



Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita

PP03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2021-2025



PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2021-2025

DGR 2144/2021

Programma Predefinito (PP) 03 - Luoghi di lavoro che promuovono salute

Documento regionale di pratiche raccomandate e sostenibili in tema di adozione di sani stili di vita

Regione Emilia-Romagna

Direzione Generale cura della persona, salute e welfare

Giuseppe Diegoli Responsabile Settore Prevenzione Collettiva e Sanità Pubblica

Mara Bernardini Responsabile Area Tutela della Salute nei Luoghi di Lavoro

Maria Teresa Cella Area Tutela della Salute nei Luoghi di Lavoro, Responsabile regionale PP03

Gruppo di lavoro

Walter Catellani SPSAL AUSL Parma

Maria Teresa Cella SPSAL AUSL Piacenza (Coordinatore)

Vincenzo D'Elia SPSAL AUSL Bologna

Paola Grossi SPSAL AUSL Romagna

Loredana Guidi SPSAL AUSL Reggio Emilia

Ilaria Lacava SPSAL AUSL Imola

Elisabetta Natalizia SPSAL AUSL Romagna

Cristina Neretti SPSAL AUSL Imola

Donatella Nini SPSAL AUSL Imola

Marianna Pepe SPSAL AUSL Romagna

Paola Prampolini SPSAL AUSL Modena (Coordinatore)

Eugenia Suffritti SPSAL AUSL Ferrara

Prima edizione

Stampa: Tipografia La Grafica srl, maggio 2023

Grafica: tracce.com

Impaginazione: Tipografia La Grafica srl

Sommario

Introduzione	3
Contesto	4
Caratteristiche del Programma	5
Perché aderire	5
Come Partecipare	5
Criteri di adesione	6
Azioni di carattere generale	7
Azioni specifiche suddivise per aree	9
Alimentazione	10
Attività fisica e corretta postura	14
Alcol	18
Fumo	20
Comportamenti Additivi	22
- Contrasto all'uso di sostanze psicoattive	23
- Contrasto alla ludopatia	24
- Contrasto all'uso non controllato di nuove tecnologie	25
Programmi di popolazione	26
- Prevenzione oncologica	27
- Vaccinazioni raccomandate	29



Introduzione

Il Programma Predefinito 3 "Luoghi di lavoro che promuovono salute" del Piano Regionale di Prevenzione della Regione Emilia-Romagna 2021-2025 favorisce e sostiene la promozione della salute negli ambienti di lavoro, secondo il modello *Workplace Health Promotion (WHP)* raccomandato dall'OMS. Esso contribuisce al macro-obiettivo specifico di riduzione delle malattie croniche e degenerative del Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025, agendo sui fattori di rischio comportamentali che costituiscono i determinanti di salute modificabili e sostiene l'invecchiamento attivo e in buona salute, incoraggiando e facilitando l'adozione di stili di vita salutari.

Il presente documento riporta una serie non esaustiva di pratiche che possono essere realizzate negli ambienti di lavoro, con lo scopo di sensibilizzare i lavoratori, migliorare le loro conoscenze sugli stili di vita corretti e rendere più facili e sostenibili le scelte salutari.

Le azioni riportate rispondono alla definizione di pratiche raccomandate: sono attività, interventi, programmi che "in armonia con i principi, i valori, le credenze e le prove di efficacia e ben integrati con il contesto ambientale, sono tali da poter raggiungere il miglior risultato possibile in una determinata situazione" (Kahan e Goodstadt, 2001).

Oltre all'efficacia pratica si è tenuto conto della trasferibilità, cioè della possibilità di essere utilizzati con risultato in contesti diversi e della sostenibilità, aspetto che caratterizza il progetto come realizzabile, tenendo conto dei limiti dati dalle risorse economiche, dalle competenze, dalle infrastrutture (WHO, 2005).

Con lo scopo di comprendere al meglio il rationale per cui le pratiche che verranno introdotte siano considerate "raccomandate" e "sostenibili", si ritiene utile una premessa sulle azioni condotte nell'ambito del Piano Regionale della Prevenzione 2015-2019, così da valorizzare il percorso svolto per pianificare i passi futuri, in un'ottica di costante evoluzione in senso migliorativo delle azioni da intraprendere.

Contesto

L'azione di coinvolgimento delle aziende, condotta dai servizi di Prevenzione e Sicurezza degli Ambienti di Lavoro delle AUSL su tutto il territorio regionale nel periodo 2015-2019, ha consentito di raggiungere un totale di 44.021 lavoratori inseriti nel progetto di promozione della salute da 244 unità produttive, delle quali 31 micro imprese (meno di 10 lavoratori), 97 piccole imprese (dai 10 ai 49 lavoratori), 68 aziende di medie dimensioni (dai 50 ai 249), 49 grandi aziende (più di 249 lavoratori).

Nell'ambito del progetto di Promozione della Salute nei Luoghi di Lavoro sono state presentate alle aziende numerose azioni esemplificative da svolgere per orientare l'ambiente di lavoro verso scelte salutari e rendere i lavoratori consapevoli e in grado di operare il cambiamento verso sani stili di vita.

Si riportano di seguito le azioni effettivamente messe in atto dalle aziende aderenti al progetto.

La quasi totalità delle aziende (92%) ha provveduto alla realizzazione di una bacheca "della salute" con materiali illustrativi. L'82% delle partecipanti ha previsto interventi di promozione della salute individuali per i singoli lavoratori, realizzati dal medico competente durante le visite mediche di sorveglianza sanitaria; il 56% ha organizzato un incontro di presentazione del progetto con le figure aziendali della prevenzione.

Il 48% delle attività produttive ha realizzato almeno un'azione per il contrasto dell'abitudine al **fumo di tabacco**: tra cui il 26% ha preferito svolgere una campagna informativa interna con comunicazioni scritte a tutti i lavoratori, proiezioni di filmati e distribuzione di materiali informativi.

Il 55% delle aziende ha effettuato almeno un intervento per sensibilizzare i lavoratori sul tema dell'**abuso di alcol**; in particolare, il 27% ha fatto una campagna informativa interna con, ad esempio, una comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione di alcol test per l'auto-misurazione e la distribuzione di materiale informativo.

Il 47% ha effettuato almeno un'azione sul tema dell'**alimentazione** e, nello specifico, il 35% ha preferito svolgere una campagna informativa interna.

Per la promozione dell'**attività fisica e della corretta postura**, il 47% ha eseguito almeno un'azione: il 29% ha scelto sempre la campagna informativa interna con distribuzione di materiale.

Per la **prevenzione oncologica**, il 19% ha promosso lo screening delle neoplasie del collo dell'utero, il 20% lo screening delle neoplasie della mammella ed il 21% lo screening del colon retto.

Il 32% delle aziende ha promosso almeno una **vaccinazione raccomandata** per i lavoratori in condizione di rischio per specifiche patologie: le scelte più frequenti sono state la vaccinazione antinfluenzale (29%) e la vaccinazione anti-epatite B (13%).

Un campione di 1.939 lavoratori ha inoltre accettato di sottoporsi alle interviste condotte dal medico competente durante le visite mediche preventive e periodiche. In tali occasioni è stato compilato il questionario, predisposto nell'ambito del programma e fornito ai medici competenti, volto a rilevare le abitudini del lavoratore in relazione ai determinanti di salute trattati nel programma e ad indagare lo stadio di motivazione al cambiamento secondo il Modello Transteorico del cambiamento (Di Clemente, Prochaska).

Per la quota di lavoratori che sono stati visitati sia nel 2018 che nel 2019, sono state confrontate le differenze emerse dai questionari in tema di stili di vita e di propensioni al cambiamento e i relativi interventi mirati effettuati da parte del medico competente.

Ad esempio analizzando i cambiamenti nei lavoratori in eccesso ponderale, la prevalenza di soggetti in sovrappeso e obesi è passata dal 39% del 2018 al 37% del 2019. Inoltre, si è registrato un aumento dei lavoratori che hanno migliorato la propria motivazione al cambiamento (dal 57% nel 2018 al 60% nel 2019) e dei lavoratori che hanno messo in atto effettivamente un cambiamento migliorando le proprie abitudini alimentari (dal 18% nel 2018 al 20% nel 2019).

