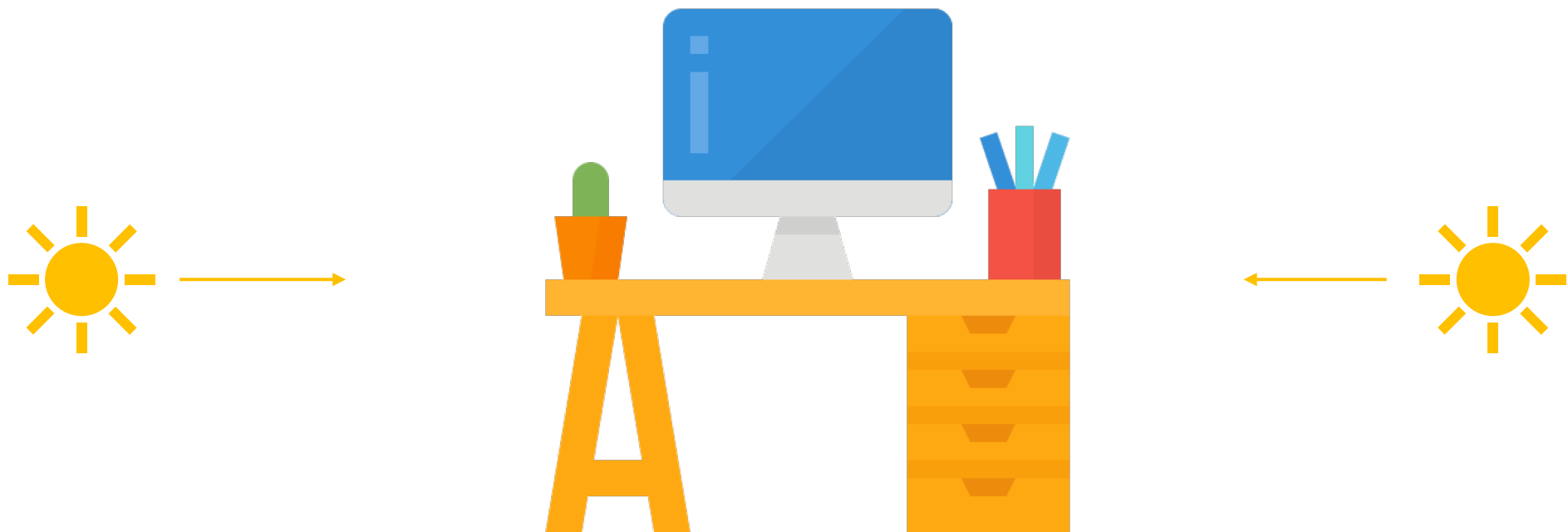


# Lo smart-working in sicurezza

a cura del Servizio di Prevenzione e Protezione  
della CGIL PIEMONTE

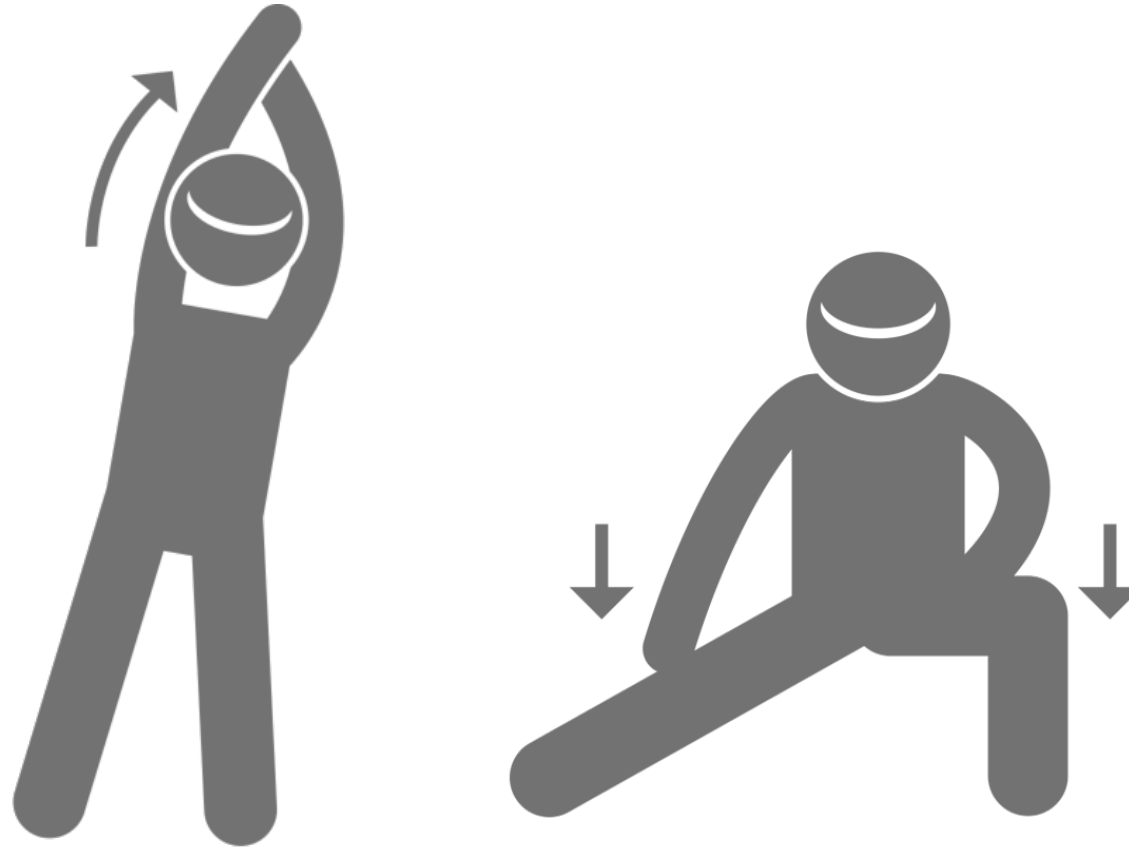
Aprile 2020



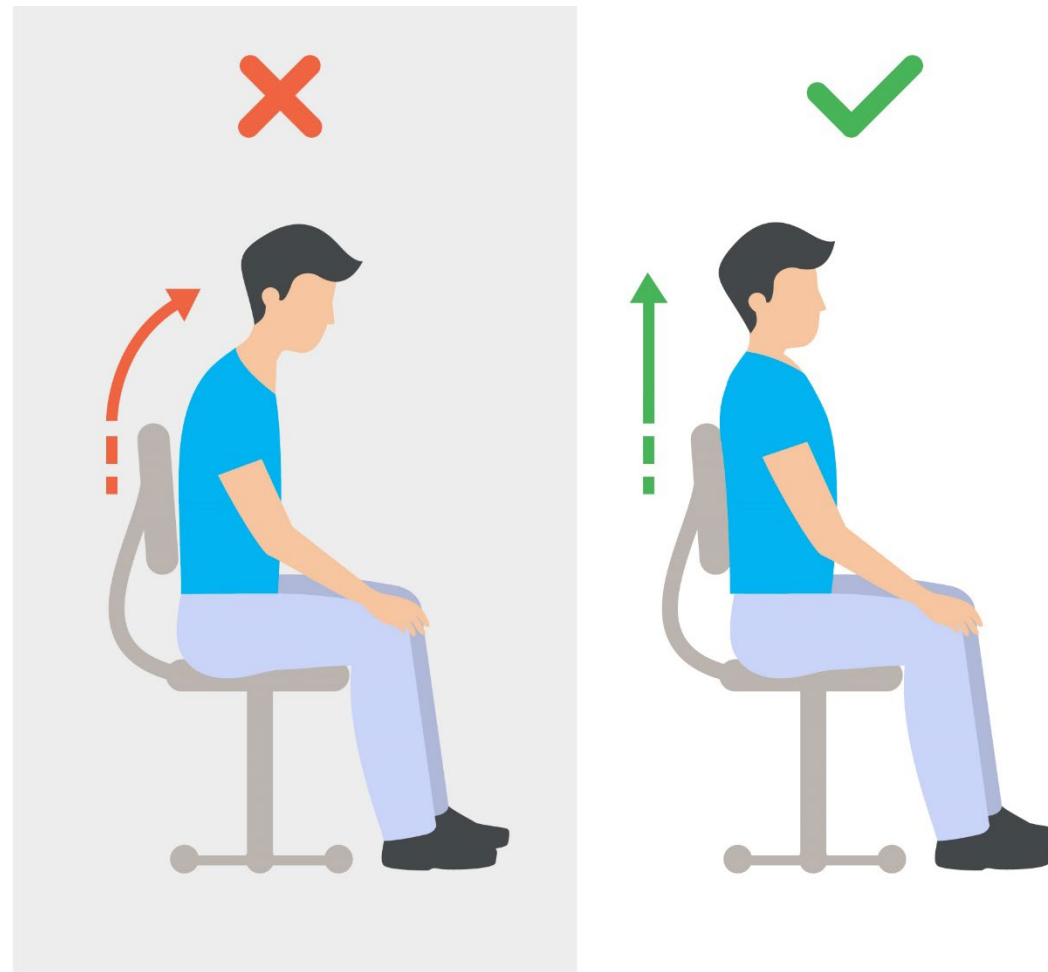
