

benefit

Prevenzione

Come evitare
gli incidenti
in bici

Grill a gas

A cosa fare
attenzione

Telecamera speciale

**Vedere i danni del
sole sulla pelle**

**«Quando mi sono
svegliato, il primo
pensiero è stato:
c****, non sento le
gambe»**

Georgy Froté (34 anni)



L'episodio

Forza mentale

Les Rangiers, 30 giugno 2010

«È stata colpa mia. Ero in moto con un amico quando ho perso il controllo del mezzo. Non ho alcun ricordo dei tre giorni successivi. Il mio primo pensiero consapevole è stato: c****, non sento le gambe! La diagnosi è stata impietosa: paraplegia. Sono stato travolto dalle emozioni. Con lo stesso stato d'animo ho seguito la riabilitazione a Basilea. Sono stati mesi terribili ma mi sono ripreso grazie alle incredibili capacità dei terapisti, al sostegno della mia ex ragazza e alla mia volontà di ferro. Visto che non potevo più lavorare come muratore, ho iniziato una formazione di disegnatore edile. Grazie alla Suva mi sono reinserito nella vita sociale e professionale. Nel 2019 ho aderito a un progetto del Politecnico federale di Losanna il cui scopo è permettere alle persone paraplegiche di tornare a camminare impiantando loro un neurostimolatore nel midollo spinale. Per un anno intero ho dato il massimo e anche di più. Ho fatto progressi minimi ma incoraggianti. Mi alleno ancora intensamente affinché un giorno anche altri riescano a stare di nuovo sulle proprie gambe grazie a questa nuova tecnica. Ho un solo obiettivo: ritrovare l'autonomia. E se posso aiutare altre persone nella mia condizione, ho comunque vinto.»

Georgy Froté (34 anni)

Il commento

«Georgy ci ha dimostrato che una persona può cavarsela e continuare a vivere anche in sedia a rotelle. L'impulsività è la sua migliore qualità, ma anche la sua più grande debolezza. Si lancia in cose che nessuno avrebbe mai immaginato, come il progetto del Politecnico di Losanna. Sono davvero orgoglioso di essere suo amico.»

Justin Morel, amico di Georgy



Georgy Froté si allena con questo apparecchio sviluppato dal Politecnico di Losanna.

FOTO: FABIAN HUGO

suva.ch/reintegrazione

Dopo un infortunio la Suva assiste e accompagna le persone infortunate lungo il loro percorso riabilitativo.





Regula Müller,
caporedattrice



Raggi solari e rischio di tumore

Secondo la Lega contro il cancro, in Svizzera 25 000 persone si ammalano ogni anno di epiteloma. La Suva stima che circa 1000 di questi tumori siano di origine professionale. Le persone più a rischio sono quelle che lavorano all'aperto (ad es. costruttori di strade, posatori di tubature, operai edili o giardinieri paesaggisti).

Fino a poco tempo fa la protezione dai raggi UV non rientrava tra le priorità di Mischa Hodel, addetto alla sicurezza della Hunziker AG di Willisau. Il nuovo modulo di prevenzione della Suva gli ha aperto gli occhi: una speciale telecamera permette di rendersi conto degli effetti nocivi del sole sulla pelle e dell'importanza di proteggersi bene. Oggi alla Hunziker AG la crema solare fa parte delle misure di sicurezza sul lavoro proprio come i DPI anticaduta e le scarpe di sicurezza.

Sotto questo sole, bello pedalare... Niente di meglio di una pedalata all'aria aperta per fare il pieno di energie positive e mantenersi in forma. Quando si va in bici o con l'e-bike, per arrivare a destinazione in sicurezza è tuttavia fondamentale prestare la massima attenzione, essere ben visibili e fare chiari cenni con la mano. In questo numero di «benefit» trovate molti altri consigli.

Buona lettura!

Regula Müller, caporedattrice

Impressum

Editore: Suva, casella postale, 6002 Lucerna, suva.ch; benefit@suva.ch
Caporedattrice: Regula Müller **Redazione:** Alois Felber, Charlotte Chanex
Traduzioni: Team servizi linguistici della Suva
Foto: Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Kostas Maros, Erwin Auf der Maur;
Ideazione e impaginazione: tnt-graphics AG **Illustrazioni:** tnt-graphics AG
Ordinazioni: suva.ch/benefit-i **Cambio di indirizzo:** Suva, servizio clienti, casella postale, 6002 Lucerna, telefono 041 419 58 51, servizio.clienti@suva.ch
 La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima: myclimate.org.

