la documentazione e studiate le «Informazioni importanti» (pagina 9).
- Informate la direzione/il superiore in merito allo svolgimento del modulo di prevenzione. Richiedete alla direzione/al superiore un documento che illustri la politica aziendale in materia di protezione dell'udito (ad esempio: «A partire da un livello sonoro (Leq) di 85dB(A) tutti i collaboratori hanno l'obbligo di indossare i dispositivi di protezione auricolare. I collaboratori inadempienti ricevono un'ammonizione»). Per ottenere la massima efficacia, il rappresentante della direzione/il superiore dovrebbe consegnare di persona il documento all'inizio del corso.
- Riservate una sala per lo svolgimento del modulo di prevenzione. La sala deve avere una superficie di 70 m² circa ed essere provvista di 5 tavoli separati, uno per ciascuna postazione.
- I lavori preparatori e di smantellamento del modulo richiedono all'incirca 30 minuti.
- Informate i collaboratori in merito al modulo di prevenzione. Consigliamo di coinvolgere 20 partecipanti al massimo (4 persone per ogni postazione). Calcolate 1 ora circa per ogni ciclo di formazione.
- Utilizzate il fonometro fornito per misurare il livello di rumore nei vari posti di lavoro all'interno dell'azienda (vedere anche la relativa guida rapida). Registrate i valori ottenuti nella tabella allegata «Livelli sonori misurati ≥ 85 dB(A)» (pagina 11). Su richiesta, la Suva fornisce in prestito fonometri ad uso gratuito anche in qualsiasi altro momento (tel. 041 419 61 34/akustik@suva.ch). Se non avete la possibilità di effettuare le misurazioni, potete fare riferimento alle tabelle dei livelli sonori disponibili alla pagina www.suva.ch/86005.i.
- Verificate se nei luoghi o sui macchinari inclusi nella misurazione sono apposti segnali di uso obbligatorio delle protezioni. Oltre a fornire ai collaboratori i dispositivi di protezione, può essere utile sistemare un distributore di otoprotettori presso le zone o i macchinari con livelli di rumorosità dannosi per l'udito (≥85dB(A)). Provvedete a rifornire periodicamente il distributore. Se non avete a disposizione dispositivi di protezione idonei o segnali di obbligo, potete sempre ordinarli su www.sapros.ch.
- Alla postazione «Protezioni auricolari, sì o no?» sono disponibili anche alcuni cartoncini vuoti in aggiunta a quelli predefiniti. Potete utilizzarli per menzionare attività specifiche che si svolgono nella vostra azienda. In questo modo potete adattare ancora meglio il modulo didattico alle specificità aziendali.
- Appendete il manifesto «Da buon professionista: proteggi l'udito» nella sala in cui si svolge il modulo.
- Alla postazione dedicata ai protettori auricolari bisogna mettere a disposizione degli inserti auricolari in espanso elastico e in materiale sintetico. Questi devono essere forniti dall'azienda. L'ideale è che ogni partecipante possa disporre di un paio di inserti in espanso elastico e di un paio in materiale sintetico.
- Per motivi igienici tutti gli articoli messi a disposizione per in questo modulo di prevenzione devono essere disinfettati dopo l'uso. La preghiamo di utilizzare a tale scopo il disinfettante fornito.

Allestimento delle postazioni (30 minuti)

Sistematicamente le cinque postazioni del modulo di prevenzione e verificatene il corretto funzionamento.

Postazione A: «Valutare il livello sonoro»

Predisponete il materiale come mostrato in figura: la descrizione dei compiti, la scatola con le 10 tessere, 1 cuffia antirumore, 1 cuffia auricolare e 1 lettore MP3. Collegate i dispositivi e verificate che la batteria del lettore MP3 sia carica. È importante che le tessere con le attività siano allineate a destra, affinché i partecipanti possano prenderle e ordinarle in base al livello sonoro.



Postazione B: «Come si sente quando si è subito un danno all'udito»

Predisponete il materiale come mostrato in figura: la descrizione dei compiti, 4 cuffie auricolari e 4 lettori MP3. Collegate i dispositivi e verificate che le batterie dei lettori MP3 siano cariche. Una volta collegati i dispositivi e verificato il livello delle batterie, la postazione è pronta per essere usata.



