

RISCH E SALUTE IN AGRICOLTURA

Conoscere per prevenire



RUMORE E
VIBRAZIONI

OBESITA'

RADIAZIONI SOLARI

TETANO

CALDO ESTREMO

DIABETE

SOVRACCARICO APPARATO
MUSCOLO-SCHELETRICO

ALLERGIA A PUNTURE DI INSETTO

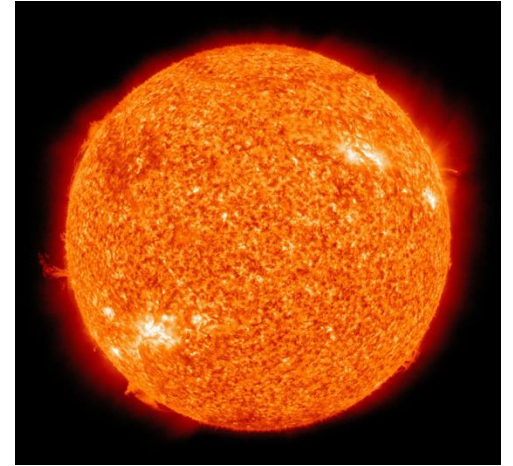
SFORZI FISICI INTENSI

MESTRUAZIONI
E MENOPAUSA

RADIAZIONI SOLARI

Le radiazioni solari sono l'energia radiante emessa dal Sole, che copre un ampio spettro di frequenze o lunghezze d'onda. Sono costituite da radiazioni elettromagnetiche che viaggiano nello spazio alla velocità della luce e includono i raggi ultravioletti, la luce visibile e i raggi infrarossi. Le radiazioni solari sono fondamentali per la vita sulla Terra. Sono responsabili del riscaldamento del pianeta, della fotosintesi nelle piante e della produzione di vitamina D negli esseri umani.

L'esposizione alle radiazioni solari rappresenta un rischio professionale per i lavoratori che svolgono attività all'aperto, in particolare l'esposizione ai raggi UV può causare danni alla pelle, occhi e sistema immunitario.



Rischi per la salute:

- **Danni alla pelle:** eritema solare, ustioni, invecchiamento precoce, melanomi e altri tumori cutanei.
- **Danni agli occhi:** cataratte, degenerazione maculare e altre lesioni.
- **Danni al sistema immunitario:** inibizione della risposta immunitaria.
- **Effetti sul benessere:** affaticamento, mal di testa, nausea, diarrea.

Prevenzione:

- Ridurre l'esposizione, svolgendo le attività all'aperto durante le ore meno intense di sole.
- Fare pause per ripararsi dal sole.
- Utilizzare abiti protettivi (cappelli, abiti con maniche lunghe, ecc.) e creme solari.
- Conoscere i rischi e le misure preventive.

Protezione:

- Usare i DPI (dispositivi di protezione individuali) come occhiali da sole, cappelli e abiti protettivi.
- Avere SEMPRE a disposizione fonti d'acqua per idratarsi e rinfrescarsi.



Cosa fare in caso di ferita sporca:

La prima cosa da fare è LAVARLA accuratamente con acqua e sapone E DISINFETTARLA . **Se la ferita è profonda o sporca di terra, feci o detriti, o se non si è mai stati vaccinati antitetanico o il richiamo antitetanico è scaduto (più di 10 anni), è fondamentale consultare un medico o recarsi al pronto soccorso.**

L'obbligo della vaccinazione antitetanica per i lavoratori è disciplinato dalla [Legge 5 marzo 1963, n. 292](#). L'articolo 1 di questa legge prevede l'obbligo della vaccinazione per determinate categorie di lavoratori più esposti al rischio di infezione tetanica.

PER CHI LAVORA IN AGRICOLTURA, VACCINARSI è OBBLIGATORIO, SALVA LA VITA!

Come si sviluppa il **tetano**?