Per informazioni e aggiornamenti:

- Profilo di salute 2019 – Regione Emilia-Romagna, <https://salute.regione.emilia-romagna.it/prp/profilo-di-salute>
- La promozione della salute nei luoghi di lavoro - Fattori di rischio trattati e interventi effettuati dai medici competenti nelle aziende aderenti al progetto nella regione Emilia-Romagna. Anno 2019. G. Carrozzini AUSL di Modena

Caratteristiche del programma

Protagonista del programma è una Impresa o Ente che si impegna, attraverso un'adesione volontaria, a:

- costruire, attraverso un processo partecipato che coinvolga le figure aziendali della prevenzione (RSPP, medico competente, RLS), un contesto che faciliti l'adozione da parte dei lavoratori di comportamenti e scelte positive per la salute;
- assumere un ruolo attivo nella promozione della salute e del benessere e orientare in modo positivo le abitudini di vita dei lavoratori, sostenendo le loro scelte salutari;
- migliorare le conoscenze in tema di salute e favorire il cambiamento dei lavoratori grazie al supporto motivazionale realizzato dal medico competente.

Per la realizzazione del progetto è fondamentale la figura del medico competente, in virtù del ruolo centrale che svolge nella vita aziendale, orientato non solo alla prevenzione dei rischi ma alla tutela della salute globale del lavoratore. Il suo intervento è decisivo sia nella scelta delle azioni da inserire nel programma che nel supporto individuale al cambiamento verso stili di vita salutari fornito al singolo lavoratore grazie ad un approccio di tipo motivazionale secondo il Modello Transteorico del cambiamento (Di Clemente, Prochaska).

Questo modello, già utilizzato nel precedente Piano Regionale della Prevenzione 2015-2019, analizza gli stadi e i processi che sono alla base del cambiamento, sottolineando l'importanza della motivazione. Si basa su una modalità di interazione con il lavoratore che è stimolato ad interrogarsi sulle proprie scelte di salute, a valutare gli aspetti positivi e negativi e a decidere autonomamente quali azioni intraprendere.

PERCHÉ ADERIRE


L'adesione al programma presenta per l'azienda vantaggi e opportunità:

- la possibilità di migliorare le condizioni di salute dei lavoratori legate alle patologie croniche e conseguentemente influire favorevolmente sull'idoneità alla mansione lavorativa e sulla capacità lavorativa;
- l'opportunità di promuovere un'immagine aziendale positiva e attenta ai bisogni dei lavoratori;
- la possibilità di ottenere i benefici fiscali legati al welfare, la riduzione delle tariffe del premio INAIL con lo sconto denominato oscillazione per prevenzione (OT/23), nonché di inserire il programma nel bilancio di sostenibilità aziendale;
- l'opportunità di ricevere il riconoscimento di azienda che promuove la salute e di essere inserita nell'elenco delle aziende che aderiscono al programma "Luoghi di Lavoro che Promuovono Salute" sul sito internet dedicato.

COME PARTECIPARE

La partecipazione è gratuita e volontaria. Il programma è attuato attraverso la locale Unità Operativa Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro (UO PSAL), con sede presso il Dipartimento di Sanità Pubblica dell'AUSL in cui si trova l'azienda. L'azienda che aderisce deve compilare la SCHEDA DI ADESIONE presente in formato elettronico sul sito *Costruiamo Salute* della Regione Emilia-Romagna all'indirizzo regioneer.it/promozionesalutelavoro indicando quali azioni intende svolgere per promuovere la salute, distinte tra **azioni di carattere generale** (come la messa a disposizione della bacheca aziendale, di materiali informativi, l'effettuazione di visite con approccio motivazionale da parte del medico competente aziendale) e **azioni di carattere specifico**, distinte in diverse aree: alimentazione, attività fisica, alcol, fumo, comportamenti additivi, programmi di popolazione.

La scheda compilata deve essere inviata al referente UO PSAL per il programma Promozione della Salute del territorio di competenza.



I referenti UO PSAL si occupano di raccogliere le adesioni, valutare che le azioni che l'azienda intende promuovere siano in linea con quelle del programma, confermare l'adesione al programma, offrire assistenza per lo svolgimento dei progetti, supportare l'acquisizione e l'elaborazione di materiale informativo, organizzare corsi di formazione per i Medici Competenti. Al termine di ogni anno (entro il mese di gennaio dell'anno successivo) l'azienda darà conto al referente UO PSAL per il programma Promozione della Salute del territorio di competenza delle azioni effettivamente realizzate, compilando la SCHEDA DI RENDICONTAZIONE presente in formato elettronico sul sito [Costruiamo Salute](http://CostruiamoSalute) della Regione Emilia-Romagna all'indirizzo regioneer.it/promozionesalutelavoro.

CRITERI DI ADESIONE

Per essere considerate aderenti le aziende che promuovono salute devono adottare almeno le Azioni Generali: condivisione del progetto/impegno con le figure aziendali della prevenzione, messa a disposizione della bacheca aziendale per la diffusione delle informazioni relative alle azioni adottate, distribuzione di materiali informativi relativi agli stili di vita salutari.

Un aspetto peculiare del PP3 della regione Emilia-Romagna è l'effettuazione di visite con approccio motivazionale da parte del medico competente aziendale, per il quale è previsto un apposito corso di formazione sul modello Transteorico del cambiamento (Di Clemente, Prochaska), realizzato e messo a disposizione dalla Regione Emilia-Romagna.

Il numero di lavoratori da sottoporre a visita con questa modalità può essere liberamente scelto dal medico competente in accordo con l'azienda. Potrebbe essere interessata la totalità dei lavoratori, oppure solo un campione. Sarà messo a disposizione del medico competente il questionario volto ad indagare gli stili di vita del lavoratore e impostato con i criteri dell'approccio motivazionale.

Il programma si dovrà completare con le azioni di promozione delle aree specifiche (Alimentazione, Attività Fisica, Alcol, Fumo, Comportamenti additivi, Programmi di popolazione) individuate dal gruppo di lavoro aziendale sulla base di scelte soggettive e proprie di ciascuna azienda: non è rilevante quali e quante azioni l'azienda scelga, ma è necessario che tutte le aree siano progressivamente coinvolte entro il 2025.

Per ogni ulteriore informazione sulle modalità di attuazione del programma e per ricevere la modulistica necessaria per esprimere l'adesione allo stesso, rivolgersi ai referenti UO PSAL per il programma Promozione della Salute per ambito territoriale reperibili all'indirizzo: **regioneer.it/promozionesalutelavoro**.