Postazione C: «Ascoltare la musica senza pericolo»

Predisponete il materiale come mostrato in figura: la descrizione dei compiti, 1 tablet, 1 dispositivo di misurazione, 1 cuffia auricolare. Collegate il tablet alla corrente. Successivamente collegate il tablet al dispositivo di misurazione (scatola nera). Infine collegate la cuffia al dispositivo di misurazione. Quando tutti i componenti (tablet, misuratore, cuffia) saranno collegati tra loro, accendete il tablet e verificate che funzioni.



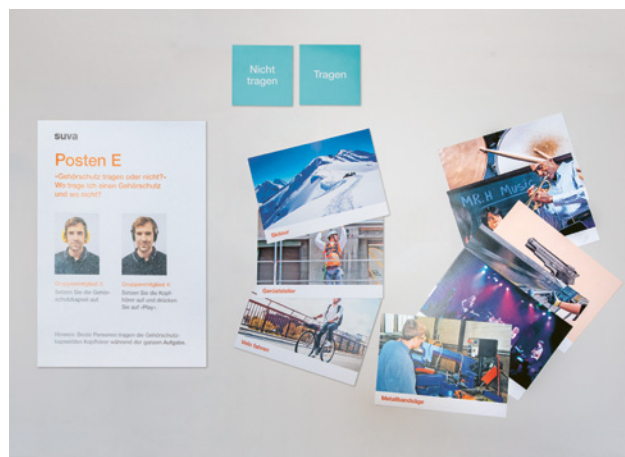
Postazione D: «Usare i protettori nel modo giusto»

Predisponete il materiale come mostrato in figura: la descrizione dei compiti, 3 modelli di orecchio, Campioni (devono essere forniti dall'azienda), 1 cuffia antirumore con amplificatore integrato, tablet. Accendete il tablet per verificare che funzioni.



Postazione E: «Protezioni auricolari, sì o no?»

Predisponete il materiale come mostrato in figura: la descrizione dei compiti, 1 cartoncino Indossare, 1 cartoncino Non indossare, 10 foto di attività, eventualmente cartoncini con attività e descrizioni attinenti all'azienda, 1 cuffia antirumore, 1 cuffia auricolare e 1 lettore MP3. Collegate i dispositivi e verificate che la batteria del lettore MP3 sia carica.



Svolgimento-tipo del modulo di prevenzione «Proteggiamo l'udito da veri professionisti»

Introduzione (5–10 min. circa)

Sarebbe auspicabile che un membro della direzione o il superiore fosse presente per fare una breve introduzione dinanzi ai partecipanti, ribadendo l'importanza di indossare sempre i dispositivi di protezione dell'udito durante i lavori più rumorosi. Se il superiore non è disponibile, si può fare riferimento al documento fornito dalla direzione. Menzionate l'esposizione al rumore nella vostra azienda e spiegate che in Svizzera i danni all'udito sono la malattia professionale più comune. Aiutandovi con il manifesto, spiegate ai partecipanti che l'orecchio è composto da tanti piccoli elementi che non si possono riparare. In ambienti con un livello sonoro (Leq) superiore a 85 dB(A) è necessario proteggere sempre l'udito. Sottolineate anche che i collaboratori hanno il dovere di portare con sé e di indossare i dispositivi di protezione individuali (DPI), inclusi i protettori auricolari (nella confezione, a tracolla, integrati al casco, ecc.). Se lo ritenete opportuno, potete scaricare la presentazione su questo argomento, disponibile online nella descrizione del modulo.

Divisione in gruppi

Dividete i partecipanti (massimo 20) in cinque gruppi, in modo che ogni gruppo occupi una postazione. Assegnate un numero a ogni membro del gruppo. La persona numero 1 è il leader del gruppo. Il leader deve garantire lo svolgimento corretto nel proprio gruppo e occuparsi dei diversi cambi di postazione. Ad ogni postazione, il leader legge ai partecipanti la descrizione dei compiti e, solo alla fine, le soluzioni. Ogni gruppo dovrà lavorare in tutte e cinque le postazioni del modulo. Al termine del lavoro in una postazione, il gruppo ripone gli oggetti nell'ordine iniziale prima di passare alla postazione successiva.