Le spore del Clostridium tetani dal terreno passano in una ferita



in mancanza di ossigeno germinano e si trasformano nel virus attivo



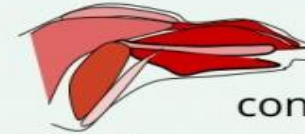
Il virus comincia a produrre la tossina tetanospasmina



che attraverso il sangue arriva al sistema nervoso centrale



La tossina blocca la produzione dei neurotrasmettitori che inibiscono i movimenti



i muscoli antagonisti ed agonisti, si contraggono contemporaneamente e si ha quindi una paralisi spastica

Come e dove vaccinarsi:

- Negli ambulatori vaccinali delle Aziende Usl (Aziende Sanitarie Locali);
- Presso il proprio medico di medicina generale;
- Presso centri privati.

IL CALDO ESTREMO

Il caldo estremo rappresenta un rischio significativo per i lavoratori agricoli, aumentando il rischio di stress termico, colpi di calore e altri problemi di salute. La prolungata esposizione al sole, soprattutto durante attività fisicamente intense, può causare disidratazione, crampi, svenimenti e, in casi gravi, anche la morte.



BISOGNA IMPARARE A GUARDARSI L'UN L'ALTRO E CHIEDERE AIUTO

Rischi per la salute:

Prevenzione:

Riconoscere il colpo di calore!!!!

- **Stress termico e colpi di calore:** Il corpo umano, quando esposto a temperature elevate, cerca di raffreddarsi attraverso la sudorazione. In condizioni di caldo estremo, la capacità del corpo di regolare la temperatura può essere compromessa, portando allo stress termico e, in situazioni critiche, ai colpi di calore, che possono essere fatali.
- **Disidratazione e crampi:** La sudorazione prolungata causa la perdita di liquidi e sali minerali, portando alla disidratazione e ai crampi muscolari.
- **Riduzione della vigilanza:** Il caldo può ridurre la vigilanza e la concentrazione del lavoratore, aumentando il rischio di infortuni.
- **Impatto sulle condizioni di lavoro:** Il caldo estremo può rendere le condizioni di lavoro più difficili, con un aumento del carico fisico, minori margini di autonomia e un peggioramento delle condizioni per i lavoratori **più fragili (donne, anziani, cardiopatici, diabetici, obesi)**.

Per mitigare questi rischi, è fondamentale adottare misure di prevenzione, come:

- **Fasce orarie limitate:** Stop al lavoro durante le ore più calde della giornata, soprattutto nelle giornate con allerta di caldo estremo.
- **Protezione solare:** Utilizzo di indumenti chiari, traspiranti, copricapo e crema solare per proteggere la pelle dall'irraggiamento solare.
- **Idratazione: Bere acqua in quantità sufficiente per mantenere l'idratazione corporea e Sali minerali (1 bustina al giorno)**
- **Pause:** Svolgere le attività in maniera da alternare periodi di lavoro a periodi di riposo in zone ombreggiate.

L'organismo assorbe più calore di quanto riesce a cederne all'esterno con la sudorazione e questo porta ad un innalzamento della temperatura interna, **ipertermia**. Pertanto tra i **sintomi del colpo di calore**, rientrano debolezza, febbre, abbassamento della pressione arteriosa, nausea e vomito. Tra i possibili sintomi anche crampi, vertigini, sete intensa, perdita di lucidità e disorientamento. Nei casi più gravi, si può arrivare alle convulsioni e al coma.

Colpo di calore: cosa fare?

Appena ci si accorge del rischio, si deve portare subito la persona in un ambiente fresco e ben arieggiato, **non sotto una tenda, anche se all'ombra**. È utile **bere dell'acqua a temperatura ambiente e raffreddare il corpo** tamponando con teli umidi i polsi, i lati del collo, l'inguine, le ascelle e le tempie. Se la persona è svenuta, è bene farla sdraiare con le gambe leggermente sollevate. È importante che la testa sia sullo stesso piano del dorso e delle spalle, per questo non sistemare dei cuscini o altro dietro il capo. Se dopo 15-20 minuti, il soggetto sta ancora male, è il caso di chiamare un medico o rivolgersi al **pronto soccorso**.