Al vostro
servizio

Esperto/a in sicurezza e tutela della salute

Cosa: gli esperti in sicurezza e tutela della salute della Suva effettuano controlli e forniscono consulenza alle aziende, soprattutto a quelle che operano in settori esposti a rischi elevati. Durante i controlli verificano sia i singoli posti di lavoro sia il sistema di sicurezza aziendale. Le consulenze sono invece incentrate sulle regole vitali e sui moduli di prevenzione. Questi esperti svolgono anche accertamenti dopo un grave infortunio.

Perché: la Suva ha il mandato legale di sorvegliare l'applicazione delle prescrizioni in materia di prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali nelle aziende. In questo ambito la formazione e la consulenza sono sempre più importanti. Gli esperti in sicurezza e tutela della salute intervengono come coach della sicurezza e assumono diversi ruoli con l'obiettivo di ridurre gli infortuni e le malattie professionali.

Chi: i circa 150 specialisti intervengono sia a livello di settore sia a livello di azienda nella loro regione di competenza.

[suva.ch/controllo-consulenza](https://www.suva.ch/controllo-consulenza)
[suva.ch/autoverifica](https://www.suva.ch/autoverifica)



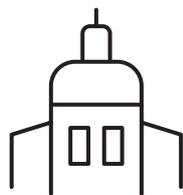
Tirocinio in sicurezza

Gli apprendisti sono due volte più esposti al rischio di subire un infortunio professionale rispetto agli altri dipendenti. Insegnando loro in modo sistematico le regole di sicurezza della professione e dell'azienda e approfondendo regolarmente le conoscenze acquisite, i superiori e i formatori li proteggono dagli infortuni.

suva.ch/tirocinio

Un infortunio professionale su sei si verifica durante le lezioni di sport, in oltre il 50 per cento dei casi negli sport con la palla. Riscaldamento corretto, calzature adeguate e fair play aiutano a prevenire gli infortuni.

suva.ch/lezione-di-sport



La Suva ha investito **1,6 milioni di franchi** nel reinserimento.



Ha dato nuove prospettive professionali a **67 persone**.



Ha risparmiato **21 milioni di franchi** di spese per indennità giornaliera e rendite.

Sostenere gli infortunati

Lo scorso anno la Suva ha sostenuto le aziende con oltre 1,6 milioni di franchi destinati al reinserimento degli infortunati e ha dato nuove prospettive professionali a 67 persone, risparmiando oltre 21 milioni di spese per indennità giornaliera e rendite. Partecipate anche voi all'iniziativa musicale della Suva dedicando una canzone a una persona di vostra conoscenza che per motivi di salute non può lavorare.

suva.ch/aiutare



2400

Ogni anno in Svizzera vengono riconosciute 2400 malattie professionali, 400 delle quali obbligano chi ne è colpito a cambiare mestiere.
suva.ch/malattie-professionali

Soddisfatti della Suva

Il sondaggio svolto nel 2020 mostra che i clienti ritengono di ricevere un'ottima assistenza e che il ventaglio di prestazioni e prodotti corrisponde alle loro esigenze. Rispetto all'anno precedente si osservano inoltre miglioramenti in alcuni importanti settori. Questi risultati mostrano che siamo sulla strada giusta. Ne siamo molto fieri.

suva.ch/soddisfazione-dei-clienti



BUONO A SAPERSI

Quali incentivi per il reinserimento in azienda?



Daniel Elmiger, esperto in reinserimento

Il reinserimento professionale degli infortunati è un obiettivo prioritario della Suva. «In collaborazione con l'assicurazione per l'invalidità (AI) possiamo supportare economicamente le aziende disposte a mantenere un posto di lavoro o ad assumere un infortunato» spiega Daniel Elmiger. La reintegrazione rientra primariamente nella sfera di competenza dell'AI. Se questa non può intervenire attivamente, in determinati casi di infortunio la Suva impiega lo strumento «Incentivi per il reinserimento in azienda». «Se le condizioni sono soddisfatte, valutiamo con l'azienda le misure da adottare per mantenere un posto di lavoro o per addestrare un neo-assunto». La Suva può assumere i costi legati al reinserimento fino a un importo di 20 000 franchi. Se la persona interessata ritrova un posto di lavoro, la Suva può versare una ricompensa di 20 000 franchi. «L'obiettivo principale è che le misure generino risparmi». Meno costi per le indennità giornaliere e le rendite si traducono infatti in premi più bassi per tutti gli assicurati Suva.

suva.ch/reinserimento

Salvare la pelle

I dipendenti della Hunziker AG lavorano spesso sotto il sole diretto. Per loro è fondamentale proteggersi in modo efficace dai raggi UV per non ammalarsi di epiteloma.