Informate i partecipanti che alla postazione A le cuffie devono essere indossate da 2 persone e che le restanti 2 persone le indosseranno alla postazione E. Esse devono tenere le cuffie durante tutto il tempo trascorso alla postazione e sforzarsi di seguire la conversazione, per quanto possibile. I partecipanti fanno così un'esperienza diretta di quanto sia difficile lavorare a un compito con l'udito danneggiato.

Tempistiche

Comunicare ai partecipanti la tempistica prevista. Per ogni postazione sono stati calcolati 5 minuti per lo svolgimento e 1 minuto per il cambio di postazione. All'occorrenza si può segnalare il cambio con la cornetta di allarme.

Parte centrale

**(Percorso attraverso le postazioni:
5 × 6 minuti = 30 minuti)**

Postazione A: «Valutare il livello sonoro»

In questa postazione la persona 1 del gruppo indossa la cuffia antirumore (simulazione di calo dell'udito) e la persona 2 la cuffia auricolare (simulazione di acufene).

Le 10 tessere con le attività vanno distribuite tra i diversi livelli sonori della scala. I partecipanti devono effettuare una stima dei diversi livelli sonori e posizionare le tessere negli intervalli corretti. Quando tutte le tessere sono state sistemate, bisogna girarle per verificare se sono nella posizione corretta. Sul retro sono indicati i livelli sonori effettivi. Dopo il controllo, le tessere vengono posizionate negli intervalli corretti e il gruppo discute i risultati. Prima di cambiare postazione, il gruppo ripone gli oggetti nell'ordine iniziale.

Postazione B: «Come si sente quando si è subito un danno all'udito»

Tutti e 4 i membri del gruppo indossano una cuffia e prendono in mano il lettore MP3. Riproducono l'esempio di suono e capiscono così come sente una persona con una lesione all'udito. Il lettore MP3 viene fatto passare finché tutti hanno sentito la traccia. Dopo l'ascolto i membri del gruppo esprimono le loro impressioni personali.

Prima di cambiare postazione, il gruppo ripone gli oggetti nell'ordine iniziale.

Postazione C: «Ascoltare la musica senza pericolo»

I partecipanti possono prendere la cuffia e scegliere una canzone con l'aiuto del tablet. Il livello in dB viene visualizzato sul tablet. I partecipanti possono così sperimentare i diversi livelli acustici.

Prima di cambiare postazione, il gruppo ripone gli oggetti nell'ordine iniziale.

Postazione D: «Usare i protettori nel modo giusto»

Qui i partecipanti imparano a utilizzare correttamente i dispositivi di protezione auricolare. Aiutandosi con i modelli di orecchio a disposizione, si esercitano prima di tutto ad arrotolare correttamente gli inserti auricolari in espanso. In seguito provano ad applicarli nel proprio orecchio. Per sapere se li hanno inseriti correttamente, i partecipanti mettono le cuffie dove viene riprodotto il rumore in un'officina.

Prima di cambiare postazione, il gruppo ripone gli oggetti nell'ordine iniziale.

Postazione E: «Protezioni auricolari, sì o no?»

La persona n. 3 del gruppo indossa la cuffia antirumore (simulazione di calo dell'udito) e la persona n. 4 la cuffia auricolare (simulazione di acufene).

I partecipanti valutano per ogni attività se, a loro giudizio, questa richieda l'utilizzo dei protettori auricolari. Alla fine i cartoncini con le immagini vengono girati. Sul retro è fornita la soluzione con una frase esplicativa. Il gruppo discute quindi dei risultati.

Prima di cambiare postazione, il gruppo ripone gli oggetti nell'ordine iniziale.

Conclusione (15 minuti)

Breve riassunto: riepilogate le informazioni salienti aiutandovi con il manifesto. Concordate con i partecipanti che in futuro si dovranno impegnare a indossare regolarmente una protezione auricolare a partire da un livello sonoro di (Leq) 85dB(A) e fate confermare loro questo impegno (tramite una firma). Fate firmare l'attestato di frequenza ai partecipanti. Se disponete di un proiettore, a completamento del modulo potete mostrare il filmato «Napo – Stop al rumore». Download da suva.ch/udito (integrato nella presentazione che può essere scaricata online nella descrizione del modulo).

