



*Istruzioni ad uso  
dei collaboratori familiari*



**INAIL**



## Introduzione

Il progetto “**Casa sicura - Campagna sulla salute e sicurezza per i collaboratori domestici stranieri in Italia**” nella sua I edizione è stato finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ed ha visto la preziosa collaborazione tra l’Inail - Istituto Nazionale per l’Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro e la Fondazione Labos - Laboratorio per le politiche sociali.

Tale progetto si è posto principalmente gli obiettivi di promuovere una cultura della prevenzione e della sicurezza tra colf e badanti stranieri residenti in Italia e di sensibilizzare le famiglie/datori di lavoro, presso cui questi lavoratori svolgono la loro attività di cura e assistenza, con l’auspicio di contribuire alla riduzione dei rischi di infortuni domestici.

## Introducción

El proyecto “**Caja segura - Campaña de salud y seguridad para los empleados del servicio doméstico extranjeros en Italia**” en su primera edición (2012) ha sido financiado por el Ministerio del Trabajo y de la Política Social con la preciosa colaboración del INAIL - Istituto Nazionale per l’Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro (Istituto Nacional para el Seguro contra los Accidentes Laborales) y de la Fundación Labos - Laboratorio per le politiche sociali (Laboratorio para la política social).

Este proyecto tiene como principales objetivos, promover la cultura de prevención y de seguridad entre las empleadas de hogar y cuidadores extranjeros residentes en Italia y sensibilizar a las familias/empleadores, para los cuales estos trabajadores realizan su actividad de cuidado y asistencia, esperando de este modo contribuir a la reducción de los riesgos y de los accidentes domésticos.

## Chi è INAIL

# INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE  
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO

L'INAIL è l'Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro che tutela i lavoratori per tutte quelle attività che vengono giudicate come rischiose. In Italia tutti i lavoratori dipendenti, ma anche quelli parasubordinati che prestano servizio in ambienti e luoghi di lavoro giudicati a rischio, devono essere obbligatoriamente assicurati all'Inail.

L'Inail persegue una serie di obiettivi volti al miglioramento delle condizioni di lavoro come: la riduzione del tasso di infortuni, il reinserimento nella vita lavorativa degli infortunati sul lavoro, la realizzazione di iniziative mirate al monitoraggio continuo dell'andamento dell'occupazione e degli infortuni, la formazione e consulenza di piccole e medie imprese in materia di prevenzione ed il finanziamento di imprese, che investono sulla sicurezza dei propri lavoratori.

## ¿QUIÉN ES EL INAIL?

El INAIL es el Instituto Nacional para el Seguro contra los Accidentes Laborales (Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro) que tutela a los trabajadores en todas las actividades que son consideradas de riesgo.

En Italia todos los trabajadores dependientes, y también aquellos contratados que prestan servicio en ambientes y lugares de trabajo considerados de riesgo, tienen que tener obligatoriamente el seguro del INAIL.

El INAIL persigue una serie de objetivos destinados al mejoramiento de las condiciones de trabajo como: la reducción del índice de accidentes, la reintegración en la vida laboral de los accidentados en el trabajo, la realización de iniciativas destinadas a la monitorización continua de la evolución del empleo y de los accidentes, la formación y el asesoramiento a las pequeñas y medianas empresas en el ámbito de la prevención y la financiación a las empresas que invierten en la seguridad de sus trabajadores.

# INAIL

ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE  
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO

# Gruppo di lavoro - Grupo de trabajo

## **INAIL - Direzione Centrale Prevenzione** **INAIL - Dirección Central de Prevención**

Ester Rotoli  
Elena Mattace Raso  
Maria Rigano

## **INAIL - Settore Ricerca, Certificazione e Verifica** **Dipartimento Processi Organizzativi** **INAIL - División de Investigación, certificación y Verificación** **Departamento Procesos de Organización**

Adriano Papale  
Maria Castriotta  
Maria Cristina Dentici  
Sara Stabile  
Mauro Pellicci  
Vanessa Manni  
Francesca Grosso  
Ghita Bracaletti  
Cristiano De Luca  
Brunella Malorgio  
Teresa Moschetta  
Angela Palazzo  
Antonio Pizzuti  
Massimo Spagnuolo  
Alessia Williams  
Giusy Piga  
Renata Di Leo  
Alfredo Parrinello  
Emma Pietrafesa  
Cristina Cianotti  
Francesca Romana Romani  
Chiara Brunetti  
Antonella De Cristofaro

## **INAIL - Direzione Centrale Comunicazione** **INAIL - Dirección Central de Comunicación**

Toni Saracino

Si ringrazia per le elaborazioni grafiche Valentina Pacini e Davide Candiani  
*Damos las gracias por la producción gráfica a Valentina Pacini e Davide Candiani*

**Progetto grafico di copertina**  
Tiziana Rizzi - INAIL Direzione Centrale Comunicazione  
**Diseño gráfico de la portada**  
Tiziana Rizzi - Dirección Central de Comunicación