SFORZI INTENSI

Gli sforzi fisici intensi, soprattutto in lavori come quello agricolo, possono aumentare il rischio cardiovascolare, soprattutto se combinati con fattori di rischio tradizionali come ipertensione, colesterolo alto e diabete. Tuttavia, un'attività fisica regolare e di intensità moderata è fondamentale per la salute cardiovascolare.

Perché lo sforzo fisico intenso può essere rischioso:

- **Stress cardiovascolare:** L'attività fisica intensa può aumentare il carico sul cuore e i vasi sanguigni, soprattutto se non si è allenati.
- **Dilatazione dei vasi periferici:** In ambienti caldi, lo sforzo fisico può richiedere una maggiore dilatazione dei vasi sanguigni periferici per dissipare il calore, aumentando il carico sul cuore.
- **Esempio dell'infarto:** Uno sforzo fisico intenso è stato segnalato come fattore di rischio per l'infarto miocardico acuto, in particolare in chi non è allenato.



Come ridurre il rischio cardiovascolare:

- **Attività fisica moderata:** L'attività fisica moderata, come la camminata, è un ottimo modo per migliorare la salute cardiovascolare senza esporre il cuore a un carico eccessivo.
- **Allenamento graduale:** Iniziare gradualmente con attività più leggere e aumentare progressivamente la durata e l'intensità dell'allenamento è fondamentale.
- **Controlli regolari:** Eseguire controlli medici regolari e monitorare i fattori di rischio cardiovascolare è essenziale per prevenire problemi.
- **Altre misure:** Evitare il fumo, seguire una dieta sana ed equilibrata e mantenere un peso corporeo sano sono altre importanti misure per ridurre il rischio cardiovascolare.

UN UOMO POTREBBE AVERE UN INFARTO SE AVVERTE:

- **Dolore toracico:** Sensazione di peso, morsa o bruciore, spesso descritta come una pressione forte al petto.
- **Irradiazione:** Dolore che si estende oltre il petto, verso braccia (soprattutto il sinistro), spalle, schiena, collo o mandibola.
- **Mancanza di respiro:** Affanno, respiro corto o sensazione di soffocamento.
- **Nausea e vomito:** Forte nausea e/o vomito, che possono essere accompagnati da mancanza di appetito.
- **Sudore freddo:** Improvvisa e intensa sudorazione fredda e appiccaticcia sulla fronte e sul corpo.
- **Vertigini e svenimento:** Sensazione di stordimento, vertigini o persino svenimento improvviso.
- **Ansia e paura:** Forte senso di ansia, paura e apprensione.

Cosa fare:

- Se si avvertono questi sintomi, è fondamentale chiedere aiuto immediato chiamando il 118 o un servizio di emergenza locale.
- Non tentare di guidare o spostarsi da soli.
- Seguire le istruzioni del personale medico al telefono.

I SINTOMI DELL'INFARTO NELLA DONNA



L'infarto del miocardio rappresenta **SEMPRE** un'emergenza medica; questo vuol dire che chi ne è colpito necessita di cure immediate, altrimenti le conseguenze potrebbero essere fatali.

Quando l'infarto del miocardio non causa una sintomatologia dolorosa degna di nota è anche detto **infarto silente**. Per motivi ancora poco chiari, le donne sono, rispetto agli uomini, più soggette a infarto silente.

Per le donne:

- Un sintomo tipico dell'infarto del miocardio quale il dolore toracico si osserva meno frequentemente o tende a presentarsi in maniera meno marcata (il che ne complica l'interpretazione);
- Sintomi dell'infarto del miocardio considerati meno comuni, quali sudore freddo, vertigini, dolore alla schiena e al collo, nausea e vomito, tendono a manifestarsi con una frequenza superiore rispetto a quanto succede per gli uomini; essendo alquanto aspecifiche, tali manifestazioni non inducono immediatamente a pensare che sia in corso un attacco di cuore;
- Dispnea, affaticamento e senso d'ansia rimangono sintomi tipici dell'attacco di cuore. Sono tre segnali d'allarme fondamentali dal punto di vista diagnostico, soprattutto in assenza del dolore toracico.