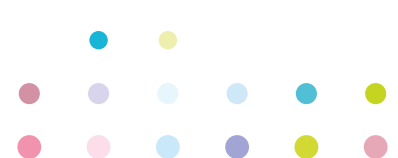
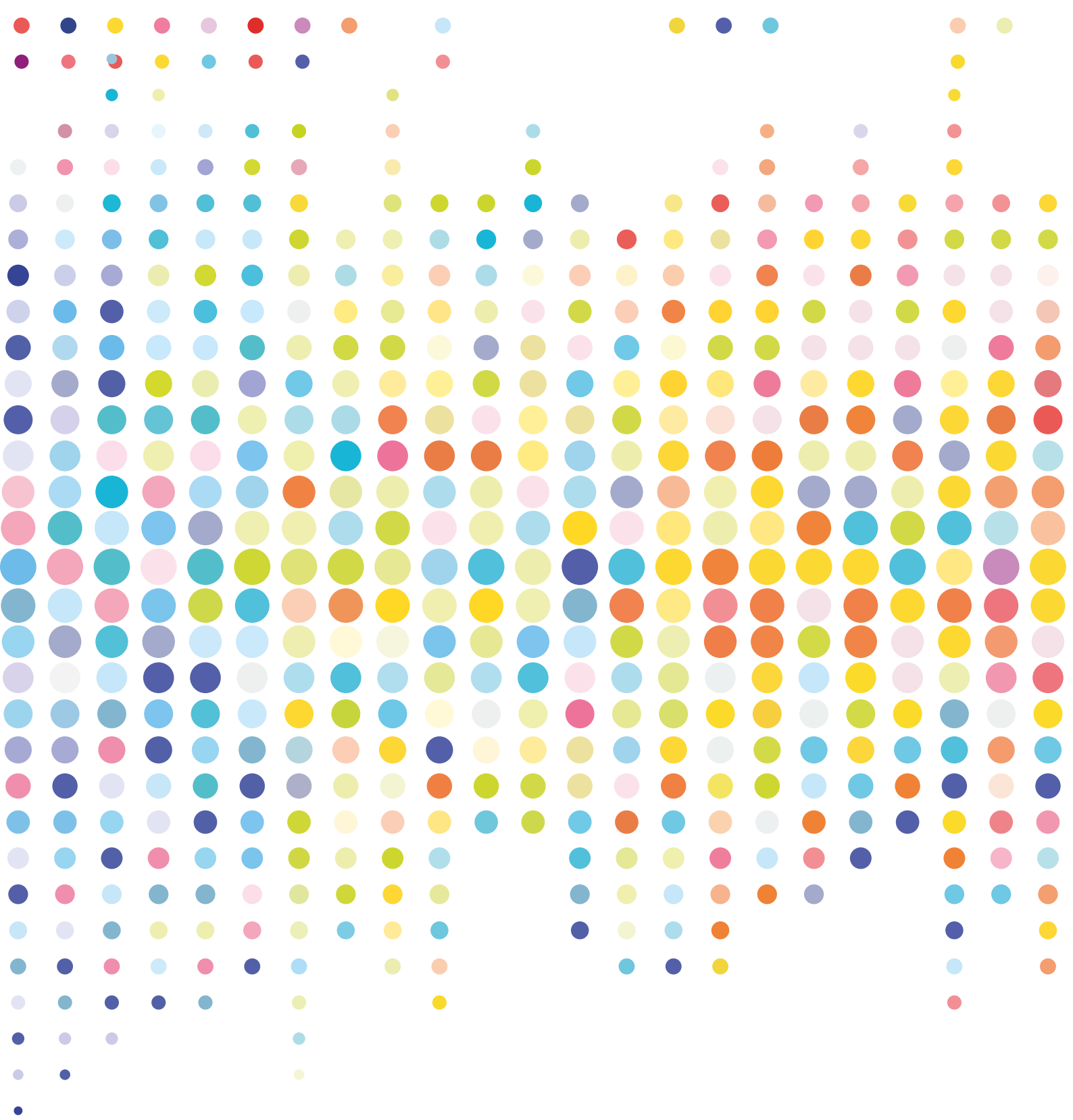
Per informazioni e aggiornamenti:

www.costruiamosalute.it

regioneer.it/promozionesalutelavoro

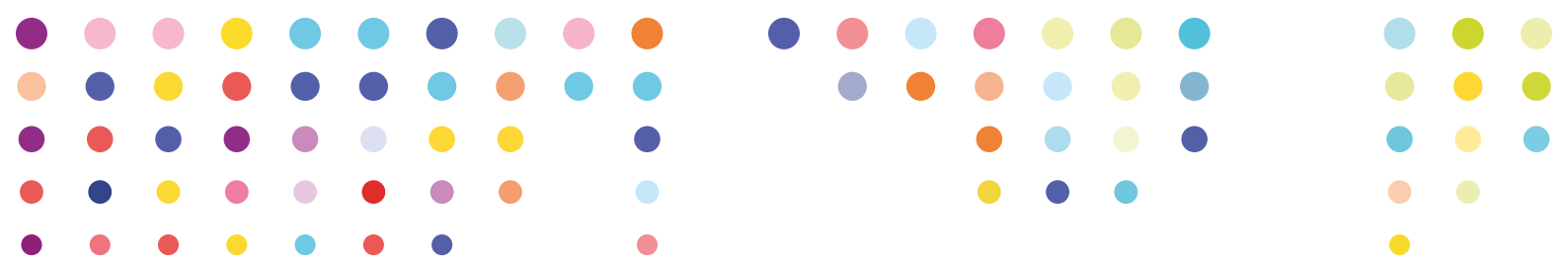
Azioni di carattere generale

- **Realizzazione di una bacheca “della salute”** che illustri il progetto e la volontà dell’azienda a partecipare con poster, manifesti e altri materiali illustrativi, accessibile ai lavoratori.
 - Le figure aziendali coinvolte (RSPP, medico competente, RLS) concordano un’area “strategica”, bene accessibile ai lavoratori, dove predisporre la bacheca nella quale dare evidenza del progetto e informare tutte le persone che entrano in azienda delle sue caratteristiche e delle azioni che verranno intraprese.
 - Sono possibili bacheche virtuali, gruppi, newsletter...
- **Messa a disposizione dei lavoratori di materiali informativi** dell’AUSL, del Servizio Sanitario Regionale e Nazionale, del Ministero della Salute, di altre istituzioni pubbliche ed associazioni qualificate.
 - La regione Emilia-Romagna provvede alla stampa di materiali in occasione di campagne di comunicazione e in questo ambito prevede anche copie da fornire ai medici competenti per le loro aziende.
- **Incontro di presentazione del progetto con le figure aziendali della prevenzione.**
 - È importante inserire nella pianificazione gli incontri per la presentazione del progetto alle figure aziendali coinvolte.
- **Interventi di promozione della salute individuali per i singoli lavoratori** realizzati dal medico competente nell’ambito delle visite mediche previste dal protocollo di sorveglianza sanitaria relativi a n° |_|_|_|_| lavoratori.
 - Con il termine “intervento di promozione della salute individuale” si intende il supporto al cambiamento attuato dal medico competente nei casi in cui i fattori di rischio e le patologie evidenziate lo rendano opportuno.
 - Il numero di lavoratori coinvolti può essere determinato seguendo criteri diversi in base alle specifiche situazioni aziendali e in accordo con il medico competente.





Azioni specifiche suddivise per aree



ALIMENTAZIONE



PROMOZIONE DI CORRETTA ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è alla base di uno stile di vita sano. L'incidenza di patologie legate a un'errata alimentazione è in costante aumento e tra queste ci sono alcune malattie croniche molto gravi come il diabete, l'obesità, le malattie cardiocircolatorie, i tumori e l'osteoporosi. Esistono alcune regole di base per una sana alimentazione, particolarmente supportata da evidenze scientifiche è l'efficacia della dieta mediterranea nella prevenzione delle malattie croniche.

Nella nostra Regione i dati epidemiologici mostrano una moderata aderenza alle raccomandazioni nutrizionali che caratterizzano la dieta mediterranea e suggeriscono che l'educazione alimentare è un mezzo fondamentale per valorizzare la diffusione di abitudini alimentari corrette. È necessario adottare strategie comunicative innovative al fine di intercettare diverse fasce della popolazione, ad esempio attraverso la socializzazione favorire l'informazione e l'educazione nutrizionale.

Per informazioni e aggiornamenti:

- <https://www.alimenti-salute.it/>

- <https://www.mappadellasalute.it/alimentazione-salute>

AZIONI



Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema alimentazione. La bacheca può anche essere virtuale, sul sito aziendale o su altri dispositivi utilizzati per la comunicazione con i dipendenti.



Campagna informativa interna (ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione diretta di materiali informativi, affissione di cartelli informativi vicino ai distributori automatici, nelle mense, messaggio su tovagliette della mensa, messaggi su schermi etc.).



Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori. Il corso di formazione può essere erogato dal MC, oppure l'azienda può scegliere di avvalersi di altri professionisti che propongono corsi dedicati. Accanto ai corsi sulle nozioni generali di sana alimentazione può essere proposta una consulenza dietologica/nutrizionistica e/o gruppi di autoaiuto per soggetti con problemi alimentari.



Formazione di tutto il personale della mensa riguardo nozioni sia di corretta alimentazione (es. adeguate porzioni alimentari da fornire ai lavoratori), sia su diete relative a particolari esigenze alimentari (celiachia, diabete, intolleranza al lattosio...). È possibile per le mense aziendali rivolgersi ai Servizi Igiene degli Alimenti e Nutrizione delle AUSL per consultazione in merito alle caratteristiche del menù salutare.