Se puoi, cerca di posizionare la tua **postazione** in modo da avere la fonte di **luce** naturale al tuo **fianco**.  
Evita, se riesci, di avere la luce naturale alle tue spalle.



Se vedi **riflessi** sul tuo monitor, cerca un'altra posizione.



Ogni tanto fai dei piccoli esercizi di **stretching** per il collo, la schiena, le gambe, le braccia e le mani.



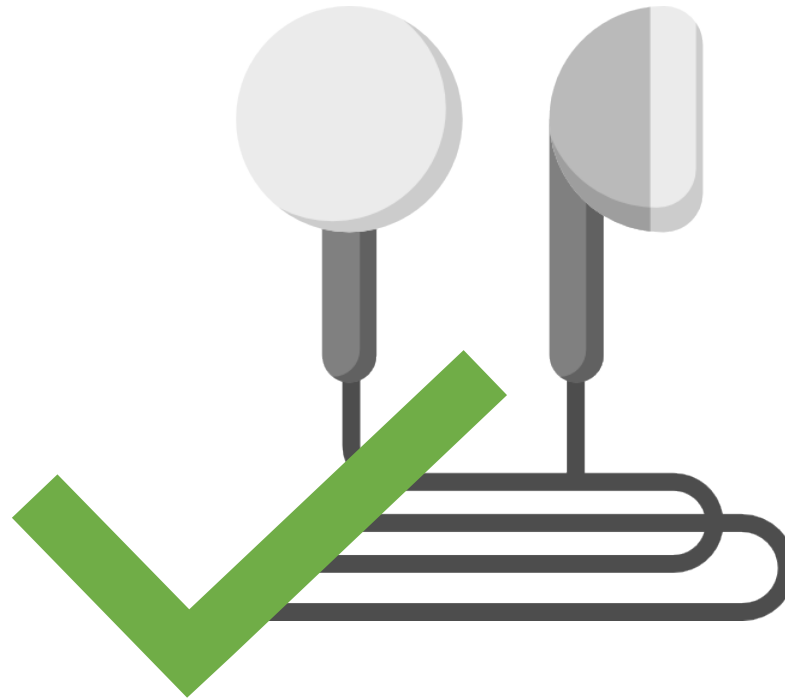
Scegli una sedia comoda.