# Legenda - Leyenda

**DIRITTI E DOVERI DEI  
LAVORATORI DOMESTICI**

**RISCHIO ELETTRICO**

**GAS**

**FUOCO**

**RISCHIO CHIMICO**

**ACQUA**

**RISCHIO DA MOVIMENTAZIONE  
CARICHI E POSTURE**

**CADUTE**

**RISCHIO BIOLOGICO**

**CONSERVAZIONE ALIMENTI**

**TAGLI E ABRASIONI**

**CURA E SOMMINISTRAZIONE FARMACI**

**COME INTERVENIRE NELLE  
SITUAZIONI DI EMERGENZA**

**ASPETTI RELAZIONALI E COMUNICATIVI**

**RISCHIO STRESS**

**INFORMAZIONI UTILI**

**GLOSSARIO**

**DERECHOS Y DEBERES DE  
TRABAJADORES DOMESTICOS**

**RIESGO ELÉCTRICO**

**GAS**

**FUEGO**

**RIESGO QUÍMICO**

**AGUA**

**RIESGO POR MANIPULACIÓN  
DE LAS CARGAS Y POSTURAS**

**CAÍDAS**

**RIESGO BIOLÓGICO**

**CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS**

**CORTES Y ABRASIONES**

**CUIDADO Y ADMINISTRACIÓN  
DE LOS FARMACOS**

**CÓMO INTERVENIR EN LAS  
SITUACIONES DE EMERGENCIA**

**ASPECTOS RELACIONALES Y  
COMUNICATIVOS**

**EL ESTRÉS**

**INFORMACIÓN DE INTERÉS**

**GLOSARIO**





# I LAVORATORI DOMESTICI: DIRITTI, DOVERI, PRATICHE E TUTELA ASSICURATIVA, ELEMENTI UTILI IN CASO DI INFORTUNIO

In questa sezione vengono fornite sintetiche informazioni sui diritti e sui doveri dei lavoratori/lavoratrici e dei datori di lavoro utili allo svolgimento dell'attività lavorativa domestica. I contenuti qui presentati sono ripresi principalmente dai siti: [www.inps.it](http://www.inps.it) e [www.inail.it](http://www.inail.it).

## DEFINIZIONE

I lavoratori domestici sono coloro che prestano un'attività lavorativa continuativa per le necessità della vita familiare del datore di lavoro, come ad esempio colf, assistenti familiari o baby sitter, governanti, camerieri, cuochi, ecc.

Rientrano in questa categoria anche i lavoratori che prestano tali attività presso comunità religiose (conventi, seminari), caserme e comandi militari, nonché presso orfanotrofi e ricoveri per anziani, il cui fine è prevalentemente assistenziale.

## COSA FARE PRIMA DELL'ASSUNZIONE

PER I LAVORATORI ITALIANI O DI PAESI DELL'UNIONE EUROPEA

### Cosa deve fare il lavoratore

Il lavoratore per essere assunto deve essere in possesso di alcuni documenti: il codice fiscale, un documento di identità e la tessera sanitaria (aggiornata e rilasciata dall'ASL).

### Cosa deve fare il datore di lavoro

Il datore di lavoro può assumere direttamente il lavoratore domestico, dopo aver definito gli elementi del rapporto di lavoro (orario, retribuzione, ferie ecc.).

## PER I LAVORATORI EXTRACOMUNITARI

Le procedure sono diverse se il lavoratore risiede già in Italia o se invece risiede all'estero

### Se il lavoratore extracomunitario già risiede in Italia

#### Cosa deve fare il lavoratore

1. Essere in possesso di un permesso di soggiorno\* valido per lo svolgimento di un'attività lavorativa;
2. compilare insieme al datore di lavoro, il modulo Q per il contratto di soggiorno per lavoro\*\*.  
Tale modulo è scaricabile dai siti [www.lavoro.gov.it](http://www.lavoro.gov.it) [www.solidarietasociale.gov.it](http://www.solidarietasociale.gov.it), [www.interno.it](http://www.interno.it) o dal sito dello Sportello Unico dell'Immigrazione della Prefettura di residenza.

#### Cosa deve fare il datore di lavoro

Il datore di lavoro deve stipulare con il lavoratore un contratto di soggiorno per lavoro, procedendo come segue:

1. compilare e sottoscrivere, con il lavoratore straniero, il modulo Q ai fini del contratto di soggiorno per lavoro;
2. inviare tramite raccomandata a/r l'originale del contratto di soggiorno (mod. Q) con allegata la copia di un proprio documento d'identità, allo Sportello Unico per l'Immigrazione della Prefettura di residenza;

\* In base al Decreto 4 giugno 2010 del Ministero dell'Interno, per il rilascio del permesso di soggiorno Ce per "soggiornanti di lungo periodo" (a tempo indeterminato) è obbligatorio il superamento di un test di conoscenza della lingua italiana. Per maggiori informazioni: [www.interno.it](http://www.interno.it) e [www.poliziadistato.it](http://www.poliziadistato.it).

\*\* Dal 15 novembre tutti i datori di lavoro domestico che intendono assumere lavoratori extracomunitari già residenti in Italia non dovranno più compilare il "modello Q" per stipulare il contratto di soggiorno. Infatti, le obbligazioni contenute nel modello Q sono state recepite nell'ultima versione (legge 2/2009) delle Comunicazioni obbligatorie di assunzione, variazione e cessazione che i datori di lavoro domestico devono trasmettere all'Inps utilizzando le procedure online dell'Istituto (circolare del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali n.4773 del 28 novembre). Per maggiori informazioni consultare [www.inps.it](http://www.inps.it)



3. consegnare al lavoratore straniero una copia del contratto di soggiorno (mod. Q) e della ricevuta postale di ritorno, timbrata dallo Sportello Unico. Sulla ricevuta postale è necessario indicare cognome e nome del lavoratore con il quale è stato stipulato il contratto di soggiorno.