Sollecitate un feedback sul contenuto del modulo e sulla prassi corrente in azienda. Rispondete alle domande dei partecipanti.

Ringraziate i presenti per la loro partecipazione costruttiva.

Collocate il manifesto in un punto molto frequentato nell'azienda.

Grazie per la collaborazione e lo sforzo di prevenzione nella vostra azienda.

Informazioni sul modulo di prevenzione «Check dei protettori auricolari»

Vi consigliamo di proporre questo modulo 2 o 3 mesi dopo il modulo di prevenzione «Proteggiamo l'udito da veri professionisti». Questo secondo modulo è l'occasione giusta per verificare se i contenuti trasmessi nel primo vengono applicati correttamente. È inoltre un'opportunità per affrontare di nuovo l'argomento e sottolinearne così l'importanza.

Non è detto che chi usa i protettori auricolari in condizioni di rumore intenso sia protetto al 100 per cento da una lesione uditiva. In caso di applicazione imprecisa, gli inserti non garantiscono lo stesso livello di protezione di quelli usati nei test sperimentali sui prototipi, condotti con soggetti esperti. Solo una misurazione svolta sull'utilizzatore finale mostra fino a che punto gli inserti siano efficaci e in grado di attenuare i rumori. Il check dei protettori auricolari della Suva serve proprio a questo. La verifica richiede un notebook e un paio di cuffie digitali speciali.



Obiettivi

Il modulo si prefigge di insegnare ai lavoratori a usare correttamente gli inserti auricolari e di informarli sul livello massimo di protezione dal rumore. Inoltre fornisce loro un'indicazione sulla loro capacità uditiva.

Gruppo target

Tutti i lavoratori che usano inserti auricolari sul lavoro.

Condizioni quadro

Il tempo di preparazione dell'installazione (unica) è di circa 60 minuti. Per lo svolgimento del modulo sono necessari tra 15 e 25 minuti a persona. Il check deve essere condotto in un luogo tranquillo, su una persona alla volta. Durante il check deve essere presente una persona dell'azienda per fornire assistenza, ad es. l'addetto alla sicurezza. Il modulo è gratuito. Riceverete il kit per il controllo in una cassa compatta che potrete rispeditare gratuitamente alla Suva dopo avere effettuato il check in azienda.



Box per la spedizione: 40 x 30 x 25 cm e 4,5 kg



Check dei protettori auricolari nel suo imballaggio; la restituzione è gratuita.

Per maggiori informazioni consultare la pagina:
www.suva.ch/it-CH/materiale/Supporti-didattici/check-dei-protettori-auricolari

Informazioni importanti

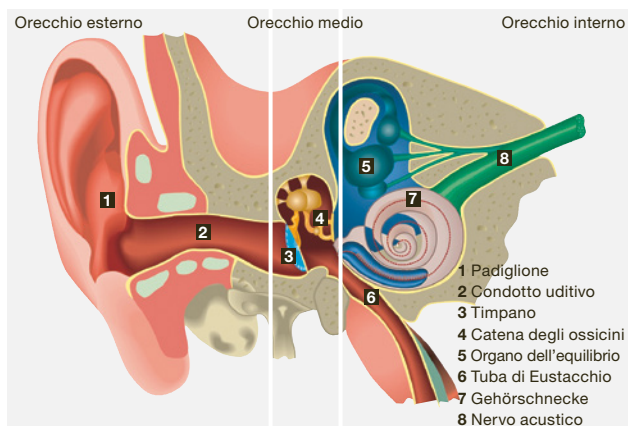
Informazioni aggiuntive al modulo di prevenzione