Frutta e verdura non sostituibili in buoni pasto/offerte nella mensa aziendale, ad esempio disponibilità di frutta e/o verdura fresca di stagione.



Pane a basso contenuto di sale e pane integrale in buoni pasto/offerto nella mensa aziendale (ad esempio avvalendosi di panificatori aderenti al progetto PANE MENO SALE).



PANE menosale

più salute con meno sale



Il pane fa parte della nostra cultura e **tradizione**, ma può diventare la principale fonte di sale nella nostra dieta, se ne contiene troppo!



Troppo sale nella dieta causa **pressione alta** e aumenta il rischio di malattie cardiache e ictus. Ogni giorno dovremmo assumere **al massimo 5g di sale (un cucchiaino da tè)**



Questo fornaio aderisce al progetto "Pane meno sale". Qui troverai un pane buono e sano: cuore, reni e ossa ringrazieranno!





Porzioni corrette ed esposizione dei contenuti calorici nella mensa aziendale. Definire con la ditta gestore della mensa e/o con il personale interno addetto, un capitolato e un menù orientato a un'offerta di alimenti salutarì e bilanciati.

Presenza nelle aree di ristorazione di cartelli con indicata la piramide alimentare e/o decalogo IARC con sana alimentazione italiana.



Iniziativa Codice Colore nella mensa aziendale.

Indicazioni per consumare 5 porzioni di verdura e frutta al giorno, variando la scelta tra i 5 colori: bianco, giallo-arancio, rosso, verde, blu-viola. La regola del 5 è infatti un modo semplice, facile da capire anche per i più piccoli, per scegliere tra le molte varietà di verdura e frutta che la produzione italiana offre, assicurando all'organismo l'apporto di tutti i nutrienti fondamentali.



Convenzioni con esercizi pubblici per i pasti dei lavoratori che prevedano "menù salutarì" (v. punti precedenti: frutta, pane, porzioni), collaborando con associazioni di categoria o singoli ristoratori (in particolare erogatori di buoni pasto o convenzionati) per migliorare l'offerta e l'organizzazione in termini salutarì (esempio: progetto GinS food – Gusto in Salute).



Distributori automatici con alimenti salutarì: definire con soggetto gestore di distributori automatici di alimenti un capitolato che comprenda alimenti e bevande salutarì.

STANDARD NUTRIZIONALI RELATIVI AI DISTRIBUTORI AUTOMATICI

ALIMENTI E BEVANDE RACCOMANDATI

- ✓ Prodotti a contenuto energetico inferiore/uguale alle **150 kcal** per singola porzione, pari a circa il 5% della quota energetica giornaliera raccomandata per un individuo sano
- ✓ Prodotti per una fascia specifica di persone ad esempio prodotti privi di glutine o per diabetici
- ✓ **Frutta e verdura** e altri prodotti e preparati alimentari caratterizzati da proprietà nutrizionali naturali quali: basso contenuto in grassi e densità energetica, elevato apporto di fibra, vitamine, sali minerali e antiossidanti;
- ✓ **Cereali integrali** o alimenti che li contengono in percentuale superiore al 50%
- ✓ Fra le bevande si raccomandano l'**acqua** e i succhi di frutta con contenuto di frutta pari al 100% e privi di zuccheri aggiunti
- ✓ Prodotti a **basso contenuto di sodio**: apporto non superiore a 0,12 g /100g
- ✓ Ove possibile: prodotti alimentari **freschi e locali**, prodotti DOP (denominazione di origine protetta) e IGP (indicazione geografica protetta), prodotti da agricoltura biologica, produzione integrata ed equo solidali, prodotti da produzioni locali (KM 0)

ALIMENTI E BEVANDE DA EVITARE [SCONSIGLIATI]

Sono da evitare **prodotti alimentari** che contengono:

- ✗ Grassi trans
- ✗ Un apporto totale di lipidi superiore a gr.9 per porzione
- ✗ Oli vegetali (palma e cocco)
- ✗ Zuccheri semplici aggiunti
- ✗ Alto contenuto di sodio (superiore a 0,4-0,5 gr /100gr.)
- ✗ Nitriti e/o nitrati come additivi

Sono da evitare **bevande**:

- ✗ Con aggiunta di zuccheri semplici e dolcificanti
- ✗ Ad alto contenuto di teina, caffeina, taurina e similari

ETICETTATURA NUTRIZIONALE - PUBBLICITÀ - INFORMAZIONE - ESPOSIZIONE

Al fine di educare e orientare i consumatori verso scelte alimentari sane dal punto di vista nutrizionale:

- ✓ fornire prodotti che riportano l'**etichettatura nutrizionale**
- ✓ rendere disponibili **materiali informativi** (poster/opuscoli/etichette/banner) nonché elenco ingredienti e caratteristiche nutrizionali dei prodotti offerti, accanto ai distributori automatici
- ✓ garantire una **presentazione ottimale** dei prodotti raccomandati: l'acqua, ad esempio, deve essere posta in posizione a più alto potenziale di vendita e le bevande a più alto contenuto calorico devono essere poste in posizione a più basso potenziale di vendita. Di norma, si intendono a più alto potenziale di vendita le posizioni poste all'altezza degli occhi.

Regione Emilia-Romagna



Altre iniziative:

- Se sono presenti bar interni condividere con i gestori la disponibilità di menù salutarì.
- Presenza di distributori di acqua gratuita.



ATTIVITÀ FISICA



PROMOZIONE DI ATTIVITÀ FISICA E CORRETTA POSTURA

In tutto il mondo le nuove tecnologie, l'urbanizzazione, gli ambienti di lavoro che favoriscono sempre di più la sedentarietà e la configurazione di paesi e città centrata sull'uso dell'automobile, hanno reso difficile la pratica dell'attività fisica nella vita quotidiana, la prevalenza di stili di vita sedentari sta aumentando con gravi conseguenze per la salute. L'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte dovuta a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro, e contribuisce ad oltre 3 milioni di morti evitabili all'anno a livello mondiale. Ormai consolidati appaiono infatti, in letteratura medica, i dati relativi agli effetti benefici dell'attività fisica di tipo aerobico sulle lipoproteine (riduzione delle lipoproteine a densità molto bassa ed aumento delle lipoproteine ad alta densità) nonché sul miglioramento dei fattori emostatici favorevoli alla trombosi. L'attività fisica regolare si associa inoltre a livelli ridotti di markers di infiammazione ed ha un effetto benefico sulla pressione sanguigna sistemica, migliora il controllo glicemico e la sensibilità all'insulina contribuendo a prevenire lo sviluppo del diabete di tipo 2, previene l'osteoporosi e contribuisce a ridurre il sovrappeso e l'obesità. L'attività fisica fa bene alle persone di ogni età, in particolare negli adulti diminuisce il rischio di malattie croniche e migliora la salute mentale, riducendo ansia e rischio di depressione, ha inoltre un effetto benefico sul sonno. Sul piano dello sviluppo sostenibile, promuovere modalità attive di spostamento come camminare, andare in bicicletta e utilizzare il trasporto pubblico, può ridurre l'inquinamento dell'aria e le emissioni dei gas serra, noti anche per avere effetti negativi sulla salute.