---

## **Se il lavoratore extracomunitario non è ancora entrato in Italia**

### **Cosa deve fare il lavoratore**

Dal momento in cui ottiene il visto d'ingresso, tramite lo Sportello Unico per l'Immigrazione, il lavoratore domestico dovrà:

- recarsi presso lo Sportello Unico e firmare il contratto e la richiesta di permesso di soggiorno, entro 8 giorni dall'ingresso in Italia, e spedire il tutto alla prefettura con raccomandata a/r postale. (La Questura convocherà il cittadino extracomunitario per la consegna del permesso di soggiorno);
- ritirare presso lo Sportello Unico anche una copia della Carta dei valori ed una guida alle leggi sull'immigrazione.

Per ulteriori informazioni: [www.poliziadistato.it](http://www.poliziadistato.it)

---

### **Cosa deve fare il datore di lavoro**

Il datore di lavoro che vuole instaurare un rapporto di lavoro domestico con un cittadino extracomunitario residente all'estero, deve attendere la pubblicazione sulla Gazzetta Ufficiale del Decreto flussi dell'anno in corso e, a partire dalle scadenze indicate, presentare la domanda di nulla osta al lavoro.

Per ulteriori informazioni consultare il sito del Ministero dell'Interno [www.interno.it](http://www.interno.it)

---

### **Come presentare la domanda di nulla osta**

La domanda può essere compilata e inviata esclusivamente via internet collegandosi al sito [www.interno.it](http://www.interno.it).

---

### **Procedura per il rilascio del nulla osta al lavoro**

Lo Sportello Unico convoca il datore di lavoro per la consegna del nulla osta - che ha una validità di 6 mesi - e la sottoscrizione del contratto di soggiorno, predisposto dallo stesso Sportello.

Lo Sportello Unico trasmette il nulla osta e la proposta di contratto di soggiorno alla competente rappresentanza diplomatico-consolare italiana all'estero, la quale rilascia allo straniero il visto d'ingresso.

Come previsto, inoltre, nel contratto di soggiorno, il datore di lavoro dovrà:

- impegnarsi al pagamento delle spese di viaggio per il rientro del lavoratore nel paese di provenienza;
- impegnarsi a comunicare ogni variazione relativa al rapporto di lavoro;
- assicurare la disponibilità di un alloggio adeguato e, al momento della convocazione presso lo Sportello Unico per la consegna del nulla osta, esibire la ricevuta dell'avvenuta richiesta del certificato di idoneità alloggiativa rilasciato dal Comune o dall'ASL di competenza (il certificato va richiesto anche nel caso in cui il lavoratore alloggerà presso l'assistito per svolgere le mansioni di assistente alla persona)\*.

---

\* Si specifica che il collaboratore domestico residente nello stesso appartamento del datore di lavoro deve corrispondere alla Rai il pagamento del canone, in aggiunta a quello fornito dal datore di lavoro. E' esonerato soltanto nel caso in cui risulti nel nucleo familiare del datore di lavoro.





## L'ASSUNZIONE

Con l'assunzione del collaboratore domestico, la famiglia si impegna a sottoscrivere e rispettare un regolare contratto di lavoro, comprensivo di diritti e doveri da entrambe le parti: il datore di lavoro e il lavoratore (o lavoratrice).

Per informazioni utili alla stipula del contratto di lavoro vedere:

CCNL Fidaldo-Domina CgilCislUil Federcolf

CCNL Ebilcoba (dal sito [www.inps.it](http://www.inps.it)).

### La comunicazione all'INPS

La comunicazione dell'assunzione è obbligatoria entro le 24 ore del giorno precedente a quello di instaurazione del rapporto di lavoro.

L'obbligo di comunicazione all'Inps esiste anche in fase di rinnovo, trasformazione e conclusione del rapporto di lavoro. In questi casi la comunicazione dovrà essere effettuata entro cinque giorni dall'evento.

Da aprile 2011 per l'iscrizione e le eventuali variazioni il datore di lavoro domestico, potrà:

- avvalersi del Contact Center, al numero 803.164, fornendo telefonicamente i dati necessari;
- utilizzare l'apposita procedura internet di compilazione e invio on-line disponibile sul sito internet dell'Inps ([www.inps.it](http://www.inps.it)).

### Sanzioni amministrative e civili per il lavoro in nero

Nel momento in cui il datore di lavoro invia la comunicazione di assunzione all'Inps, il lavoratore viene iscritto all'Inps che ne gestisce la posizione assicurativa.

In caso contrario il lavoratore si definisce "in nero" ossia quando il lavoratore viene assunto senza comunicazione e senza iscrizione all'Inps.

Contro il lavoro in nero sono previste sanzioni amministrative e civili per il datore.

In particolare, per:

- mancata o tardiva comunicazione all'Inps;
- mancata iscrizione del lavoratore domestico all'Inps;
- mancato o tardivo pagamento dei contributi.