Testo: Regula Müller Foto: Herbert Zimmermann, Roland Krischek

Con la pandemia la Hunziker AG di Willisau (LU) ha visto diminuire il suo fatturato di oltre l'80 per cento. In tempi normali l'azienda, attiva a livello nazionale, allestisce strutture temporanee per 300 eventi all'anno, tra cui il WEF di Davos, la Coppa del mondo di salto con gli sci a Engelberg e altri appuntamenti sportivi o fieristici. Benché i grandi eventi siano una prospettiva ancora lontana, l'azienda si prepara al futuro e investe nella formazione continua dei suoi dipendenti. L'addetto alla sicurezza Mischa Hodel, 31 anni, ha già organizzato una formazione sui dispo-

sitivi anticaduta e ha ordinato alla Suva il modulo di prevenzione sulla protezione dai raggi UV.

1000 casi di epiteloma

Quando allestisce tende o tribune, il personale della Hunziker AG deve spesso lavorare sotto il sole battente. «Finché non è stato montato il tetto, i posti ombreggiati sono merce rara» conferma Hodel. Quindi capita molto spesso che i dipendenti siano esposti ai raggi UV per periodi prolungati. «Chi lavora all'aperto presenta un rischio maggiore di contrarre un epiteloma» spiega Roland Krischek, >





Thomas Duss della
Hunziker AG applica
la crema solare prima
del test con la foto-
camera UV.



Avdi Asani, collaboratore della Hunziker AG, si prepara al test con la fotocamera UV.

esperto di radiazioni UV alla Suva. «Si stima che ogni anno in Svizzera 1000 persone si ammalino di epiteloma a seguito dell'esposizione professionale ai raggi UV». Se diagnosticato a uno stadio precoce, l'epiteloma è più facile da curare rispetto al melanoma. Inoltre è raro che dia metastasi. Ma per sconfiggerlo si devono a volte asportare ampie porzioni di pelle per eliminare tutte le cellule malate. Se a essere colpito è un orecchio, ad esempio, si può arrivare addirittura all'amputazione.

Il filtro UV mostra le alterazioni cutanee

Il modulo di prevenzione ordinato dalla Hunziker AG comprende sei postazioni

che sensibilizzano sull'importanza di proteggersi dai raggi UV. «Un momento particolarmente atteso è l'analisi con la fotocamera UV» afferma Krischek. «È dotata di un filtro che scurisce le lesioni pigmentarie permettendo di vedere se e in che misura la pelle è danneggiata». Se da un lato l'abbronzatura è un tentativo del corpo di proteggersi dalle radiazioni UV, dall'altro è un primo segno di danno cutaneo che a lungo termine può trasformarsi in epiteloma. La fotocamera mostra inoltre se la crema solare è stata applicata correttamente e se protegge dai raggi UV. Mischa Hodel è impressionato: «Vedersi nella fotocamera e realizzare che la propria pelle presenta già delle alterazioni lascia il segno».

Visiere e protezioni per la nuca

L'addetto alla sicurezza si dice inoltre convinto dell'utilità di far provare i diversi modelli di cappelli e caschi con visiera e protezione per la nuca. Il personale dovrebbe indossarli almeno nei mesi di giugno e luglio, quando non è possibile lavorare all'ombra. «Sbaglia chi crede di doversi proteggere dal sole soltanto quando fa caldo. Le radiazioni UV sono più forti in maggio che in agosto» puntualizza Roland Krischek. La massima intensità è raggiunta il 21 giugno, il giorno più lungo dell'anno. Un altro aspetto da considerare è che due terzi delle radiazioni UV nocive colpiscono la superficie terrestre tra le 11:00 e le 15:00. «Nel caso ideale in questo periodo della giornata sarebbe meglio non ►



La fotocamera UV rappresenta in nero le lesioni cutanee. Questi danni sono irreversibili.

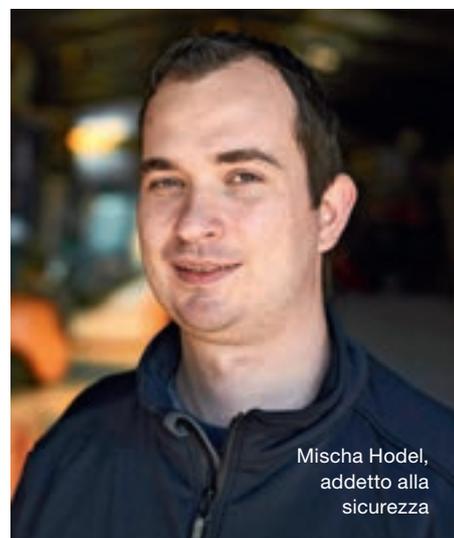


Ordinare il modulo

Potete ordinare il modulo di prevenzione sulla protezione dai raggi UV (con fotocamera UV e specialista della Suva) al sito: suva.ch/moduliperlaprevenzione

«Vedersi nella fotocamera e realizzare che la propria pelle presenta già delle alterazioni lascia il segno»

Mischa Hodel



Mischa Hodel,
addetto alla
sicurezza



Roland Krischek, esperto di radiazioni UV alla Suva

lavorare sotto il sole diretto, ma spesso è impossibile» osserva Krischek. Hodel condivide: «Lavoriamo spesso sotto pressione. Gli allestimenti per la Streetparade di Zurigo, ad esempio, servono solo per un breve periodo. I tempi di montaggio e smontaggio sono quindi molto stretti. Impensabile concedersi una siesta tra le 11:00 e le 15:00».