Per informazioni e aggiornamenti:

- <https://www.mappadellasalute.it/salute-in-movimento>

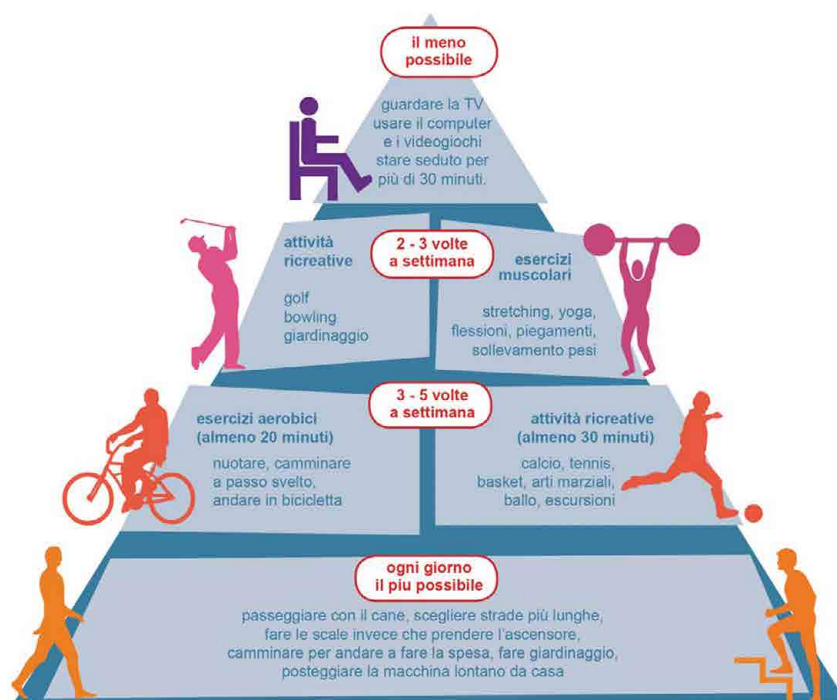
- <https://www.mappadellasalute.it/palestre-che-promuovono-salute>

AZIONI

Pratiche per favorire l'adesione consapevole di uno stile di vita attivo:



Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema dell'attività fisica e della corretta postura. La bacheca può anche essere virtuale, sul sito aziendale o su altri dispositivi utilizzati per la comunicazione con i dipendenti.



Piramide dell'attività motoria (Fonte: Istituto Superiore di Sanità)



Campagna informativa interna ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione diretta materiali informativi, affissione di cartelli informativi vicino ai distributori automatici, proiezione di filmati etc.



Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori. Il corso di formazione può essere erogato dal MC, oppure l'azienda può scegliere di avvalersi di altri professionisti che propongono corsi dedicati.



Promozione dell'uso delle scale al posto degli ascensori. Ad esempio cartelli informativi di fianco alle scale/ascensore, migliorare il contesto fisico ove sono ubicate le scale (sicurezza, illuminazione, pulizia ecc.).





Promozione dell'uso della bicicletta per raggiungere la sede di lavoro (percorsi pedonali/ciclabili in prossimità dell'azienda, realizzazione di bike-park e/o rastrelliere coperte, fornitura di biciclette in comodato d'uso ai dipendenti, affissione di mappe con indicati i percorsi ciclabili più vicini al posto di lavoro (quali esperienze si vedano ad esempio "BIKE TO WORK", "BIKE AND WALK" progetti finanziati dalla Regione Emilia-Romagna per favorire la mobilità attiva e sostenibile).



Convenzioni agevolate per l'utilizzo di palestre, piscine e centri sportivi. Contatti con strutture vicine all'azienda per concordare convenzioni agevolate per i lavoratori. Percorsi di esercizio fisico adattato (EFA) seguiti da convenzioni con Palestre che continuino il percorso in sicurezza.



Attività di rieducazione posturale per contrastare le problematiche dovute alle posture scorrette, anche collegate alla sedentarietà. I lavoratori maggiormente predisposti e/o a rischio possono essere coinvolti dal MC durante le visite individuali programmate di sorveglianza sanitaria. Consulenze individuali con personal trainer o fisioterapisti.



Possibilità di svolgere attività fisica all'interno dell'azienda od organizzata dall'azienda (squadra di calcio, yoga, etc.), eventuale disponibilità di spazi aziendali accessibili a tutti i dipendenti per svolgere attività fisica (campo da gioco, palestra, etc.), creazione di punti con semplici attrezzi ginnici nelle aree verdi o cortilizie aziendali.



Altre iniziative:

- Accanto ai corsi sulle nozioni generali di attività motoria può essere eventualmente proposta una consulenza individuale.
- Promuovere l'utilizzo da parte del MC durante le visite di sorveglianza sanitaria di una bilancia impedenziometrica, con l'intento di motivare il singolo lavoratore a perseguire un peso/BMI corretto anche tramite pratica costante di attività fisica.
- Eventualmente fornire strumenti quali: calendario di pratica dell'attività motoria, piramide dell'attività fisica, scala di Borg.
- Convenzioni per riduzioni del costo di abbonamento bus/treno.
- Proposte di camminate aziendali a tema (percorsi storico-culturali).
- Promozione dell'utilizzo del contapassi e/o distribuzione contapassi ai lavoratori con allegato materiale informativo.
- Promuovere la formazione di gruppi di cammino con funzione anche di socializzazione (<https://www.map-padellasalute.it/home>).



ALCOL

**lavoro
sicuro
senza
alcol**

Il consumo di alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute.

L'alcol può esporre a forti rischi di incidenti o infortuni anche in conseguenza di un singolo ed occasionale episodio di consumo, spesso valutato come innocuo per la salute e per la propria attività lavorativa.

Non esistono quantità sicure di alcol.

**Non assumere alcolici
prima e durante
l'attività lavorativa**



CONTRASTO AL CONSUMO DI ALCOL

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute. L'alcol etilico è una sostanza che deriva dalla fermentazione degli zuccheri contenuti nella frutta ed è una sostanza tossica estranea all'organismo che può causare dipendenza fisica e psichica e fenomeni di tolleranza, cioè necessità di introdurre dosi sempre maggiori di alcol per ottenere l'effetto desiderato. Le bevande alcoliche sono considerate dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro sostanze cancerogene, cioè in grado di causare alcuni tipi di tumore. Gli effetti che l'alcol esercita sull'organismo possono essere a breve termine, per esempio sull'attenzione e sulla capacità di percepire il pericolo e quindi aumentare il rischio di incidenti ed infortuni sul lavoro. Gli effetti a lungo termine dovuti all'uso prolungato di bevande alcoliche portano l'individuo progressivamente a perdere le proprie capacità con difficoltà personali e lavorative. L'alcol inoltre potenzia l'effetto tossico di alcune sostanze presenti negli ambienti di lavoro con conseguenti danni in particolare al fegato, al sistema nervoso centrale e all'apparato cardiovascolare. L'assunzione di alcol è una libera scelta individuale che può rappresentare un rischio non solo per la propria salute ma anche per il benessere della propria famiglia e per la sicurezza dei colleghi di lavoro. Il problema dell'assunzione di alcol nei luoghi di lavoro è regolamentato dalla legge 125/2001 che, all'art.15, introduce il divieto di assunzione e di somministrazione di bevande alcoliche. Le attività lavorative per le quali vige il divieto di assunzione e somministrazione di bevande alcoliche sono quelle previste dall'accordo di cui alla Conferenza Stato-Regioni del 16.3.2006. Agli operatori che svolgono le attività a rischio è fatto divieto di assumere alcolici. L'attuazione di programmi di promozione della salute può essere un valido strumento per favorire il rispetto della norma.

Per informazioni e aggiornamenti:

- https://salute.regione.emilia-romagna.it/dipendenze/servizi/i-servizi/copy_of_i-centri-algologici-1

- <https://www.iss.it/alcol>

AZIONI



Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema alcol. La bacheca può anche essere virtuale, sul sito aziendale o su altri dispositivi utilizzati per la comunicazione con i dipendenti.



Politica aziendale sul contrasto al consumo di alcol (es. predisposizione di un regolamento condiviso dalle figure aziendali della prevenzione).



Campagna informativa interna (ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione di alcol test per l'auto misurazione, distribuzione di materiali informativi, ecc.).



Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale, per i dirigenti e/o per i lavoratori. Il corso di formazione può essere erogato dal MC e può integrare la formazione ai sensi del D.Lgs.81/08.



Mense e convenzioni con esercizi pubblici per i pasti dei lavoratori che non prevedano l'alcol.



