

# Dall'Università Bicocca di Milano un utile manuale sul lavoro al videoterminale (VDT)



Il manuale parla delle **attrezzature di lavoro**, della **sorveglianza sanitaria** e **gli effetti sulla salute**.

Ricordiamo che l'utilizzo del videoterminale, soprattutto se prolungato, può provocare qualche disturbo, essenzialmente per l'apparato muscolo-scheletrico e per la vista, o problemi di affaticamento mentale.

**Tuttavia, osservando alcune norme di buona pratica è possibile prevenirli.**

Questo **opuscolo** può essere utilizzato dai datori di lavoro per informare correttamente sui rischi a cui sono esposti i lavoratori che utilizzano abitualmente il videoterminale e per spiegare loro come sistemare la postazione di lavoro e usare le apparecchiature in modo corretto.

**I disturbi che i lavoratori addetti ai videoterminali possono accusare sono:**

- disturbi alla vista e agli occhi
- problemi legati alla postura
- affaticamento fisico e mentale.

Mal di testa, rigidità alla nuca, bruciore agli occhi, lacrimazione, dolori in corrispondenza di spalle, braccia e mani sono i disturbi che più frequentemente interessano gli addetti ai videoterminali.

Negli ultimi anni questi disturbi sembrano essere più frequenti e ciò può essere spiegato da un lato con la maggiore diffusione del videoterminale, dall'altro con i ritmi di lavoro più stressanti.

Non per ultimo e' importante sapere che, quando si deve allestire un posto di lavoro al videoterminale è opportuno disporre di attrezzature (**hardware e software**) moderne e ottimali.

Scarica il Manuale in PDF

*FONTE: portaleconsulenti.it*