### I DIRITTI DEL LAVORATORE DOMESTICO IN REGOLA

Il lavoratore domestico, sia italiano sia straniero, ha diritto ad accedere alle prestazioni assicurative e pensionistiche di seguito elencate, se in possesso dei requisiti richiesti dalla legge.

Pertanto, una quota dei contributi versati è relativa alla tutela assicurativa Inail, cui ha diritto il lavoratore.

#### Prestazioni a carico INPS

- Assegno per il nucleo familiare
- Indennità di disoccupazione
- Indennità di maternità
- Indennità antitubercolosi
- Cure termali
- Assegno di invalidità
- Pensione di inabilità
- Pensione di anzianità
- Pensione di vecchiaia
- Pensione ai superstiti o di reversibilità

Per ulteriori informazioni e per la modulistica relativa ad ogni prestazione fare riferimento al sito dell'Inps: [www.inps.it](http://www.inps.it).



### **Prestazioni a carico INAIL**

- Indennità giornaliera per inabilità temporanea assoluta
- Rendita per inabilità permanente
- Rendita ed assegno una tantum ai superstiti in caso di morte

Altre prestazioni particolari connesse all'infortunio:

- fornitura di protesi e presidi ortopedici
- cure idrofangotermaali e climatiche
- cure mediche e chirurgiche
- cure ambulatoriali in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale

Per ulteriori informazioni: [www.inail.it](http://www.inail.it).

Ad integrazione della copertura contro gli infortuni, garantita dall'Inail, il lavoratore domestico può contare dal 1 luglio 2010 su **Cassa colf**, messa a disposizione dei lavoratori domestici per fornire prestazioni assistenziali, come le indennità giornaliere in caso di ricovero e convalescenza, e dei datori di lavoro garantendone l'assicurazione della responsabilità civile verso i prestatori di lavoro.

Per una completezza di informazioni consultare [www.cassacolf.it](http://www.cassacolf.it)

### **Prestazioni a carico del Servizio Sanitario Nazionale**

Assistenza sanitaria (medica, farmaceutica, ospedaliera, ambulatoriale, specialistica). Per ulteriori informazioni consultare il sito [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it).

### **DIMISSIONI, LICENZIAMENTO E TRATTAMENTO DI FINE RAPPORTO**

Il rapporto di lavoro può concludersi per libera volontà del lavoratore e del datore di lavoro, a condizione che si dia regolare preavviso.

In caso di licenziamento, per il rapporto di lavoro che impegna il lavoratore per più di 24 ore settimanali, presso lo stesso datore di lavoro, il preavviso dovrà essere:

- 15 giorni (fino a cinque anni di anzianità);
- 30 giorni (oltre i cinque anni di anzianità).

Per il rapporto di lavoro che impegna il lavoratore fino a 24 ore settimanali il preavviso dovrà essere:

- 8 giorni (fino a due anni di anzianità);
- 15 giorni (oltre i due anni di anzianità).

Nel caso in cui il lavoratore decida volontariamente di licenziarsi (dimissioni), tali termini sono ridotti del 50%.

### **Trattamento di fine rapporto (TFR)**

Quando finisce il rapporto di lavoro, per licenziamento o per dimissioni, il lavoratore domestico ha sempre diritto alla liquidazione, anche se il lavoro è precario, saltuario e di poche ore a settimana. Per calcolare le somme dovute (a titolo di trattamento di fine rapporto), bisogna tenere conto della retribuzione mensile, della tredicesima e, per il lavoratore che consuma due pasti al giorno e dorme in casa, dell'indennità sostitutiva del vitto e dell'alloggio.

I calcoli variano a seconda del periodo a cui si riferisce il servizio.

Occorre distinguere tre periodi, ai quali corrispondono tre diverse modalità di calcolo del trattamento di fine rapporto (TFR):

- il primo periodo arriva fino al 31 maggio 1982;
- il secondo periodo va dal 1° giugno 1982 al 31 dicembre 1989;
- il terzo periodo dal 1° gennaio 1990 in poi.



## La liquidazione frazionata

La legge consente che il TFR sia pagato ogni anno, se richiesto dal lavoratore o dal datore di lavoro con il consenso dell'altro.

In ogni caso, la legge prevede che dopo otto anni di servizio il lavoratore abbia diritto ad un anticipo pari al 70% del TFR maturato.

## AGEVOLAZIONI FISCALI E CONTRIBUTI

In seguito all'iscrizione, l'Inps provvede ad aprire una posizione assicurativa in favore del lavoratore domestico ed invia al datore di lavoro un blocchetto di bollettini di conto corrente postale per il versamento dei contributi dovuti.

Il contributo è legato alla paga effettiva oraria e, nello specifico, agli elementi che compongono la paga oraria:

- la retribuzione oraria di fatto concordata tra le parti;
- il valore convenzionale del vitto e alloggio, ripartito in misura oraria;
- la tredicesima mensilità ripartita in misura oraria.

Se l'orario di lavoro non supera le 24 ore a settimana, il contributo orario è commisurato a tre diverse fasce di retribuzione; se l'orario di lavoro è di almeno 25 ore settimanali, il contributo è fisso per tutte le ore retribuite.