Utilizzane una con lo **schienale**, per mantenere sempre la **schiena** dritta.

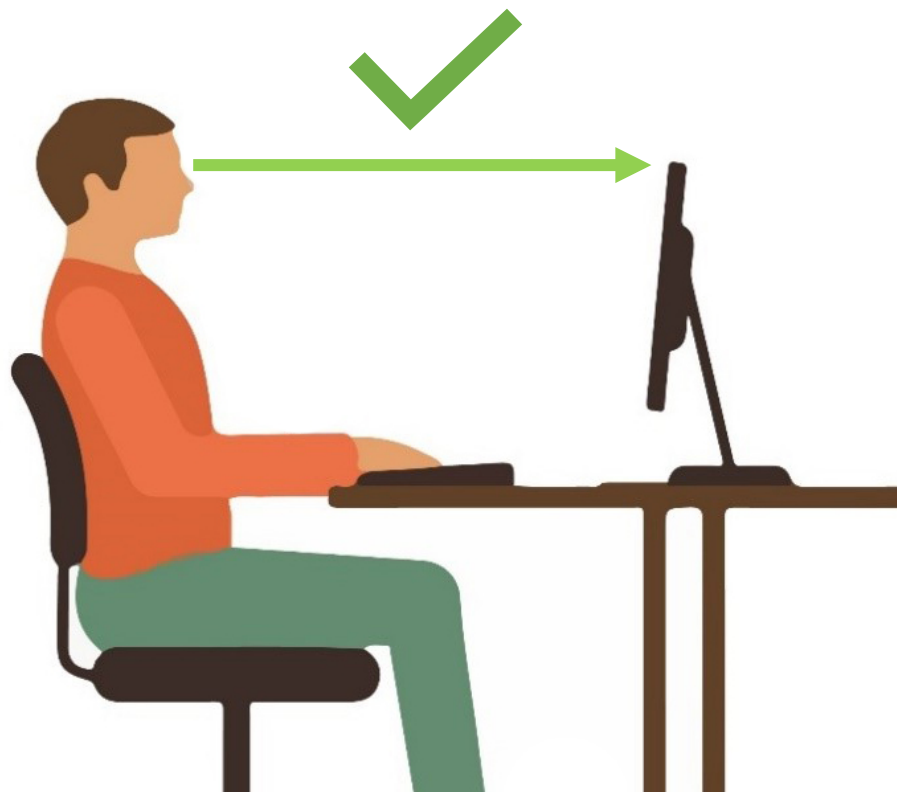


Non rimanere **troppo** a lungo **seduto**. Alzati almeno una volta ogni ora e cammina un po'.

Se rimani a lungo seduto e provi fastidio, **alzati** e fai un po' di movimento.