Mischa Hodel vuole chiedere ai collaboratori di testare alcuni prototipi di cappelli e caschi dotati di visiera e protezione per la nuca: «Le novità suscitano spesso un certo scetticismo». Ma se il prodotto si rivela valido, la reticenza iniziale sparisce.

Protezione solare: una misura di sicurezza sul lavoro

Finora toccava al personale fare il necessario per proteggersi dai raggi UV, ammette Hodel. «Ora mettiamo a disposizione creme solari». Come molti clienti della Suva, anche lui non sapeva che l'epitelioma potesse essere una malattia professionale. Roland Krischek afferma: «La protezione solare fa parte delle misure di sicurezza sul lavoro come i DPI anticaduta e le scarpe di sicurezza». E la sicurezza sul lavoro è una priorità assoluta per la Hunziker AG. Nonostante le ingenti perdite subite durante la pandemia, la direzione aziendale non scende a compromessi sulla sicurezza. ●

suva.ch/sole

Per informazioni su come proteggere i dipendenti dai rischi legati ai raggi UV.

suva.ch/55260.i

Per ordinare il manifestino «Proteggiti dal lato oscuro del sole».



Il cappello con visiera e protezione per la nuca copre anche le zone particolarmente esposte della testa.



Il modulo sui raggi UV presenta diverse possibilità per proteggersi.

Consigli per proteggersi dal sole



Lavorare all'ombra

L'ombra protegge efficacemente dal sole. Ombreggiare il luogo di lavoro con tende o tettoie, ove possibile, offre in assoluto la protezione più efficace.



Adeguare gli orari di lavoro

Organizzare i lavori in base alla posizione del sole. Lavorare all'aperto tra le 11:00 e le 15:00 solo se non esistono alternative.



Adottare misure di sicurezza personali

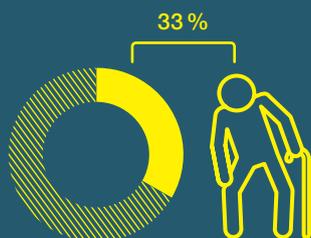
Se non è possibile lavorare all'ombra o adeguare gli orari di lavoro, è imperativo adottare misure di sicurezza personale. È importante coprire la maggior parte del corpo con indumenti e copricapo e applicare la crema solare più volte al giorno su tutte le parti del corpo scoperte.

Domande e risposte su sole, protezioni solari e tumori della pelle: suva.ch/sole-faq

Il troppo stroppia

Sovraccaricare il corpo quando si sollevano, trasportano, trascinano o spingono carichi può causare disturbi all'apparato locomotore. Ausili ergonomici e una pianificazione accurata proteggono la salute dei lavoratori.

suva.ch/carichi



Usurante

Il sovraccarico biomeccanico associato a posture scorrette è la prima causa di patologie muscolo-scheletriche che sono responsabili di un terzo dei giorni di assenza dal lavoro.

670 000

lavoratori soffrono di disturbi all'apparato locomotore e si assentano in media tre giorni all'anno.



Gravoso

Quasi la metà dei lavoratori interpellati dichiara di non disporre di mezzi di prevenzione sul lavoro.

> 50%

Oltre la metà dei lavoratori attivi nei settori dell'industria e dell'edilizia trasporta regolarmente carichi pesanti.

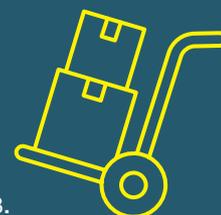
2

miliardi

di franchi: è quanto costano i circa due milioni di giorni di assenza per i datori di lavoro.

Un investimento vincente

Investire in mezzi di prevenzione sul posto di lavoro va a vantaggio di tutti. Il return on investment va da 1:3 a 1:8.



GSSL

Il 30 settembre 2021 si terrà in diretta streaming dal Kursaal di Berna la Giornata svizzera della sicurezza sul lavoro (GSSL) sul tema «Ambienti di lavoro sani e sicuri – Alleggeriamo il carico!».

cfsl.ch/gssl



A tutta bici

La pandemia ha spinto molte persone a usare più spesso la bicicletta nel tempo libero, un trend che ha fatto lievitare, oltre ai prezzi dei modelli nuovi, anche il numero degli infortuni.