L'Infarto per le donne, altre informazioni da sapere

Nelle donne, l'infarto del miocardio è un evento insolito fino alla **menopausa**; ciò si deve a fattori ormonali: gli estrogeni presenti in abbondanza prima della menopausa, infatti, alzano una sorta di barriera protettiva contro l'attacco di cuore. **Con l'arrivo della menopausa, però, la situazione cambia e le donne risultano a rischio di infarto del miocardio quanto gli uomini, se non addirittura di più** (a partire dai 75 anni in su pare che le donne siano più a rischio degli uomini).

Fino a qualche decennio fa, l'infarto del miocardio era considerato una patologia prevalentemente maschile; oggi, complici i vari cambiamenti sociali e l'allungamento della vita media, non è più così: l'attacco di cuore rimane una condizione più comune negli uomini fino ai 45-50 anni, ossia fino alla conclusione dell'età fertile della donna.

Lo sapevi che...

Anche negli uomini, l'infarto del miocardio può esimersi dal provocare un intenso dolore toracico; stando alle statistiche; tuttavia, questa evenienza è decisamente meno comune che nelle donne.

Sono comuni e sono spesso causati da posture scorrette, movimenti ripetitivi, movimentazione di carichi e lavoro in ambienti sfavorevoli. L'agricoltura è un settore a rischio elevato di disturbi muscoloscheletrici (DMS) a causa della natura del lavoro che richiede spesso sforzi fisici intensi e ripetuti.

Fattori di rischio e cause principali:

- **Movimentazione di carichi:** Sollevare, trasportare e posizionare oggetti pesanti, soprattutto con posture scorrette, è una causa frequente di disturbi alla schiena, alle spalle e alle braccia.
- **Movimenti ripetitivi:** Operazioni come la potatura, la raccolta di frutta, il diradamento dei frutti e la coltivazione possono causare affaticamento e dolore a livello delle articolazioni e dei muscoli.
- **Posture statiche e scorrette:** Mantenere la stessa posizione per lungo tempo, come quando si coltiva o si lavora in piedi o seduti, può causare dolori e rigidità al collo, alla schiena e alle spalle.
- **Ambienti di lavoro sfavorevoli:** Lavoro in ambienti freddi, con scarsa illuminazione o in presenza di vibrazioni può peggiorare i DMS.
- **Ritmi intensi di lavoro:** Lavorare sotto pressione e con tempi ristretti può aumentare lo stress fisico e la probabilità di sviluppare DMS.
- **L'uso di macchinari obsoleti:** L'uso di macchinari obsoleti può implicare un maggiore utilizzo di processi manuali e postazioni di lavoro non ergonomiche, aumentando il rischio di DMS.

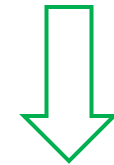
Disturbi più comuni:

- **Dolori alla schiena:** È uno dei disturbi più comuni, spesso causato da posture scorrette e movimentazione di carichi pesanti.
- **Dolori al collo e alle spalle:** Possono essere causati da posture statiche, movimenti ripetitivi e lavoro in ambienti freddi.
- **Dolori agli arti superiori:** Dolori alle braccia, alle mani e alle dita possono essere causati da movimenti ripetitivi e movimenti scorretti.
- **Intorpidimenti e formicolii:** Possono essere causati da compressione dei nervi a causa di posture scorrette o movimenti ripetitivi.
- **Rigidità muscolare:** Può essere causata da affaticamento muscolare, posture statiche e mancanza di movimento.