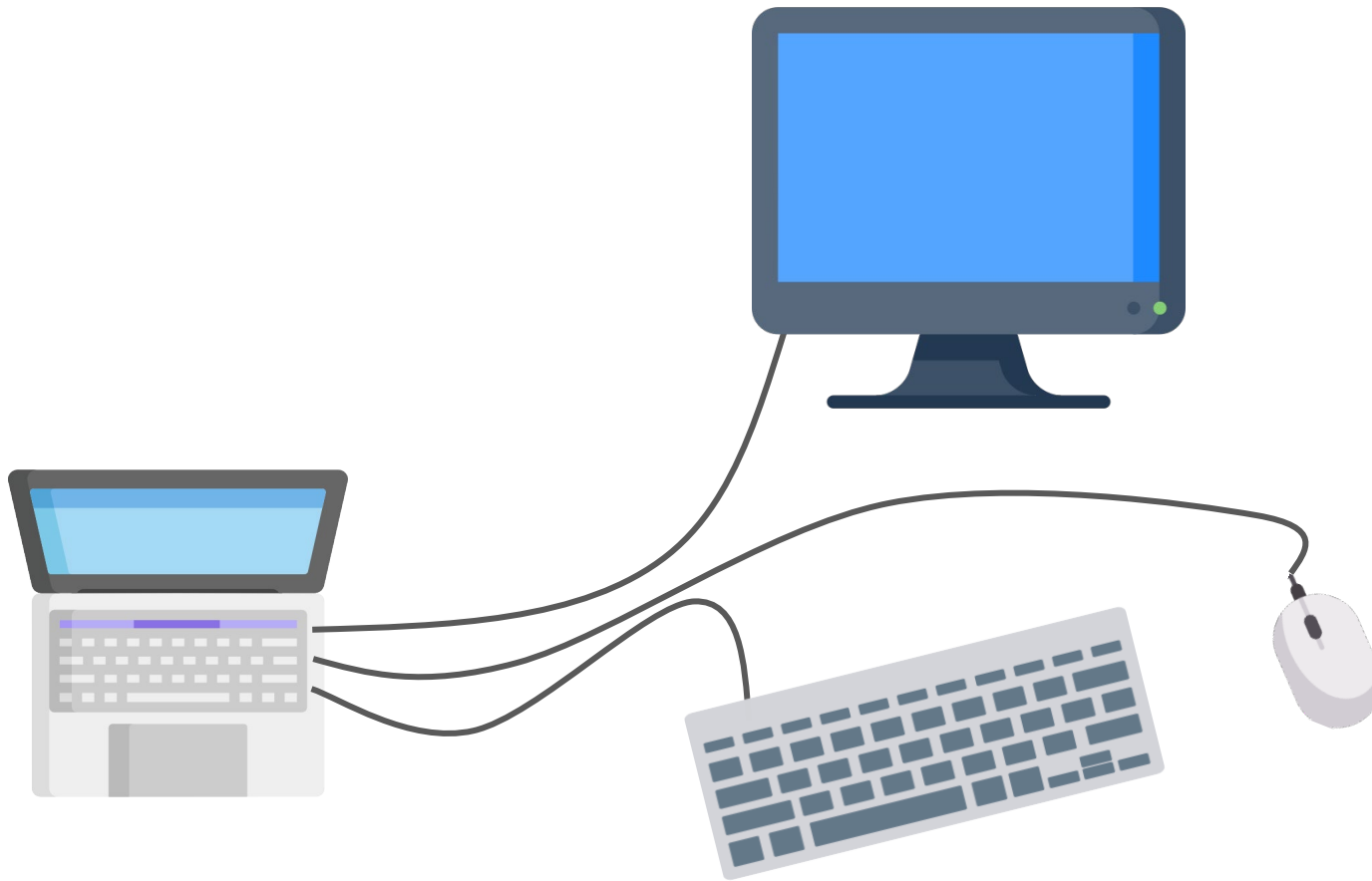
Se **comunichi** a lungo con il cellulare, privilegia l'utilizzo degli **auricolari** in dotazione.



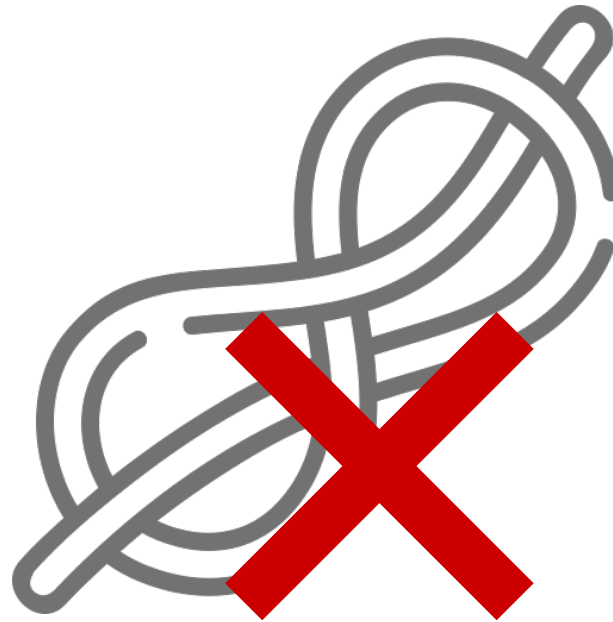
Se utilizzi un pc fisso oppure un notebook portatile per lavorare, cerca di posizionare il **bordo** superiore del **monitor** leggermente al di **sotto** del tuo sguardo.