Introduzione

I danni all'udito occupano il primo posto nella classifica delle malattie professionali più frequenti (39 per cento). Secondo le stime della Suva, all'incirca 200 000 persone in Svizzera sono esposte durante il lavoro a rumori pericolosi (livello di esposizione al rumore $LEX \geq 85 \text{ dB(A)}$). Le persone esposte per motivi professionali a livelli sonori superiori a 85 dB (A) hanno l'obbligo di proteggere il proprio udito. Purtroppo non tutti lo fanno. Il risultato è che ogni anno oltre 800 persone subiscono un danno all'udito. L'ipoacusia da rumore non è preceduta da sintomi dolorosi. È irreversibile e diventa manifesta solo dopo qualche decina di anni. Per prevenire un danno permanente all'udito (ad es. acufene o sordità improvvisa), bisogna indossare sempre dei protettori auricolari durante il lavoro. L'udito umano è sensibile, selettivo, preciso e molto reattivo. L'orecchio interno, delle dimensioni di un pisello, consente di percepire i rumori più lievi e regola il nostro orientamento spaziale. Queste sue molteplici funzioni rendono l'udito molto vulnerabile. L'esposizione a rumori molto forti, come pure l'esposizione costante a livelli sonori superiori a 85 dB (A) danneggiano le cellule ciliate dell'orecchio interno e/o le estremità dei filamenti del nervo acustico. Le conseguenze sono perdita dell'udito, disturbi uditivi (ad es. acufene) o sordità improvvisa.

Il rumore è una fonte di stress

Il rumore non danneggia soltanto l'udito: provoca anche uno stress che è all'origine di altre malattie. I bambini lo capiscono intuitivamente e nelle aule rumorose indossano ad esempio dei protettori auricolari per potersi concentrare. Gli adulti spesso perdono questo tipo di sensibilità.



Disposizioni di legge

Art. 82 (LAINF)

¹ Per prevenire gli infortuni professionali e le malattie professionali, il datore di lavoro deve prendere tutte le misure necessarie per esperienza, tecnicamente applicabili e adatte alle circostanze.

² Il datore di lavoro deve avvalersi a tale scopo della collaborazione dei dipendenti.

³ I lavoratori devono assecondare il datore di lavoro nell'applicazione delle relative prescrizioni. **Essi sono in particolare obbligati a utilizzare gli equipaggiamenti personali di protezione**, usare correttamente i dispositivi di sicurezza e astenersi dal rimuoverli o modificarli senza il permesso del datore di lavoro.

Valori acustici limite e di riferimento

Lo stress uditivo è determinato soprattutto dal livello sonoro (rumore della macchina), ma è rilevante anche il tempo di esposizione (tempo trascorso alla macchina).

L_{eq} : livello continuo equivalente di pressione sonora (media) in dB(A).

L_{EX} : livello di esposizione al rumore (calcolato in base a L_{eq} e tempo di esposizione/impiego); esposizione al rumore tipica di una determinata attività, riferita a un anno di lavoro (2000 ore di lavoro), espressa in dB(A).

Il valore limite di 85dB(A) si riferisce al livello di esposizione al rumore LEX , quindi a una esposizione protratta nel tempo. Indipendentemente dalla durata dell'esposizione, la Suva raccomanda di usare sempre i protettori auricolari a partire da un livello sonoro $\geq 85 \text{ dB(A)}$. Questa regola è facile da integrare nelle procedure aziendali e da applicare. È più restrittiva rispetto a una valutazione basata sul rischio in cui si tiene conto del livello sonoro e del tempo di esposizione, ma grazie ad essa si riescono a prevenire problemi dell'udito come l'acufene o la sordità improvvisa che potrebbero insorgere in situazioni di rumore intenso.

Per il suono impulsivo si applicano valori limite specifici. Se desiderate informazioni su come proteggere l'udito contro le detonazioni come nel caso di tiro con armi, esplosioni, pistole sparachiodi o graffatrici, potete contattare il nostro Settore fisica, tel. 041 419 58 51.

Ulteriori informazioni

La definizione esatta dei valori acustici limite e delle misure a protezione dell'udito è disponibile alla pagina www.suva.ch/86048.i, mentre la lista di controllo «Rumore sul posto di lavoro» è scaricabile da www.suva.ch/67009.i

Quando e come proteggere l'udito?

È fondamentale fornire sempre al lavoratore un protettore auricolare specifico per il suo posto di lavoro e il tipo di rumore a cui è esposto. In qualità di datore di lavoro, avete l'obbligo di fornire i dispositivi di protezione dell'udito. Inoltre avete il compito di dare il buon esempio. Siate voi stessi i primi a indossare le protezioni in azienda. Informazioni relative ai protettori auricolari sono disponibili su www.suva.ch/protezione-per-l-udito.