Consigli :

- **Diagnosi precoce:** In caso di dolore, è importante rivolgersi al medico per una diagnosi precoce e un trattamento tempestivo.
- **Terapia fisica:** La terapia fisica può aiutare a ridurre il dolore, migliorare la funzionalità articolare e ripristinare la forza muscolare.
- **Riabilitazione:** La riabilitazione può essere necessaria per ripristinare la completa funzionalità del corpo dopo un infortunio o una malattia muscoloscheletrica.

RIFERIMENTI UTILI



https://www.osteopatiaconte.it/wp-content/uploads/2019/08/Manuale_Stretching.pdf

Il rumore e le vibrazioni nei lavori agricoli possono causare danni alla salute dei lavoratori, principalmente l'ipoacusia e problemi muscolo-scheletrici. La prevenzione passa attraverso la valutazione del rischio, la scelta di attrezzature adatte, l'uso di dispositivi di protezione individuali (DPI) e la formazione dei lavoratori.

Danni da Rumore:

- **Ipoacusia:** La perdita uditiva indotta dal rumore è il danno più comune, a causa dell'esposizione prolungata a livelli elevati di rumore.
- **Alterazioni ad altri organi:** Il rumore può influenzare il sistema cardiovascolare, il sistema nervoso e l'apparato digerente, causando disturbi come ipertensione e stress.
- **Difficoltà di comunicazione:** L'eccessivo rumore può rendere difficile la comunicazione e la percezione di segnali di avvertimento o emergenza.

Danni da Vibrazioni:

- **Problemi muscolo-scheletrici:** L'esposizione a vibrazioni, soprattutto mano-braccio, può causare lesioni vascolari, neurologiche e muscolo-scheletriche.
- **Sindrome da vibrazione mano-braccio (SVMB):** Questa condizione, causata dall'uso prolungato di utensili vibrazionali, può provocare intorpidimento, dolore, e problemi circolatori alle mani e ai braccia.
- **Vibrazioni a tutto il corpo:** L'esposizione a vibrazioni trasmesse al corpo intero, ad esempio da trattori o mezzi agricoli, può causare problemi alla colonna vertebrale e a altre parti del corpo.

Prevenzione:

- **Valutazione del rischio:** È fondamentale valutare il livello di esposizione al rumore e alle vibrazioni per individuare i punti critici e adottare misure di prevenzione adeguate.
- **Utilizzo di DPI:** I DPI per il rumore (tappi auricolari, cuffie) e per le vibrazioni (guanti antivibrazione, sedute con sospensioni) devono essere scelti in base alle esigenze specifiche e utilizzati correttamente.
- **Scelta di attrezzature adatte:** Scegliere macchinari e utensili con basse emissioni di rumore e vibrazioni, adottando misure di smorzamento e isolamento.
- **Limitazione del tempo di esposizione:** Alternare periodi di lavoro con esposizione a periodi di riposo per ridurre l'esposizione totale alle vibrazioni e al rumore.
- **Formazione dei lavoratori:** I lavoratori devono essere informati sui rischi legati al rumore e alle vibrazioni, sui comportamenti da adottare per prevenirli e sull'utilizzo corretto dei DPI.
- **Manutenzione delle attrezzature:** Effettuare una manutenzione regolare delle attrezzature per garantire il loro funzionamento ottimale e ridurre l'emissione di rumore e vibrazioni.

L'ALLERGIA ALLE PUNTURE DI INSETTI

L'attività agricola, con il lavoro all'aperto, espone i lavoratori al contatto con una varietà di insetti, tra cui api, vespe, calabroni, zanzare e zecche, che possono causare punture e morsi.

L'allergia alle punture di insetti rappresenta un rischio significativo per i lavoratori agricoli, in particolare per quelli che svolgono attività all'aperto. Le punture possono causare reazioni cutanee locali, ma anche reazioni allergiche più gravi, fino allo shock anafilattico in soggetti sensibili.



punto nel vivo?

Conosci gli imenotteri?

Gli imenotteri sono un ordine che comprende oltre 100.000 specie di insetti. Le più note e comuni sono le api, le vespe e i calabroni.