## Agevolazioni fiscali

Il datore di lavoro che versa regolarmente all'Inps i contributi per colf o assistenti familiari può usufruire di agevolazioni fiscali relative ai contributi versati.

## Contributi

Il datore di lavoro dovrà versare mensilmente al lavoratore i contributi, in relazione alla retribuzione stabilita.

Per calcolare i contributi l'Inps mette a disposizione dei datori di lavoro e dei lavoratori un software accessibile con il servizio: **Simulazione Calcolo Contributi**. Basta inserire i dati richiesti nei campi previsti e seguire le indicazioni specifiche.

## Come pagare i contributi

I contributi si pagano entro i seguenti termini:

- per il primo trimestre, dal 1 al 10 aprile;
- per il secondo trimestre, dal 1 al 10 luglio;
- per il terzo trimestre, dal 1 al 10 ottobre;
- per il quarto trimestre, dal 1 al 10 gennaio.

I contributi possono essere versati esclusivamente con le seguenti modalità:

- utilizzando i *bollettini MAV* (pagamento mediante avviso);
- rivolgendosi ai soggetti aderenti al circuito *“Reti Amiche”*. Il pagamento è disponibile presso:
  - tabaccherie che espongono il logo Servizi Inps;
  - sportelli bancari Unicredit;
  - tramite il sito internet del gruppo Unicredit Spa per i clienti titolari del servizio di Banca on-line;
- *on-line sul sito internet Inps* ([www.inps.it](http://www.inps.it)), nella sezione Servizi on-line utilizzando la carta di credito;
- *telefonando al Contact Center numero verde gratuito*, utilizzando la carta di credito.



## **TREDICESIMA E FERIE**

### **Tredicesima**

Ai lavoratori domestici in regola spetta la tredicesima mensilità che corrisponde ad un dodicesimo dell'intera retribuzione annua che i datori di lavoro devono pagare entro il mese di dicembre, in occasione delle festività natalizie.

La tredicesima matura anche durante le assenze per malattia, infortunio sul lavoro e maternità.

### **Ferie**

Indipendentemente dalla durata dell'orario di lavoro, per ogni anno di servizio presso lo stesso datore di lavoro, il lavoratore domestico ha diritto ad un periodo di ferie di 26 giorni (escluse le domeniche e le festività infrasettimanali), che deve essere deciso al momento dell'assunzione tra il datore di lavoro e il lavoratore.

I lavoratori stranieri possono chiedere di unire le ferie di due anni, così da programmare il rientro nel proprio Paese d'origine. Inoltre, non possono avere le ferie durante il periodo di preavviso di licenziamento né durante il periodo di malattia o infortunio.

## **MALATTIA**

Il lavoratore deve avvertire immediatamente il datore di lavoro, salvo cause di forza maggiore o impedimenti, entro l'orario previsto per l'inizio della prestazione lavorativa; successivamente, il lavoratore deve far pervenire al datore di lavoro, entro due giorni dal rilascio, il certificato medico consegnato entro il giorno successivo all'inizio della malattia.

Se il lavoratore domestico si assenta dal lavoro per malattia, l'Inps non paga alcuna indennità. Quando è ammalato, il lavoratore domestico, convivente o non convivente, ha diritto alla conservazione del posto, per periodi differenti secondo l'anzianità maturata presso la stessa famiglia:

- 10 giorni, per anzianità fino a sei mesi;
- 45 giorni, se ha più di sei mesi e fino a due anni di servizio;
- 180 giorni, se l'anzianità di servizio supera i due anni.

Negli eventuali giorni di ricovero ospedaliero o di degenza presso il datore di lavoro, al lavoratore non spetta l'indennità di vitto e di alloggio.

## **INFORTUNIO O MALATTIA PROFESSIONALE**

### **Cosa deve fare il datore di lavoro**

Se il lavoratore resta vittima di un infortunio durante lo svolgimento del lavoro domestico, il datore di lavoro deve denunciare l'infortunio all'Istituto Nazionale contro gli Infortuni sul Lavoro (Inail), secondo le seguenti modalità:

- non è tenuto ad inviare la denuncia, in caso di infortunio con prognosi che comporta assenza dal lavoro fino a 3 giorni;
- entro due giorni dalla ricezione del primo certificato medico, con prognosi che comporta assenza dal lavoro superiore a 3 giorni;
- se la prognosi si prolunga oltre il terzo giorno, entro due giorni dalla ricezione del nuovo certificato medico;
- entro 24 ore, in caso di infortunio che comporta la morte o il pericolo di morte deve inviare un telegramma.

In particolare, il datore di lavoro per gli infortuni con prognosi superiore a 3 giorni deve anche inviare, entro due giorni dalla ricezione del certificato medico, copia della denuncia all'Autorità locale di Pubblica Sicurezza del luogo dove è avvenuto l'infortunio.



Per i primi tre giorni di assenza dal lavoro, in cui non è prevista alcuna prestazione a carico dell'Inail, il datore di lavoro deve corrispondere la retribuzione pattuita, compresa l'eventuale indennità di vitto e alloggio.

Inoltre, deve permettere al lavoratore di conservare il posto di lavoro per un numero di giorni relativamente all'anzianità di servizio, nelle stesse modalità previste in caso di malattia.