Esistono inserti auricolari in espanso, cuffie antirumore o anche otoprotettori su misura: potete trovare le protezioni che fanno al caso vostro su www.suva.ch/rumore oppure sulla nostra homepage inserendo il termine di ricerca «Protezione dell'udito».

Inserti auricolari in espanso: sono impegnativi da usare. Gli inserti vanno arrotondati con le dita pulite e bisogna prestare quindi attenzione all'igiene. L'inserimento nell'orecchio richiede tempo e pratica. È una protezione indicata per l'uso protratto ma non per impieghi intermittenti.

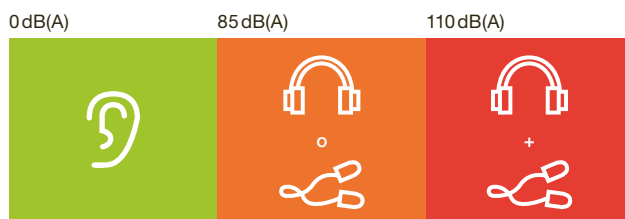
Cuffie antirumore: sono facili da usare. Sono adatte sia per l'uso protratto che per impieghi brevi e frequenti. Bisogna rispettare alcune regole igieniche. In genere le cuffie antirumore sono una buona soluzione sul posto di lavoro.

Otoprotettori su misura: sono dispositivi adattati al condotto uditivo di una persona. Sono molto comodi da usare se modellati correttamente. È dimostrato che, rispetto agli altri protettori auricolari, vengono indossati con maggiore frequenza. Gli otoprotettori su misura sono più costosi e il processo di acquisto è più complesso.

Coinvolgete i lavoratori nella scelta del dispositivo di protezione. Tenete presente che il condotto uditivo delle donne è in genere più stretto. I protettori auricolari devono essere facilmente abbinabili agli altri DPI obbligatori (casco, occhiali, protezione delle vie respiratorie).

Importante:

in ambienti con rumore superiore a 110 dB (A) vanno indossati contemporaneamente gli inserti e la cuffia antirumore.



I livelli di esposizione ricorrenti sul posto di lavoro sono indicati nelle tabelle di livelli sonori disponibili su www.suva.ch/86005.i

Audiomobile

Per promuovere la protezione dell'udito, la Suva offre dei test audiometrici nel proprio Audiomobile attrezzato allo scopo. La Suva convoca i lavoratori delle aziende per i quali questi controlli sono obbligatori. L'esame, condotto sui lavoratori di età pari o inferiore a 40 anni, è contestualizzato in funzione del loro ambiente di lavoro (tipo di rumore). Qual è la protezione più adatta in un determinato contesto? Il limite di età è stato fissato a 40 anni perché è importante sensibilizzare soprattutto i giovani sull'uso dei protettori auricolari e anche perché presumiamo che entro quella età i vostri collaboratori siano già stati sottoposti al test dell'udito più di una volta. Naturalmente è importante che anche le persone più mature proteggano il proprio udito e partecipino a questo modulo di prevenzione. Potete scoprire quando l'Audiomobile della Suva offre i test dell'udito nella vostra zona su suva.ch/audiomobile-i. Maggiori informazioni sono disponibili nell'opuscolo «Profilassi dell'ipoacusia da rumore professionale (Medicina del lavoro)» disponibile su www.suva.ch/1909-1.i

Link utili

Tutte le informazioni relative al tema dell'udito sono consultabili su www.suva.ch/rumore

Offriamo due corsi su questo argomento:

«Rumore sul posto di lavoro (SAL)» e «Misurare e analizzare il rumore sul lavoro (SAM)» (in tedesco e francese). I corsi sono consultabili su www.suva.ch/corsi (Tutti i cataloghi: parole chiave SAL e SAM).

Tabella «Livelli sonori misurati ≥ 85 dB(A)»



Durante la misurazione del rumore, tenere il microfono vicino all'orecchio dell'operatore (vedi immagine). Accertarsi che la misurazione sia effettuata nella modalità L_{eq} (media logaritmica del livello di pressione sonora in dB(A)). In caso di volumi sonori discontinui, la misurazione deve durare per almeno tre cicli del processo di lavoro.

[illegible]