Puoi aiutarti con gli appositi supporti oppure con dei libri.





Se utilizzi un notebook portatile ed hai a disposizione un **monitor**, un **mouse** e una **tastiera** esterni: collegali per lavorare più comodamente.

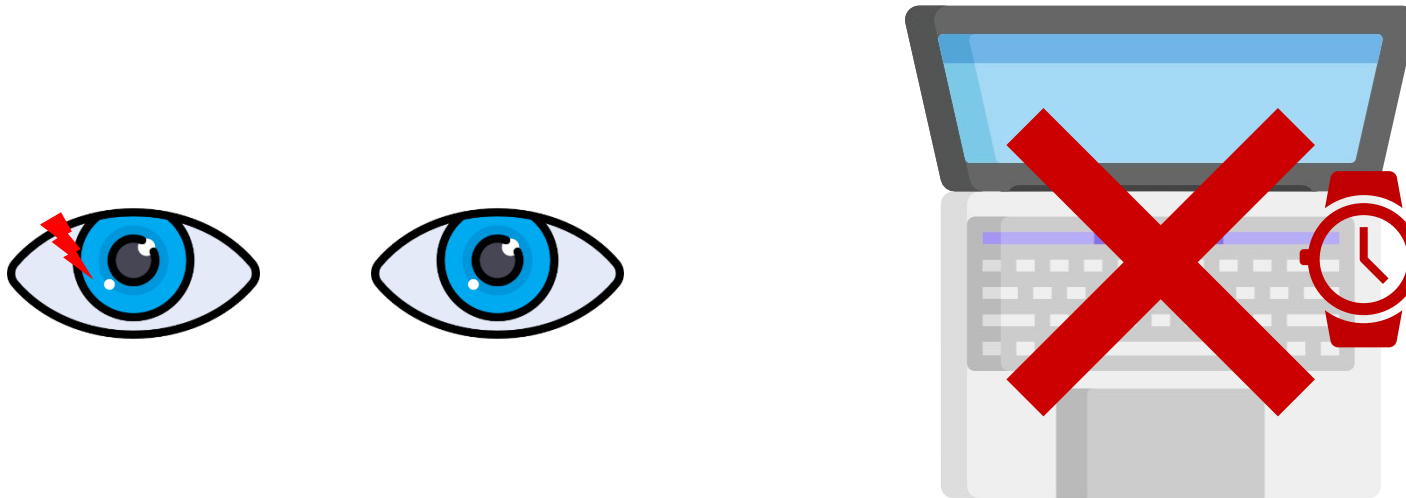


Disponi in maniera ordinata tutte le periferiche e i rispettivi cavi, per avere uno **spazio** sufficientemente **comodo** per lavorare.