FUMO



LE SFIDE
PER LA SALUTE

**non
andare
in fumo**

CONTRASTO AL FUMO

I dati ISTAT del 2021 riportano per l'Italia una prevalenza di soggetti fumatori del 19%. L'abitudine al fumo di sigaretta rappresenta il principale fattore di rischio per il tumore del polmone e per le malattie cardiovascolari. Si stima che ogni anno il fumo di sigaretta causi in Italia 80.000 decessi. Il fumo attivo è causa di patologie cardiovascolari quali ipertensione arteriosa, infarto del miocardio, aritmie cardiache. Gli effetti del fumo si esercitano a livello polmonare con broncopneumopatie croniche ostruttive e riacutizzazione di asma bronchiale. Il fumo è uno dei cancerogeni più potenti per l'uomo, in particolare è causa non solo di tumore al polmone ma anche di tumore dell'esofago, dello stomaco, del rene e vescica. Durante la gravidanza il fumo aumenta il rischio di mortalità perinatale. I principali componenti del fumo di sigaretta si possono suddividere in quattro gruppi: nicotina, monossido di carbonio, sostanze irritanti e tossiche, sostanze cancerogene. Il fumo passivo è quello che viene inalato involontariamente dalle persone che vivono a contatto con uno o più fumatori attivi ed è anch'esso cancerogeno per l'uomo. L'esposizione a fumo attivo e passivo, in associazione all'esposizione ad agenti tossici professionali, può produrre effetti combinati di tipo additivo o moltiplicativo. Oltre agli effetti diretti del fumo passivo, i dati di letteratura portano a definirlo come un fattore di rischio per l'indoor air quality. Per questi motivi nel 2003 è stato introdotto a livello nazionale il divieto di fumo nei luoghi chiusi, legge 3/2003 all'art.51 (in vigore dal 10.01.2005). L'attuazione di programmi di promozione della salute può essere un valido strumento per favorire il rispetto della norma.

Per informazioni e aggiornamenti:

- <https://www.mappadellasalute.it/centri-antifumo>

- <https://www.iss.it/tabacco-sigarette-elettroniche>

AZIONI



Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema fumo. La bacheca può anche essere virtuale, sul sito aziendale o su altri dispositivi utilizzati per la comunicazione con i dipendenti.



Politica aziendale sul contrasto al fumo di tabacco (es. predisposizione di un regolamento condiviso dalle figure aziendali della prevenzione).



Campagna informativa interna (ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione di materiali informativi, proiezione di filmati ecc.).



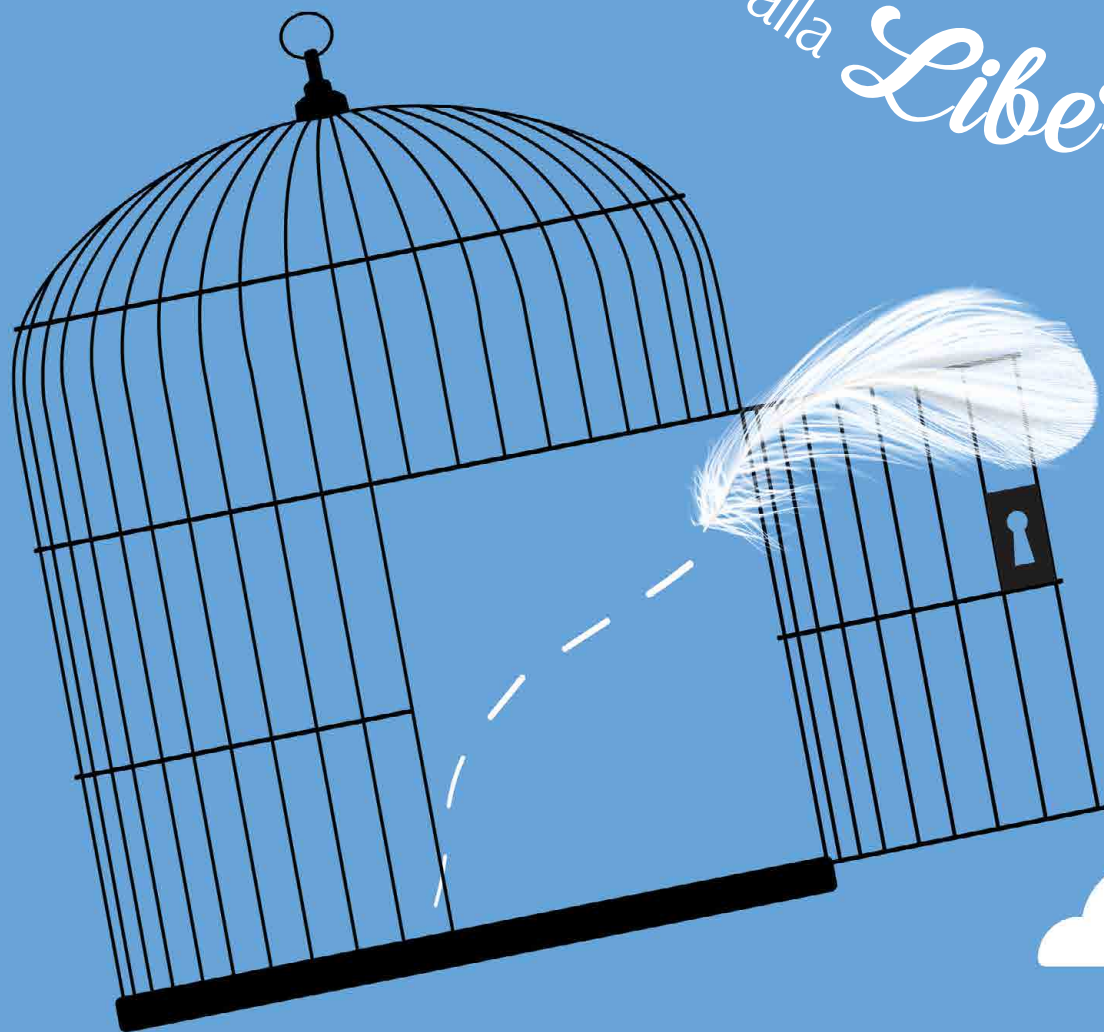
Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e dirigenti e/o lavoratori. Il corso di formazione può essere erogato dal MC, oppure l'azienda può scegliere di avvalersi di altri professionisti che propongono corsi dedicati.



Offerta di percorso di disassuefazione al fumo, terapia per smettere di fumare individuale o di gruppo o invio dei lavoratori fumatori a Centri per smettere di fumare (per es. Centri Antifumo delle Aziende Sanitarie).

COMPORAMENTI ADDITIVI

dalla dipendenza alla *Libertà*



COMPORAMENTI ADDITIVI CONTRASTO ALL'USO DI SOSTANZE PSICOATTIVE, ALLA LUDOPATIA, ALL'USO NON CONTROLLATO DI NUOVE TECNOLOGIE

Le dipendenze da sostanze da abuso (quali sostanze psicotrope/stupefacenti) e le dipendenze da abitudini voluttuarie di vita (quali il gioco d'azzardo e le nuove tecnologie) sono importanti fattori di rischio per la salute. Esse possono infatti comportare sia dipendenza fisica sia dipendenza psichica. La dipendenza fisica è dovuta ad alterazioni dell'equilibrio fisico, con conseguente subentro di stati patologici cronici. La dipendenza psichica è dovuta ad attivazione di circuiti cerebrali atti a soddisfare il piacere e, nel tempo, arriva ad interferire negativamente sulla percezione di sé, delle proprie capacità e potenzialità, dei propri affetti. Di conseguenza, gli effetti negativi di tali dipendenze compromettono tanto la sfera individuale quanto quella sociale. Infatti, il desiderio incontrollabile e costante di ricercare una nuova dose della sostanza o di persistere nel comportamento voluttuario verso cui si sviluppa dipendenza (ricorso al gioco d'azzardo/alle nuove tecnologie) fa sì che ogni rapporto diventi funzionale alla soddisfazione del bisogno creato dalla dipendenza stessa. I comportamenti messi in atto in questa condizione interferiscono in modo fortemente negativo con la possibilità di realizzazione personale e comportano il progressivo deterioramento delle relazioni sociali, con compromissione dei legami interpersonali nei contesti di vita, familiare e di lavoro.

Per informazioni e aggiornamenti:

- <https://salute.regione.emilia-romagna.it/dipendenze-patologiche>
- <https://www.iss.it/dipendenze>
- <https://www.iss.it/il-gioco-d-azzardo>
- <https://www.iss.it/internet-e-nuove-tecnologie>

CONTRASTO ALL'USO DI SOSTANZE PSICOATTIVE

AZIONI



Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema sostanze stupefacenti.



