

## Igiene e alimentazione



Italiano – IUCSL-Info appare anche in tedesco, francese, spagnolo, portoghese e serbo-croato.

**SBV** Schweizerischer Baumeisterverband  
**SSE** Société Suisse des Entrepreneurs  
**SSIC** Società Svizzera degli Impresari-Costruttori  
Societat Svizra dals Impresaris-Constructurs



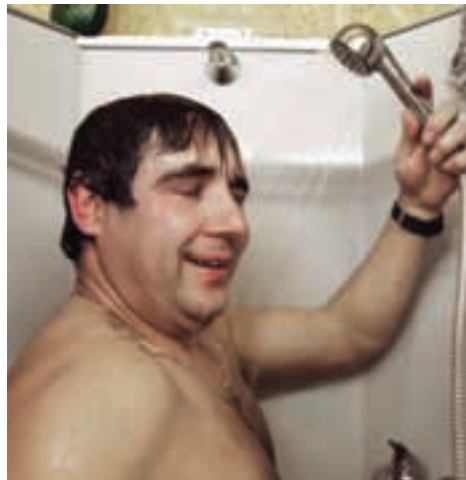
Indossare sempre una maglietta (T-Shirt).



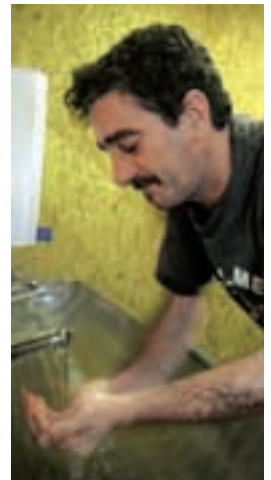
Fare esercizi di rilassamento dei muscoli.



Bibite analcoliche.



Fare la doccia dopo il lavoro.



Lavarsi le mani prima di mangiare.



Non fumare troppo.



Fare colazione prima di andare al lavoro.



Lavorare e mangiare in luoghi separati.



Curare i contatti personali con giochi, svaghi.



Tutti i giorni verdura e frutta.

## Informazione

UCSL Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro della SSIC

### Svizzera italiana

Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro della SSIC

Viale Portone 4

6501 Bellinzona

Tel. 091 825 54 23

Fax 091 825 75 38

### Svizzera tedesca

Beratungsstelle für Arbeitssicherheit des SBV

Weinbergstrasse 49

8035 Zürich

Tel. 01 258 82 31

01 258 83 04

Fax 01 258 83 21

E-Mail: bfa@baumeister.ch

### Svizzera romanda

Bureau pour la sécurité au travail de la SSE

Case postale 21

1000 Lausanne 22

Tel. 021 646 18 29

Fax 021 646 42 14

## Centri informativi sullo stesso argomento

- UCSL Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro della SSIC, Bellinzona, tel. 091 825 54 23
- Suva, Settore igiene del lavoro, Lucerna, tel. 0848 83 08 30
- Suva, Divisione medicina del lavoro, Lucerna, tel. 0848 83 08 30
- Uffici di consulenza cantonale per l'igiene e l'alimentazione

## Servizi

La Società svizzera degli impresari-costruttori SSIC gestisce un Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro UCSL con sede a Zurigo e filiali a Losanna e Bellinzona. Le attività dell'UCSL sono regolate da un contratto di collaborazione stipulato tra la SSIC e la Suva. I servizi dell'UCSL sono concentrati sui tre settori: **formazione, consulenza, pubblicazioni.**

I servizi sono a disposizione di tutte le imprese del Settore principale dell'edilizia e le loro prestazioni sono di regola gratuite.

## Pubblicazioni sullo stesso argomento

- Eczema del cemento UCSL-INFO 26, SSIC-Shop, Zurigo, tel. 01 258 82 92
- Protezione delle vie respiratorie UCSL-INFO 28, SSIC-Shop, Zurigo, tel. 01 258 82 92
- Indumenti invernali UCSL-INFO 30, SSIC-Shop, Zurigo, tel. 01 258 82 92
- Le dermatosi professionali, Suva, codice 2869/11
- Protezione dalle malattie cutanee causate dal cemento, Suva, codice 88170
- Protezione della pelle, SBA 122
- Informazione, protezione della pelle, bollettino Suva, codice 88025

## Criteri generali

- Lavarsi le mani prima di mangiare, anche nelle pause.
- La polvere di cemento può irritare la pelle, fare perciò la doccia tutti i giorni dopo il lavoro.
- È bene nutrirsi più volte al giorno; fare sempre colazione prima di andare al lavoro.
- Evitare il consumo di alcool sul lavoro, bere a sufficienza bibite analcoliche; il corpo ha bisogno da 1,5 a 2 litri di liquido al giorno.
- Cercare di ridurre o evitare il consumo di sigarette. Non dimenticare che sul lavoro i polmoni sono già esposti a polveri e vapori.
- Non lavorare a dorso nudo, una T-Shirt protegge la pelle dal sole e da sostanze irritanti.
- Contro le contratture muscolari fare esercizi che per mettono di allungare e distendere bene i muscoli.
- Cercare di passare il tempo libero con contatti personali, giochi e svaghi.