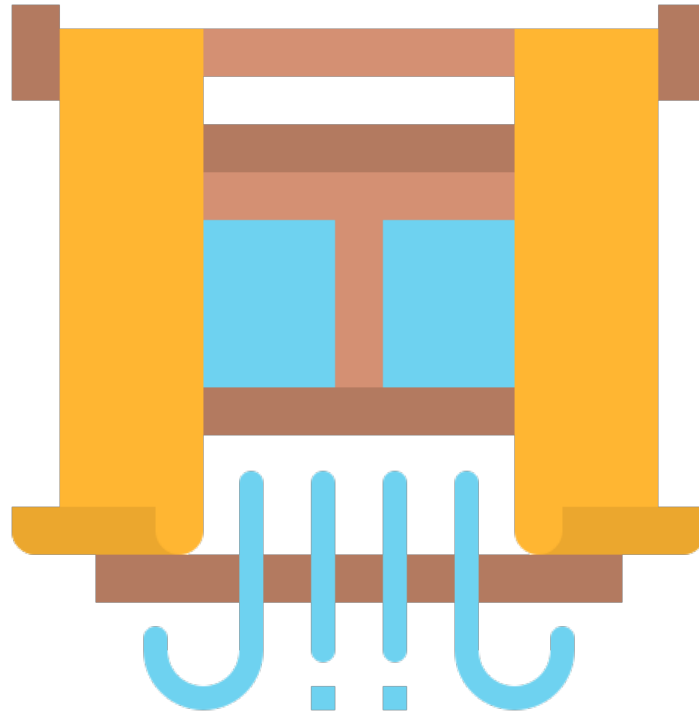


Cerca di avere un adeguato **spazio** al di sotto del tavolo per posizionare e muovere le **gambe**.

Se provi fastidio, utilizza qualcosa per appoggiare i piedi in posizione rialzata.



Se provi **affaticamento** alla vista, prendi una pausa e fissa un punto lontano:  
ti aiuterà a **riposare** gli occhi.

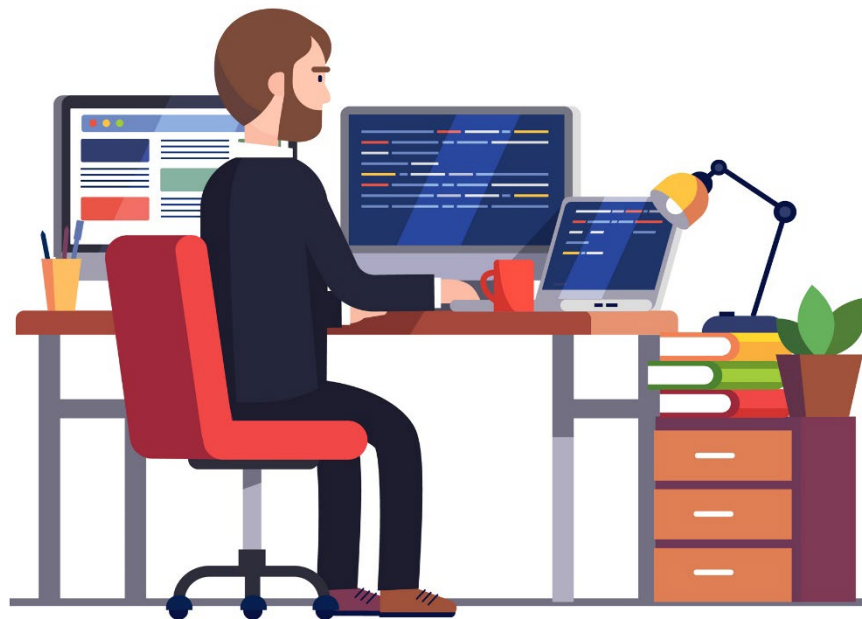


Ricordati di **aerare** periodicamente la stanza.



Se il lavoro da casa, l'utilizzo continuo degli strumenti tecnologici e l'assenza di rapporto interpersonale ti creano **grave stress** o **disagio psicologico**, puoi rivolgerti al Servizio di Prevenzione e Protezione.

In maniera totalmente **anonima**, troverai il supporto del Medico Competente.



## **Lo smart-working in sicurezza**

Informativa per i lavoratori  
a cura del Servizio di Prevenzione e Protezione della CGIL PIEMONTE

Puoi contattare il SPP della CGIL PIEMONTE all'indirizzo:

[sicurezza@agmarchitettura.it](mailto:sicurezza@agmarchitettura.it)

Aprile 2020