Politica aziendale sul contrasto al consumo di sostanze (es. predisposizione di un documento condiviso dalle figure aziendali della prevenzione atto a esplicitare tali politiche, le figure coinvolte, le azioni previste e le modalità attuative).



Campagna informativa interna (ad es. comunicazione scritta rivolta a tutti i lavoratori, distribuzione di materiali informativi, ecc.).
Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e per dirigenti e/o lavoratori.

CONTRASTO ALLA LUDOPATIA

AZIONI



Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema della ludopatia.



Campagna informativa interna (ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione di materiali informativi, ecc.).



Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e per dirigenti e/o lavoratori.



Politica aziendale sul contrasto alla ludopatia (es. predisposizione di un documento condiviso dalle figure aziendali della prevenzione).



Se il gioco diventa un problema puoi chiedere aiuto

- **Giochi spesso d'azzardo? Ti capita di giocare somme superiori a quello che ti puoi permettere?**
- **Torni a giocare nel tentativo di rifarti delle perdite?**
- **Nascondi agli altri la frequenza e l'entità delle giocate?**
- **Non riesci a smettere anche se vorresti?**

Se hai risposto sì ad alcune di queste domande, il gioco per te non è più un divertimento ma sta diventando una dipendenza.

Le conseguenze del gioco d'azzardo patologico possono essere gravi: debiti, perdita dei legami familiari, azioni illegali per finanziare le giocate.

Il gioco d'azzardo patologico è una malattia che si può curare.

Se hai bisogno di un aiuto per te, o per un familiare, o per un amico, chiama il numero verde gratuito del Servizio sanitario regionale

800 033 033

tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30 e il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30: operatori qualificati ti forniranno i riferimenti dei servizi a cui ti puoi rivolgere per avere assistenza gratuitamente e anche in anonimato.

Puoi rivolgerti anche alle associazioni:
GIOCATORI ANONIMI tel. 366 9767970
GAM-ANON familiari di giocatori tel. 340 4980895

Il presente manifesto non può essere destinato ad utilizzi diversi da quelli consentiti. Il suo contenuto, in ogni sua parte, non può essere alterato in alcun modo attraverso l'aggiunta o l'eliminazione di immagini o informazioni

CONTRASTO ALL'USO NON CONTROLLATO DI NUOVE TECNOLOGIE

AZIONI



Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema delle nuove tecnologie.



Campagna informativa interna (ad es. comunicazione scritta a tutti i lavoratori, distribuzione di materiali informativi, ecc.).



Corso di formazione per figure della prevenzione aziendale e per dirigenti e/o lavoratori.



Politica aziendale sul contrasto all'uso non controllato delle nuove tecnologie (es. predisposizione di un documento condiviso dalle figure aziendali della prevenzione).





PROGRAMMI DI POPOLAZIONE



**La prevenzione
illumina**

LO SCREENING
È SEMPLICE,
GRATUITO
E FUNZIONA

PREVENZIONE ONCOLOGICA

I programmi di screening organizzati sono uno strumento efficace di prevenzione dei tumori. Sono interventi di sanità pubblica, a titolo gratuito, che si rivolgono alla popolazione asintomatica invitata attivamente a sottoporsi ad un test diagnostico precoce di malattia tumorale. L'obiettivo è la riduzione della mortalità. Infatti lo screening consente di individuare la malattia in fase pre-clinica, attivando un percorso terapeutico più tempestivo, meno invasivo e garantendo così una migliore qualità della vita alle persone che si scoprono malate. Inoltre la persona non viene mai lasciata sola ma viene sempre accompagnata da personale altamente qualificato ed esperto per l'intera durata del percorso di diagnosi e di cura.

Per garantire equità nell'accesso ad una diagnosi precoce, il Servizio Sanitario Nazionale effettua tre programmi di screening dimostratisi efficaci per la prevenzione delle seguenti patologie: tumore della mammella, tumore del collo dell'utero e tumore del colon-retto, una malattia divenuta la seconda neoplasia nelle donne e la terza negli uomini per incidenza.

Non per tutti i tipi di tumore esistono esami di screening efficaci, vale a dire capaci di individuare il tumore in fase precoce, prima ancora che si manifestino i sintomi, e in grado quindi di selezionare tra i gruppi di popolazione esaminati quelli che richiedono ulteriori accertamenti. Gli esami di screening sono proposti alle persone che si trovano nelle fasce di età in cui è più alto il rischio di ammalarsi dei tumori per cui sono proposti.

Nel 2022 è stato attivato un ulteriore programma di screening finalizzato all'individuazione del virus dell'epatite C (HCV) nell'organismo mediante un semplice prelievo di sangue.

Le azioni di promozione di programmi di popolazione comprendono la comunicazione e diffusione di informazioni sui principali screening consigliati e proposti dalla Regione Emilia-Romagna oltre ad eventuali iniziative di informazione e promozione per i lavoratori e le principali figure aziendali sul tema.

Per informazioni e aggiornamenti:

- <https://salute.regione.emilia-romagna.it/screening>

- <https://www.osservatorionazionale screening.it/>

- <https://www.epicentro.iss.it/screening/>

AZIONI



Inserimento nella bacheca "della salute" di poster, manifesti e altri materiali illustrativi relativi al tema della prevenzione oncologica.



Promozione dello screening delle neoplasie del collo dell'utero

Lo screening dei tumori del collo dell'utero è rivolto alle donne dai 25 ai 64 anni d'età, residenti o domiciliate o assistite in Regione Emilia-Romagna e prevede l'esecuzione del Pap-test per le donne tra i 25 e 29 anni ogni tre anni e l'esecuzione del test HPV per le donne tra i 30 e i 64 anni ogni 5 anni. Il Pap-test è in grado di rilevare precocemente anomalie e modificazioni della mucosa del collo dell'utero; l'HPV test è in grado di rilevare la presenza di infezione virale da Papilloma Virus umano prima ancora che le cellule della cervice dell'utero presentino cambiamenti visibili con il Pap-test.





Promozione dello screening delle neoplasie della mammella

Lo screening mammografico è rivolto alle donne di età compresa tra i 45 e 49 anni con cadenza annuale e ogni due anni per le donne tra i 50 e 74 anni di età. Allo screening, effettuato mediante radiografia delle mammelle, si associa una valutazione del rischio eredo-famigliare per i tumori della mammella e dell'ovaio.



Promozione dello screening delle neoplasie del colon retto

Il test di screening per il cancro del colon retto si realizza tramite la ricerca del sangue occulto nelle feci e viene proposto ogni due anni alle persone tra i 50 e 69 anni. Si tratta di un esame molto semplice: consiste nella raccolta (eseguita a casa) di un piccolo campione di feci che poi sarà analizzato per ricercare la presenza di tracce di sangue non visibili ad occhio nudo.



Altre iniziative

Lo screening per l'epatite C è rivolto alle persone nate tra il 1969 e il 1989, avviene su base volontaria e consiste in un prelievo di sangue su cui verrà indagata la positività al virus dell'epatite C (HCV). Partecipare allo screening è molto semplice, l'invito viene inviato tramite SMS e lettera sul Fascicolo Sanitario Elettronico e l'esecuzione avviene mediante accesso diretto a un punto prelievi (è anche possibile far inserire la ricerca di HCV assieme ad altri esami); se si rientra nella fascia di età si può effettuare lo screening anche senza avere ricevuto la comunicazione.

L'obiettivo dello screening è di rivelare e curare l'infezione in persone che non sono consapevoli della propria positività, in modo da contribuire ad evitare le conseguenze più spiacevoli per la persona (infezione cronica, danni e perdita di funzione del fegato, cancro al fegato) e la trasmissione inconsapevole ad altri, che può avvenire anche quando non si ha alcun sintomo.



PROMOZIONE DI VACCINAZIONI RACCOMANDATE PER LAVORATORI IN CONDIZIONI DI RISCHIO PER SPECIFICHE PATOLOGIE

La pratica vaccinale è considerata uno degli interventi più efficaci, vantaggiosi, e a basso costo utilizzato in Sanità Pubblica per prevenire alcune patologie infettive ottenendo una riduzione e/o ove possibile una eradicazione proprio di quelle malattie che possono causare gravi complicanze. Inoltre consente di proteggere le fasce di popolazione più deboli e più esposte al rischio di contrarre infezioni in determinate condizioni epidemiologiche, di salute, o lavorative. Il beneficio è sia di tipo diretto, legato al processo di immunizzazione, che indiretto, dovuto ad una rete di sicurezza (immunità di gregge) creata dalla fascia di soggetti vaccinati con conseguente minore rischio di contagio anche nei soggetti non vaccinati.