Testo: Regula Müller Grafica: tnt-graphics

L'anno 2020 sarà ricordato anche per il boom delle biciclette, favorito soprattutto dal coronavirus. Questo successo ha però un lato negativo: nel 2020 gli infortuni con la bici sono aumentati del 21 per cento rispetto al 2019, con gravi conseguenze anche per i datori di lavoro. Oltre il 40 per cento degli incidenti stradali in bicicletta provoca giorni di assenza a carico delle assicurazioni. I costi di un infortunio senza coinvolgimento di terzi si aggirano attorno ai 6400 franchi,

quelli di una collisione possono invece raggiungere i 10700 franchi. La Suva e, di riflesso, i suoi assicurati devono così sostenere costi correnti annui pari a 182 milioni di franchi.

No a distrazione e disattenzione

La maggior parte degli infortuni in bicicletta sono dovuti a distrazione e disattenzione e possono avere conseguenze gravi o anche letali. A titolo di esempio, un ciclista che ascolta musica avverte la presenza >

Pericoli nel traffico

Auto

Nel 15 per cento dei casi, l'incidente è causato da un'automobile.

Casco

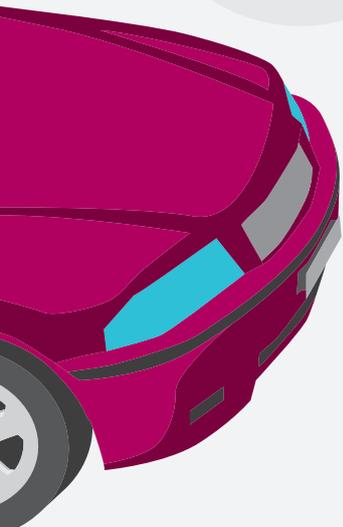
Il casco per bici diminuisce notevolmente il rischio di lesioni alla testa.

Musica

Un ciclista che ascolta musica avverte la presenza di una vettura proveniente da dietro a 50 km orari solo a una distanza di tre metri. Senza cuffie la distanza aumenterebbe a 16 metri.

Meteo

Il 6 per cento circa degli infortuni con la bicicletta è imputabile alle condizioni meteorologiche.



Rendersi visibili

Di notte si potrebbe evitare la metà degli infortuni in bici se si riuscisse a vedere le persone coinvolte almeno un secondo prima.



25 metri

Le persone vestite di scuro sono visibili soltanto a una distanza di 25 metri.

40 metri

Chi indossa abiti chiari può essere visto a una distanza di 40 metri.

140 metri

Una persona che indossa abiti riflettenti può essere vista già a 140 metri di distanza.

Infortuni con la bici in aumento

Nel 2020 si sono registrati 22 548 infortuni in bici, 3852 in più rispetto all'anno precedente.

Morti in incidenti



Morti in incidenti nelle località



Feriti gravi in incidenti



Morti in incidenti con e-bike



Feriti gravi in incidenti con e-bike



■ 2019 ■ 2020

82%

Percentuale di infortuni in bici senza terzi coinvolti, dovuti spesso a distrazione o disattenzione.

Collisioni

Il 18 per cento degli infortuni in bicicletta è causato da una collisione, spesso in una rotonda o durante una manovra di svolta a sinistra.

Binari

L'8 per cento degli infortuni con la bici è dovuto alla presenza di binari.



Manovra pericolosa

Svoltare a sinistra e transitare in una rotonda sono manovre particolarmente pericolose per i ciclisti. Concentrazione e un cenno chiaro con la mano possono ridurre i rischi.

Rotonda

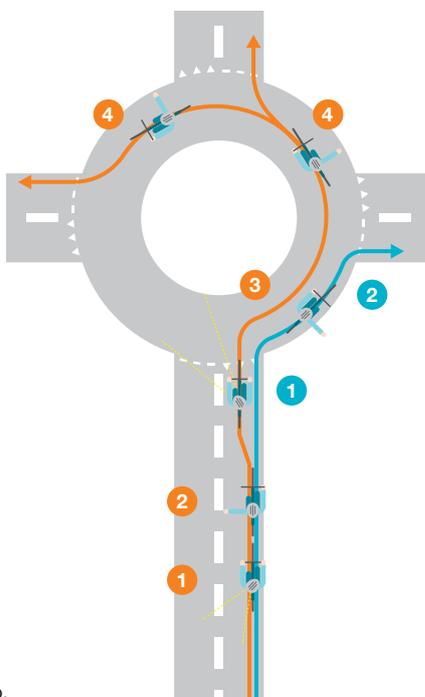
Nelle rotonde con una sola corsia, i ciclisti possono circolare al centro (in quelle a più corsie è vietato).

Ciclista 1

- 1 Guardare dietro e fare un cenno con la mano.
- 2 Prima di immettersi nella rotonda, spostarsi al centro della carreggiata.
- 3 Percorrere la rotonda al centro della corsia in modo da essere ben visibili.
- 4 Prima di imboccare l'uscita, guardare dietro e fare un cenno chiaro con la mano.