APIDI

- Apis mellifera (ape)
- Bombus t. (bombardo)
- Xylocopa violacea (corno rosso)

VESPIDAE

- Vespa (vespa)
- Vespa Crabro (calabrone)
- Polistes (fornice)

Sei stato punto?

Le punture degli imenotteri possono provocare reazioni da lievi a molto gravi.

- Reazione "normale", non allergica** dovuta alle sostanze tossiche contenute nel veleno dell'imenottero, consiste in arrossamento e/o gonfiore vicino alla puntura, di norma sparisce in poche ore.
- Reazione allergica locale** stessi sintomi della reazione da veleno, ma la presenza del gonfiore è più estesa e può durare anche alcuni giorni.
- Reazione allergica sistemica** coinvolge il corpo oltre la zona della puntura, con sintomi che possono arrivare alla perdita di coscienza e allo shock anafilattico.

Hai avuto una reazione allergica?

Parlane subito con l'allergologo, le soluzioni sono semplici:

- Immunoterapia Specifica (AIT)** è la sola terapia in grado di regolare la risposta immunitaria ed è indicata nei soggetti che hanno avuto reazioni allergiche sistemiche.
- L'Adrenalina autoiniettabile** è un presidio salvavita che consente di "limitare" i sintomi delle reazioni allergiche più gravi, come lo shock anafilattico.

Con il patrocinio di

Con il contributo economico di

FederASMA e ALLERGIE ONLUS
Federazione Italiana Pazienti

ALK

Per maggiori informazioni sulle iniziative della campagna e sui centri allergologici di riferimento
www.facebook.com/puntoneilvivo

SOGGETTI FRAGILI IN AGRICOLTURA

Per garantire la salute e il benessere dei soggetti fragili in agricoltura (anziani, obesi, diabetici), sono fondamentali: una dieta bilanciata, idratazione adeguata, attività fisica moderata, protezione dal sole e dallo stress termico, e misure per prevenire cadute e infortuni.

Anziani:

- **Alimentazione:** una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre, evitando eccessi di grassi saturi e zuccheri semplici.
- **Attività fisica:** passeggiate, ginnastica dolce e attività in acqua, preferibilmente sotto supervisione.
- **Protezione:** protezione solare adeguata, idratazione costante, e attenzione ai cambi di temperatura, per evitare disidratazione e colpi di calore.
- **Sicurezza:** dispositivi di sicurezza in caso di lavoro in altura o con macchinari, e prevenzione delle cadute.

RIVOLGERSI AL MEDICO E AL MEDICO COMPETENTE
SE LE CONDIZIONI DI SALUTE NON CONSENTONO DI
LAVORARE IN SICUREZZA

Soggetti obesi:

- **Alimentazione:** dieta ipocalorica e ricca di fibre, con attenzione ai carboidrati a basso indice glicemico.
- **Attività fisica:** attività aerobiche e di rinforzo muscolare, sotto la guida di un professionista.
- **Protezione:** idratazione, protezione solare e attenzione alle condizioni climatiche, soprattutto nei lavori in esterno.
- **Gestione:** monitoraggio del peso e della glicemia, in quanto l'obesità può peggiorare il controllo del diabete.

RIVOLGERSI AL MEDICO E AL MEDICO COMPETENTE
SE LE CONDIZIONI DI SALUTE NON CONSENTONO DI
LAVORARE IN SICUREZZA

Soggetti diabetici:

- **Alimentazione:** REGOLARITA' DI ORARIO DEI PASTI E DELLA TERAPIA, dieta bilanciata con attenzione alla quantità e al tipo di carboidrati, adeguata idratazione.
- **Attività fisica:** attività fisica regolare, preferibilmente a basso impatto, e monitoraggio della glicemia.
- **Protezione:** protezione solare e attenzione ai cambi di temperatura, per evitare ipoglicemie o altre complicanze.
- **Gestione:** monitoraggio della glicemia e dell'insulina, e rispetto del piano terapeutico.