Per indicazioni sui riferimenti normativi e sulle modalità per la denuncia dell'infortunio: [www.inail.it](http://www.inail.it)

### **Cosa deve fare il lavoratore**

Il lavoratore deve informare immediatamente il datore di lavoro di qualsiasi infortunio subito per evitare la perdita del diritto all'indennità relativa ai giorni precedenti la segnalazione.

Inoltre, deve controfirmare il modulo di denuncia infortunio che il datore avrà predisposto per ottenere, a seconda dei casi, le prestazioni Inail.

### **MATERNITÀ**

Quando la lavoratrice domestica è in gravidanza scattano le garanzie a tutela della maternità. Durante il periodo di astensione obbligatoria previsto dalla legge la lavoratrice ha diritto:

- a conservare il posto di lavoro;
- all'astensione dal lavoro;
- ad una indennità sostitutiva della retribuzione.

Dall'inizio della gestazione fino al momento dell'astensione obbligatoria dal lavoro, la lavoratrice può essere licenziata solo per mancanze gravi che non consentono la prosecuzione del rapporto. La tutela non è imposta dalla legge ma dal contratto collettivo.

Di recente è stata introdotta la cosiddetta flessibilità dell'astensione obbligatoria che consente alla lavoratrice di ritardare il periodo di assenza obbligatoria fino a un mese prima della data presunta del parto e fino a quattro mesi dopo la nascita del bambino.

### **L'indennità di maternità**

Durante il periodo di assenza obbligatoria la lavoratrice ha diritto all'indennità di maternità pagata dall'Inps, pari all'80% dello stipendio sul quale sono versati i contributi orari. Nel calcolo dell'indennità sono considerati solo i periodi di lavoro svolti come lavoratrice domestica.

### **L'assegno di maternità dello Stato**

Spetta alle madri residenti, cittadine italiane, comunitarie o extracomunitarie in possesso del 'permesso CE per soggiornanti di lungo periodo', per ogni figlio nato, adottato o in affidamento preadottivo.

La domanda deve essere presentata all'Inps entro 6 mesi dalla nascita o dall'adozione o dall'affidamento preadottivo.

Se l'Inps non accoglie la domanda, questa viene automaticamente trasmessa al comune territorialmente competente, per fare ricevere al richiedente l'assegno di maternità rilasciato dai Comuni.



# LA MAPPATURA DEL RISCHIO DOMESTICO







## CUCINA



La cucina è l'ambiente della casa a maggior rischio, come dimostrano i dati statistici sugli infortuni domestici. Infatti, le attività che vi si svolgono comportano l'uso di apparecchiature a gas ed elettriche, l'impiego di materiali pericolosi (liquidi bollenti, sostanze infiammabili, tossiche e caustiche) e di strumenti taglienti, nonché l'utilizzo di numerosi elettrodomestici in prossimità o a contatto diretto con l'acqua.

I rischi che si possono riscontrare in questo ambiente sono riconducibili a:

- elettricità;
- gas;
- fuoco;
- sostanze chimiche;
- acqua;
- cadute;
- agenti biologici da conservazione alimentare;
- taglio/abrasione.



## BAGNO



Il bagno insieme alla cucina è un ambiente ad alto rischio a causa della vicinanza tra l'acqua e le apparecchiature elettriche. Inoltre, questo spazio è spesso piccolo e i pavimenti sono scivolosi, per cui è probabile il rischio di cadute e distorsioni. I principali rischi che si possono incontrare in questo ambiente sono riconducibili a:

- elettricità;
- gas (ad es. scaldabagno, stufe);
- acqua;
- movimentazione manuale dei carichi;
- posture e cadute;
- sostanze chimiche;
- agenti biologici.



## CAMERA DA LETTO



Anche nella camera da letto si possono trovare una serie di pericoli come i mobili, il pavimento o altri elementi strutturali presenti. Inoltre, l'ambiente può essere particolarmente a rischio di incendio, qualora non vengano rispettate alcune elementari regole di sicurezza (ad es., se si fuma a letto o si poggiano vestiti sulle lampade accese).

I principali rischi che si possono incontrare sono riconducibili a:

- fonti di calore;
- elettricità;
- gas (ad es. stufe);
- movimentazione manuale dei carichi e posture;
- cadute;
- agenti biologici;
- somministrazione farmaci.

## SOGGIORNO



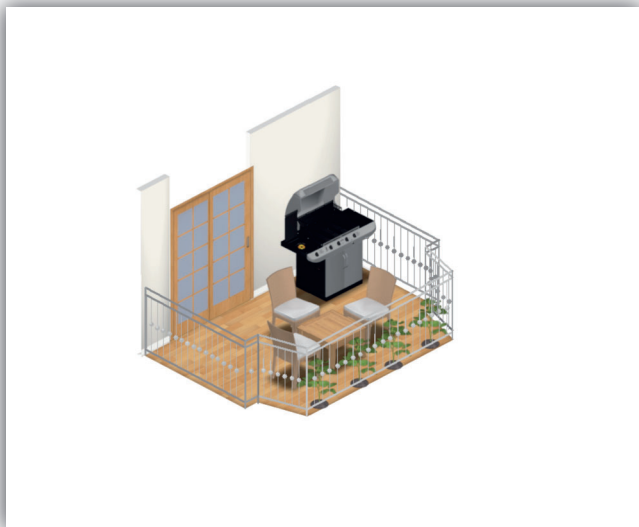
Molteplici sono le fonti di pericolo nel soggiorno o nel salone in quanto questo ambiente è quello in cui spesso sono presenti diversi elementi di arredamento più complessi: tavolini in legno o in cristallo, lampade, sedie, tendaggi, tappeti, scaffali, librerie, piante ornamentali e altro ancora.