Ciclista 2

- 1 Imboccare la rotonda senza fare cenni con la mano.
- 2 Uscire dalla rotonda dal lato destro della strada facendo prima un cenno con la mano.



Svoltare a sinistra

I ciclisti che vogliono svoltare a sinistra devono indicarlo chiaramente.

Ciclista

- 1 Guardare dietro.
- 2 Fare un cenno chiaro con la mano.
- 3 Immettersi nella corsia.
- 4 Rispettare la precedenza.
- 5 Svoltare senza tagliare la curva.



Ordinare il nuovo modulo

I vostri collaboratori usano la bici per recarsi al lavoro o durante il tempo libero? Il modulo «Consigli per pedalare sicuri» li sensibilizza sui pericoli cui sono esposti. suva.ch/moduliperlaprevenzione

di un'automobile proveniente da dietro a 50 chilometri orari solo quando la distanza tra i due è di tre metri. Senza cuffie la sentirebbe già da una distanza di 16 metri e avrebbe quindi molto più tempo per reagire. Anche guardare il cellulare è pericoloso.

Ridurre la velocità, aumentare la prontezza di frenata

Sulla strada ogni utente si sposta a una velocità diversa. La dinamica che viene così a crearsi richiede particolare attenzione da parte sia dell'automobilista che del ciclista. Guidare cercando di anticipare le situazioni permette di valutare meglio le intenzioni degli altri utenti. Ecco perché è importante restare concentrati nel traffico e crearsi uno spazio di reazione possibilmente ampio per frenare, fermarsi o evitare una collisione.

Svolta a sinistra: la manovra più pericolosa

La svolta a sinistra è una delle manovre più frequenti ma anche più pericolose per i ciclisti e richiede una buona tecnica. È quindi fondamentale rimanere concentrati e fare segni inequivocabili con la mano. Guardando dietro, facendo un cenno con la mano e immettendosi in modo corretto nella corsia, il ciclista segnala chiaramente la sua intenzione (v. grafico

sopra). Queste tre azioni aumentano sensibilmente la sua sicurezza. Anche nelle rotonde possono crearsi situazioni pericolose. Qui il ciclista ha il diritto di prendersi lo spazio necessario. Può e deve circolare al centro della carreggiata per rendersi più visibile.

Check up bici

Una bici in perfetto stato e dotata del giusto equipaggiamento è più sicura. La catena deve essere pulita e oliata. Le gomme devono essere gonfiate correttamente e non presentare segni di usura. I freni sono tra i componenti più importanti di una bicicletta. Se non sono più visibili gli intagli sulle ganasce o sul cerchione, vanno sostituiti. Tutte le bici devono essere dotate di catarifrangenti anteriori e posteriori; sui pedali sono obbligatori catarifrangenti di colore arancione. Di notte e al tramonto è necessario accendere i fanali. Abiti e casco chiari o ad alta visibilità rendono il ciclista più visibile, soprattutto in condizioni di luce sfavorevoli. ●

suva.ch/bici

Qui trovate tutti i consigli per aumentare la vostra sicurezza in bici.



L'oggetto

Grill a gas

Nonostante le moderne tecnologie, ogni anno le grigliate a casa provocano 360 infortuni, molti dei quali si potrebbero evitare rispettando alcune semplici regole.

Maggiori informazioni sull'uso del grill a gas: suva.ch/grill-a-gas

Preparazione

Il grill deve essere sistemato all'aperto o sul balcone, su una superficie stabile e resistente al fuoco, ad almeno un metro di distanza da materiali infiammabili. Collocare la bombola accanto al grill in modo da poter chiudere subito la valvola in caso di emergenza.

Allacciamento

Chiudere la valvola principale della vecchia bombola e di quella nuova. Con una chiave inglese, staccare il riduttore di pressione e montarlo sulla bombola di sostituzione. Fare una prova di tenuta: versare alcune gocce di acqua e deterivo sull'attacco del riduttore di pressione. Se si formano delle bolle, l'attacco deve essere stretto o sostituito.

Controllo

Il riduttore di pressione è soggetto a usura e va sostituito appena diventa difficile regolare la fiamma o si generano fiamme irregolari, in ogni caso dopo dieci anni. Un tubo flessibile con segni di usura o non ermetico deve essere cambiato subito.

Accensione

Quando si accende il grill, il coperchio deve essere sempre aperto. Utilizzare l'accensione elettronica incorporata o un accendigas di metallo a collo lungo per grill. Il rischio di bruciarsi è molto elevato se si usano fiammiferi e le mani non sono protette.



Catherine Grienenberger,
infermiera, da 30 anni fa
la pendolare tra la Francia
e la città di Basilea.