RIVOLGERSI AL MEDICO E AL MEDICO COMPETENTE
SE LE CONDIZIONI DI SALUTE NON CONSENTONO DI
LAVORARE IN SICUREZZA

GIOVANI DONNE E LAVORO IN AGRICOLTURA

Sindrome premestruale, mestruazioni dolorose o ciclo mestruale abbondante: **CHE COSA FARE?**

SI CONSIGLIA DI VISITARE IL SEGUENTE SITO:

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/ginecologia/i-disturbi-piu-frequenti-del-ciclo-mestruale>

Donne con mestruazioni abbondanti:

- **Alimentazione:** integrazione di ferro, vitamine del gruppo B e calcio, in particolare se le mestruazioni sono particolarmente abbondanti;
- **Alleviare il dolore:** uso di farmaci antinfiammatori, idratazione e magnesio;
- **Consultazione:** consultazione con il medico o il ginecologo per valutare la necessità di farmaci o interventi;
- **Protezione:** uso di prodotti assorbenti adeguati e attenzione all'igiene intima.

Donne giovani:

- **Alimentazione:** dieta bilanciata, con particolare attenzione all'apporto di calcio, ferro e vitamine, soprattutto in età puberale;
- **Attività fisica:** attività fisica regolare e adeguata all'età;
- **Salute mentale:** sostegno psicologico e attenzione ai disturbi alimentari;
- **Protezione:** protezione solare e attenzione alla salute riproduttiva.

La gravidanza non è una malattia ma un aspetto della vita quotidiana. Tuttavia, condizioni lavorative accettabili in situazioni normali possono non esserlo più in gravidanza o nel periodo del puerperio e dell'allattamento!!!!!!

Il Datore di lavoro ha il dovere di tutelare la salute delle lavoratrici valutando tutti i rischi, tra cui quelli riguardanti le lavoratrici in stato di gravidanza, nel periodo post partum e nel periodo di allattamento.

GRVIDANZA

Il principale dovere della lavoratrice è quello di informare immediatamente il Datore di Lavoro del suo nuovo stato in modo che possano essere assunti, con tempestività, tutti i provvedimenti di tutela per la salute della madre e del nascituro. La lavoratrice deve conoscere quali siano i rischi. La lavoratrice deve conoscere quali siano i rischi cui è soggetta e quanto questi possano avere influenza negativa nell'eventualità della gravidanza.



I LAVORI A RISCHIO DURANTE LA MATERNITA', per la tutela della salute della donna e del bambino, sono principalmente quelli che comportano sollevamento di pesi, lavori pericolosi, faticosi o insalubri. Inoltre, sono vietati il lavoro notturno e le mansioni che comportano esposizione a agenti chimici, fisici o biologici.

Lavori vietati per la lavoratrice in gravidanza:

Lavoro notturno:

Le donne in gravidanza non possono svolgere lavoro notturno, dalle 24 alle 6, per tutto il periodo della gravidanza e fino al compimento di un anno di età del bambino.

Trasporto e sollevamento di pesi:

Sono vietati il trasporto a braccia, a spalle o con carrelli e il sollevamento di pesi, compreso il carico e scarico.

Lavori pericolosi, faticosi e insalubri:

Sono vietati lavori che possono danneggiare la salute della madre e del bambino, come quelli svolti in presenza di agenti chimici, fisici o biologici.

Lavori che richiedono posture o movimenti ripetuti e forzati:

Lavori che comportano movimenti ripetuti o posture disagiati sono vietati, come stare in piedi o piegarsi per lungo tempo.

Lavoro a cottimo e cadenzato:

Lavori in cui il ritmo è dettato da una macchina o da una scadenza sono vietati durante la gravidanza.

Ambienti con temperature estreme:

Lavori svolti a temperature interne inferiori a -5° C o superiori a 28° C sono vietati.

Lavori in ambienti con rumore o vibrazioni:

Lavori svolti in ambienti particolarmente rumorosi o con vibrazioni sono vietati.