I maggiori rischi che si possono incontrare sono riconducibili a:

- elettricità;
- gas (ad es. stufe);
- fonti di calore (ad es. camino);
- posture e cadute;
- agenti biologici;
- tagli e abrasioni.



## BALCONE/SCALE



Il balcone/terrazzo o giardino rappresenta l'ambiente esterno della casa. Il balcone o il terrazzo sono senz'altro piacevoli e utilissimi ma possono costituire un rischio nel caso in cui ci si sporge dalle ringhiere. È buona norma, inoltre, evitare di accostare ad esse fioriere, mobili e scatoloni. Infine, alcune piante possono essere tossiche, se ingerite, o irritanti, se vengono toccate.

Sia in esterno che sulle scale i rischi che si possono riscontrare sono essenzialmente riconducibili a:

- cadute;
- movimentazione manuale dei carichi.

## RIPOSTIGLIO, CANTINA, GARAGE



Garage, seminterrati, cantine e soffitte spesso sono utilizzati come depositi di materiali di vario genere tra cui i combustibili, come ad es. le bombole di GPL, che potrebbero provocare esplosioni o incendi.

Per prevenire eventuali infortuni, è necessario mantenere l'ambiente ordinato e pulito, utilizzando anche mensole e scaffali che siano fissati in maniera sicura. È, inoltre, importante che questi locali siano ben ventilati.

I principali rischi che si possono incontrare sono riconducibili a:

- elettricità;
- gas (ad es. stufe; gas di scarico macchina);
- fonti di calore;
- acqua;
- movimentazione manuale dei carichi;
- posture e cadute;
- sostanze chimiche;
- agenti biologici;
- conservazione cibi;
- tagli e abrasioni.



## INTRODUZIONE E CLASSIFICAZIONE DEI RISCHI

I rischi che si possono presentare in casa sono suddivisi in tre categorie:

- *rischi per la sicurezza;*
- *rischi per la salute;*
- *rischi trasversali.*

I **rischi per la sicurezza** sono i rischi che possono provocare un infortunio dovuto alla interazione con strutture, macchinari, impianti elettrici, sostanze pericolose oppure ad un incendio o un'esplosione.

I **rischi per la salute** sono quelli dovuti al contatto, all'ingestione o alla inalazione di agenti chimici e biologici, che possono provocare intossicazioni e malattie, oppure a particolari fenomeni fisici.

I rischi da agenti chimici sono collegati all'utilizzo di sostanze tossiche, nocive, irritanti, corrosive, cancerogene, mutagene e pericolose per l'ambiente.

I rischi biologici derivano invece dal contatto con i microrganismi.

I fenomeni fisici che comportano un rischio per la salute sono principalmente il rumore, le radiazioni, le vibrazioni, i cui effetti non sono immediatamente visibili.

I **rischi trasversali** sono quelli causati da tutti quei fattori riguardanti le condizioni e l'organizzazione del lavoro, i rapporti interpersonali e le carenze funzionali dell'ambiente e delle attrezzature di lavoro.

A questa categoria di rischi appartiene il rischio da stress lavoro correlato, che va a colpire l'aspetto emotivo del lavoratore.

## RISCHIO ELETTRICO

Il rischio elettrico è presente in ogni ambiente in cui vi siano prese e/o elettrodomestici e risulta ancora più elevato in ambienti quali cucina o bagno, in cui la presenza e l'utilizzo dell'acqua ne aumenta il pericolo (l'acqua è infatti un buon conduttore di corrente elettrica).

Le conseguenze del rischio elettrico sono fondamentalmente due: la folgorazione della persona e lo sviluppo di un incendio.

La folgorazione può avvenire per *contatto diretto*, inteso come contatto con le prese a muro o con cavi elettrici scoperti.



Per *contatto indiretto* si intende il contatto con l'elettrodomestico nel quale c'è una dispersione di corrente sulla superficie esterna, in caso di guasti o malfunzionamenti.



L'incendio può invece essere causato in caso di *corto circuito* o *sovraccarico di corrente*; quest'ultimo, in particolare, può verificarsi quando si collegano troppi elettrodomestici contemporaneamente alla stessa presa, ad esempio mediante una presa multipla.

### PREVENZIONE

- Non sovraccaricare le prese multiple (ad es. non collegare contemporaneamente ferro da stiro e stufetta);
- non usare apparecchi elettrici vicino all'acqua o con le mani bagnate, evitando inoltre di restare a piedi nudi quando si utilizzano;
- non tirare il cavo per togliere la spina;
- non pulire i piccoli elettrodomestici immergendoli in acqua;
- non far passare i cavi elettrici sotto i tappeti;
- controllare regolarmente le condizioni dei cavi di aspirapolvere, ferri da stiro, lucidatrici, ecc., in quanto soggetti a deterioramento;
- non avvolgere troppo strettamente i cavi intorno ai vari apparecchi, facendo attenzione soprattutto quando sono ancora caldi.