«Volevo scrivere lettere di addio»

A fine marzo 2020 Catherine Grienenberger, 62 anni, si è ammalata di Covid-19. Infermiera del reparto di cure intensive all'Ospedale universitario di Basilea, ha dovuto ridurre il suo grado di occupazione al 20 per cento.

Intervista: Regula Müller Foto: Kostas Maros

Come ha vissuto l'inizio della pandemia?

Ho capito che stava arrivando qualcosa di grosso. Ho avuto paura perché da noi, nell'Alsazia meridionale, ci sono stati subito molti morti. Le cifre dell'ospedale di Mulhouse erano impressionanti. Avevo paura per la mia famiglia, in particolare per mia madre ultranovantenne. Ma per me no. Non immaginavo che potesse colpirmi così duramente.

Qual è stato il decorso della malattia?

I primi sintomi si sono manifestati sul lavoro. Il giorno dopo mi sono sottoposta al test: era positivo. La nostra dottoressa mi telefonava ogni due o tre giorni a casa per sapere come stavo. Ero la contagiata più anziana dell'ospedale. È lei che ha deciso di ricoverarmi una settimana più tardi. Non avevo difficoltà respiratorie ma ero priva di forze e di energia. Stavo così male che volevo scrivere lettere di addio ai miei cari, ma non avevo la forza di tenere in mano la penna. Ho cominciato a stare meglio quando mi hanno somministrato gli antivirali. Quattro giorni dopo ho potuto lasciare l'ospedale.

E dopo?

Ho trascorso il mese di aprile a casa in convalescenza. A maggio sono tornata al lavoro ma ho ripreso a pieno regime solo a fine mese. Dopo tre turni però

ero sfinita e ho dovuto stare di nuovo a casa. Il 12 giugno mi sono ritrovata nel reparto di cure intensive di cardiologia con sintomi di aritmia e angina pectoris.

Come l'hanno aiutata?

Dopo la ricaduta il cardiologo dell'ospedale, il professor Zellweger, mi ha prescritto un percorso di riabilitazione che è durato tre mesi con quattro sedute alla settimana. Il servizio del personale della Clinica universitaria di Basilea aveva notificato subito il mio caso alla Suva, che ha riconosciuto la malattia professionale e ha finanziato anche la riabilitazione. Durante il programma ho ripreso a lavorare al 20 per cento. Il mio fisico non mi permetteva di fare di più anche se l'allenamento mi aveva rimessa in sesto. Del resto non volevo perdere subito le energie recuperate con un orario a tre turni.

La malattia l'ha cambiata?

Sono diventata un'altra persona. Per qualche giorno, quando ero in ospedale per i problemi di cuore, ho temuto di non farcela. Volevo avere mio marito vicino ma non erano ammesse visite. È stata un'esperienza terribile. Adesso ho più difficoltà con i pazienti in cure intensive. La malattia mi ha fatto capire che la decisione di andare in pensione anticipata era giusta. ●

Coronavirus, una malattia professionale

Il presupposto affinché il coronavirus venga riconosciuto come malattia professionale è che chi svolge un determinato lavoro sia esposto a un rischio molto maggiore di contrarre il Covid-19 rispetto al resto della popolazione. Un contagio presumibilmente casuale sul posto di lavoro non è sufficiente. La Suva esamina ogni caso in modo approfondito. Il personale in servizio negli ospedali, nei laboratori e in strutture simili che durante la propria attività entra in contatto diretto con persone o materiali infetti corre un rischio notevolmente più elevato. Lo stesso vale per i dipendenti di residenze per anziani e disabili o case di cura che assistono persone infette. La malattia professionale non è invece riconosciuta per le attività non finalizzate all'assistenza e alla cura di persone infette come quelle svolte dal personale di vendita, dagli addetti alle pulizie negli alberghi o dagli agenti di polizia. [suva.ch/corona](https://www.suva.ch/corona)



Il mio programma di prevenzione

Nuovi temi per il servizio digitale

Conoscete il servizio digitale «Il mio programma di prevenzione»? Lo abbiamo integrato con nuovi temi dedicati alla movimentazione di carichi, ai lavori elettrici e all'uso dei carrelli elevatori. Il servizio vi sostiene nell'attività di prevenzione in azienda fornendovi a intervalli regolari consigli e materiale didattico via e-mail. Lo ampliamo costantemente con temi specifici in

funzione dei settori, delle stagioni e dei pericoli nel tempo libero. Ora potete personalizzare ancora meglio i contenuti, aggiungere attività proprie e utilizzare il programma in modo più mirato.