Esistono vaccinazioni obbligatorie per legge, mentre altre sono fortemente raccomandate ad alcuni gruppi di popolazione, tra cui soggetti particolarmente esposti ad agenti patogeni, soggetti fragili in quanto affetti da patologie croniche o individui che per motivi di lavoro, studio o svago compiono viaggi all'Estero, in particolare in Stati o zone caratterizzati da un'alta endemia per determinate patologie infettive. Per quanto riguarda i lavoratori trasfertisti è importante l'azione di promozione svolta dal MC durante le attività di sorveglianza sanitaria.

Tra le vaccinazioni obbligatorie si ricordano quelle indicate per alcune categorie di lavoratori: vaccinazione antitetanica e vaccinazione antitubercolare.

IL MC assolve un ruolo fondamentale nel promuovere la pratica vaccinale, a partire dalla pianificazione di incontri formativi periodici rivolti sia ai lavoratori che alle principali figure aziendali per favorire una adesione consapevole.

Il compito del MC è quello di informare i singoli lavoratori riguardo la possibile esposizione ad agenti patogeni in ambito lavorativo e non solo, con particolare attenzione ai soggetti appartenenti a gruppi a rischio, quali i portatori di patologie croniche, evidenziando come un'adeguata copertura vaccinale consenta non solo di ridurre la possibilità di contrarre o sviluppare forme gravi di infezione ma anche di evitare un aggravamento delle patologie già esistenti. Conseguentemente può fornire indicazioni precise in merito al tipo e ai tempi/modalità delle pratiche vaccinali protettive.

Per informazioni e aggiornamenti

- <https://salute.regione.emilia-romagna.it/sanita-pubblica/vaccinazioni>
- <https://www.epicentro.iss.it/vaccini/GruppiRischio>
- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=4809&area=vaccinazioni&menu=fasce>
- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=4822&area=vaccinazioni&menu=fasce>

AZIONI



Inserimento nella bacheca della salute di poster, manifesti e altri materiali illustrativi in merito al tema della vaccinazione avvalendosi ove disponibile della campagna regionale

- **vaccinazione antinfluenzale**

Sono proposte campagne informative annuali per la **vaccinazione antinfluenzale**, fortemente raccomandate agli adulti fino a 65 anni affetti da:

- malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio (inclusa l'asma grave, la displasia broncopolmonare, la fibrosi cistica e la broncopatia cronico ostruttiva-BPCO)
- malattie dell'apparato cardio-circolatorio, comprese le cardiopatie congenite e acquisite
- diabete mellito e altre malattie metaboliche (compresi gli obesi con BMI >30 e gravi patologie concomitanti)
- malattie renali con insufficienza renale cronica
- malattie degli organi emopoietici ed emoglobinopatie
- tumori
- malattie congenite o acquisite che comportino carenza di produzione di anticorpi e immunosoppressione indotta da farmaci o da HIV
- malattie infiammatorie croniche e sindromi da malassorbimento intestinale



- patologie per le quali sono programmati importanti interventi chirurgici
- patologie associate ad un aumentato rischio di aspirazione delle secrezioni respiratorie (ad es. malattie neuromuscolari)
- donne che all'inizio della stagione epidemica si trovano nel secondo e terzo trimestre di gravidanza.

- **vaccinazione antimeningococcica**

Raccomandata ai soggetti affetti da:

- asplenia anatomica o funzionale
- immunodeficienze congenite o acquisite (compreso HIV)
- deficit fattori del complemento (compresi i soggetti in trattamento con Eculizumab o deficit di properdina)
- emoglobinopatie (in particolare anemia falciforme e talassemia)
- trapianto del midollo osseo (cellule staminali emopoietiche)
- trapianto di organi solidi
- perdite di liquor da cause congenite o acquisite
- portatori di impianto cocleare
- insufficienza renale cronica e sindrome nefrosica
- leucemie, linfomi, mieloma multiplo
- neoplasie diffuse
- malattie polmonari croniche con o senza insufficienza respiratoria e fibrosi cistica
- diabete mellito (insulinodipendente e non)
- cirrosi epatica, epatopatie croniche evolutive
- cardiopatie croniche
- pazienti fragili, affetti da deficit del sistema immunitario, personale di laboratorio esposto ai batteri, soggetti che vivono in collettività, personale delle forze armate, soggetti che si recano o risiedono in aree geografiche in cui l'infezione è diffusa.

- **vaccinazione antipneumococcica**

Fortemente raccomandata ai soggetti affetti da patologie croniche come per vaccinazione antimeningococcica.

- **vaccinazione antiemofilo B**

Fortemente raccomandata ai soggetti affetti da patologie croniche come la vaccinazione antimeningococcica.

- **vaccinazione antiepatite A**

Raccomandata ai soggetti a rischio per motivi di lavoro e a persone affette da epatopatie.

- **vaccinazione antiepatite B**

È offerta gratuitamente ai soggetti che svolgono attività di lavoro, studio e volontariato nel settore della sanità e a persone che si rechino per motivi di lavoro in aree geografiche ad alta endemia di HBV, addetti al soccorso e al trasporto di infortunati e infermi, personale di assistenza in centri di recupero per tossicodipendenti, personale di istituti che ospitano persone con disabilità fisiche e mentali, personale addetto alla lavorazione degli emoderivati, personale religioso che svolge attività nell'ambito dell'assistenza sanitaria, personale delle forze dell'ordine, addetti alla raccolta, trasporto e smaltimento rifiuti, tatuatori, addetti al lavaggio di materiali potenzialmente infetti, addetti ai servizi cimiteriali e funebri, lavoratori incaricati della gestione dell'emergenza e del pronto soccorso aziendale.



Altre iniziative:

- Distribuzione di materiali illustrativi sulle vaccinazioni raccomandate per lavoratori in condizione di rischio per specifiche patologie.
- Raccomandazione per alcune categorie di lavoratori, in particolare quelle della sanità, delle vaccinazioni anti Covid-19, morbillo-parotite-rosolia e varicella.

Regione Emilia-Romagna

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



È tempo di influenza, è ora del vaccino.

Vaccinati, proteggi subito te stesso e gli altri

Il 24 ottobre inizia la campagna antinfluenzale

La vaccinazione previene l'influenza e garantisce una migliore gestione dei casi sospetti di Covid. Riduce il rischio di complicanze gravi e di ricovero ospedaliero delle persone fragili.

LA VACCINAZIONE

La vaccinazione è un mezzo sicuro ed efficace per prevenire l'influenza e per ridurne le possibili complicanze, temibili soprattutto per le persone con malattie croniche o anziane e per le donne in gravidanza. I virus influenzali mutano spesso: per questo ogni anno vengono utilizzati vaccini adatti a contrastarli.

PERCHÉ VACCINARSI E QUANDO

Vaccinandoti proteggi te e chi ti sta vicino perché si riduce la circolazione dei virus e si limita la diffusione della malattia. Il periodo più opportuno per la vaccinazione è compreso tra ottobre e dicembre.



vaccino-antinfluenzale.it

Numero Verde
800-033033

Per maggiori informazioni chiama il numero verde gratuito del servizio sanitario regionale. I giorni feriali dalle 8:30 alle 18 e il sabato dalle 8:30 alle 13.

LA VACCINAZIONE È NECESSARIA E GRATUITA PER

- adulti e bambini con patologie croniche
- operatori sanitari e socio-sanitari
- donne in gravidanza
- donne e uomini a partire dai 60 anni
- addetti ai servizi essenziali
- donatori di sangue
- personale degli allevamenti e dei macelli

COME VACCINARSI

Puoi chiedere informazioni al tuo medico curante, allo specialista, al medico del lavoro, ai servizi vaccinali della tua Azienda USL o alle farmacie convenzionate.

Emilia-Romagna. Il futuro lo facciamo insieme.