Il mio programma di prevenzione:
suva.ch/il-mio-programma-di-prevenzione

E-learning

Introduzione alla prevenzione in azienda

Un nuovo pacchetto di programmi didattici spiega con semplicità agli addetti alla sicurezza e ai responsabili del personale come organizzare la prevenzione a livello aziendale. I programmi, fruibili individualmente, forniscono cifre e fatti sull'andamento infortunistico, presentano approcci specifici per l'azienda e spiegano come strutturare l'attività di prevenzione.

Basi della prevenzione

Programma didattico in 4 moduli:
suva.ch/autodidattici

Nuova lista di controllo

Gestire i pericoli nella galvanotecnica

La nuova lista di controllo permette di individuare i pericoli legati ai processi galvanici. Nonostante la crescente automazione, il trattamento galvanico delle superfici metalliche prevede ancora molte attività manuali. La presenza di bagni con prodotti chimici tossici e di impianti elettrici cela molti pericoli. Grazie a questa lista di controllo saprete come gestirli.

Galvanotecnica

Lista di controllo, 6 pagine A4:
suva.ch/67201.i

Workshop per quadri

Moduli di prevenzione per la sicurezza sul lavoro

La Suva offre tre nuovi workshop sull'organizzazione della sicurezza sul lavoro. I moduli, che prevedono la presenza di uno specialista della Suva in azienda, aiutano i quadri direttivi ad affrontare e gestire al meglio l'individuazione dei pericoli, l'accertamento degli eventi e l'audit di sicurezza.

Tre moduli di prevenzione

A pagamento, ognuno della durata di 2,5 ore:

suva.ch/moduliperlaprevenzione
> Argomento: Basi della prevenzione



Lavori particolarmente pericolosi

Quando è obbligatorio seguire una formazione?

I lavori con pericoli particolari possono essere eseguiti solo da persone appositamente formate. Di quali lavori si tratta? Dove e come si tengono i corsi? Una pagina del nostro sito riporta un elenco di 30 attività per le quali è necessaria una formazione, dal brillamento di valanghe alla lotta antiparassitaria.

Formazione per lavori esposti a pericoli particolari:
suva.ch/lcpp

Pubblicazioni

Potete ordinare le nostre pubblicazioni online: suva.ch/benefit-cedola-ordinazione

Oppure potete inserire il codice della pubblicazione nel campo di ricerca del nostro sito suva.ch

Novità o aggiornamenti su suva.ch

Le pubblicazioni aggiornate e nuove dedicate alla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali sono disponibili su suva.ch/pubblicazioni

Il menu del giorno

Manifestino A4:
suva.ch/55233.i

Sicurezza nei lavori all'interno di pozzi, fosse e canalizzazioni

Opuscolo informativo,
24 pagine A4:
suva.ch/44062.i

Esame dell'albero e dei dintorni

Opuscolo informativo,
4 pagine A4:
suva.ch/44064.i

Musica e danni all'udito

Opuscolo informativo,
20 pagine A4:
suva.ch/84001.i

Lavori sugli impianti a fune

Lista di controllo, 4 pagine A4:
suva.ch/67187.i

STOP RISK – 10 consigli contro le cadute

Pieghevole per chi lavora nelle ferrovie, 12 pagine, 105 x 210 mm:
suva.ch/84022.i



Ragiona prima di sollevare: risparmi tempo e fatica!

Manifestino A4:
suva.ch/55389.i

Valori limite sul posto di lavoro

Opuscolo informativo,
62 pagine A5, solo PDF:
suva.ch/1903.i
Valori MAC e BAT attuali:
suva.ch/valore-limite

Demolizione in sicurezza di edifici contenenti amianto mediante escavatore

Opuscolo informativo,
22 pagine A4:
suva.ch/88288.i

Concorso

Partecipate entro il 18 agosto 2021 e vincete fantastici premi: suva.ch/concorso

La Suva è più che un'assicurazione perché coniuga prevenzione, assicurazione e riabilitazione. In concreto abbina premi conformi al rischio a una prevenzione efficace e a un rapido reinserimento, ottenendo un elevato beneficio per i clienti.

Per maggiori informazioni:
suva.ch/chi-siamo

Domanda: quale delle seguenti affermazioni è corretta?

Risposte:

- A** La Suva restituisce gli utili agli assicurati sotto forma di riduzioni di premio.
- B** La Suva opera a scopo di lucro.
- C** La Suva beneficia di fondi pubblici.



1° premio:
ciclocomputer



2° premio:
balance board



3° premio:
pompa elettronica

Non esiste miglior medicina di qualcuno che ti pensa.



suva.ch/aiutare

Molti infortunati non vedono l'ora di ritornare a una vita normale. Noi li aiutiamo fornendo consulenza, prestazioni assicurative, assistenza traumatologica e riabilitazione.

**La vita è bella quando tutti stanno bene.
Aiutiamo gli infortunati a tornare alla normalità. Fatelo anche voi!**

suva