### Consigli per l'uso sicuro degli elettrodomestici più comuni

#### *Ferro da stiro*

Non stirare mai con le mani bagnate o a piedi nudi. Togliere sempre la spina quando si deve caricare il serbatoio dell'acqua.

#### *Frigoriferi e congelatori*

Vanno collocati lontano da fonti di calore e devono essere distanti almeno 10 cm dalla parete, al fine di avere una buona areazione.

#### *Asciugacapelli/phon*

Non adoperarli vicino ad una vasca da bagno o ad un lavandino pieni d'acqua e non usarli con i piedi e le mani umide.

#### *Condizionatori portatili*

Vanno tenuti lontano da tendaggi e tappezzerie, lasciandoli accesi solo quando si è presenti nel locale.





# GAS

L'impianto a gas può rappresentare un rischio: infatti, può provocare esplosioni con gravi conseguenze per gli abitanti della casa ed anche per l'intero palazzo.

Tale rischio è presente in cucina (impianto da rete fissa o bombola) od anche negli spazi esterni (caldaie a gas per riscaldamento acqua e ambienti, spesso collocate sul balcone).



## PREVENZIONE

- Quando si esce di casa chiudere la manopola generale del gas;
- fare attenzione se i fornelli accesi si spengono inavvertitamente con conseguente fuoriuscita di gas.

Nel caso in cui ci sia una fuoriuscita di gas (si percepisce dall'odore):

- non accendere la luce;
- non utilizzare alcun dispositivo (a corrente e non) che possa produrre scintille (ad es. non suonare il campanello, non accendere fiammiferi, non fumare, ecc.);
- aprire porte e finestre per aerare l'ambiente;
- telefonare ai vigili del fuoco ed attendere i soccorsi vicino a spazi esterni (finestre, balconi, ecc.).



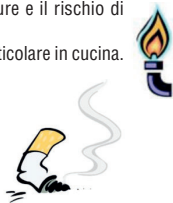
# FUOCO

La presenza di fiamme accese può provocare il rischio da scottature e il rischio di sviluppo di incendio.

Tale rischio può essere presente in tutti gli ambienti della casa, in particolare in cucina.

Ci sono anche altri elementi che possono causare un incendio:

- utilizzo non corretto delle stufe;
- impianti elettrici difettosi e troppe spine attaccate alla stessa presa elettrica;
- mozziconi di sigarette non spenti gettati nel cestino della carta o nella pattumiera.



## PREVENZIONE

### In cucina

- Non tenere materiali che possono prendere fuoco (carta, legno, fiammiferi, giornali, alcool, ecc.) vicino ai fornelli accesi;
- tenere le padelle per il manico in modo da evitare scottature;
- quando ci sono liquidi in ebollizione (ad es. l'acqua per la pasta) controllare che non fuoriescano dal recipiente per non scottarsi ed evitare lo spegnimento del fuoco con possibile perdita di gas.



### In bagno

- Usare il phon o la piastra per i capelli ricordandosi di spegnerli e di staccare la spina dopo l'utilizzo;
- non asciugare indumenti bagnati vicino a lampade, per evitare che possano prendere fuoco.

### Nelle altre stanze

- Evitare di fumare a letto;
- quando si utilizzano termocoperte (coperte a riscaldamento elettrico) è opportuno spegnerle e staccare la spina prima di coricarsi;
- non mettere lampade alogene in prossimità di tende o materiali infiammabili. Non coprire lampade o lampadari con carta;
- non lasciare stufe elettriche accese sui tappeti o vicino a coperte o tende.

## INCENDIO IN CASA: COSA FARE?

Chiamare i soccorsi, dare l'allarme e allontanarsi!



## RISCHIO CHIMICO

Detergenti, disinfettanti, insetticidi, sgrassatori e altri prodotti per la pulizia della casa, se non utilizzati correttamente, possono essere dannosi per la salute e per l'ambiente.

Gli ambienti domestici nei quali tali prodotti vengono maggiormente utilizzati e depositati sono: il bagno, la cucina ed il ripostiglio/cantina.





Il contatto con la pelle o con gli occhi, l'ingestione e l'inalazione possono provocare effetti dannosi come intossicazione, allergie, irritazione.



Per questo motivo occorre sempre leggere attentamente le etichette sui recipienti che indicano i pericoli e riportano le indicazioni per l'utilizzo corretto dei prodotti.



I SIMBOLI DI PERICOLO PRESENTI SULLE ETICHETTE	ESEMPIO PRODOTTI CASALINGHI 	
 <b>F/F+</b> <b>INFIAMMABILE</b>	Alcool etilico, acetone, deodoranti spray, impermeabilizzanti per le scarpe	
 <b>C</b> <b>CORROSIVO</b>	Acidi (si trovano in prodotti anticalcare) Soda (si trova nei prodotti sgorganti per i lavandini e in piccole concentrazioni nei prodotti sgrassanti)	
 <b>Xn</b> <b>NOCIVO</b>	Detersivi, sbiancanti	
 <b>Xi</b> <b>IRRITANTE</b>	Ammoniaca, varechina o candeggina, prodotti anticalcare, detersivi per forni e per superfici della cucina, detersivi per lavastoviglie, sbiancanti	
 <b>N - PERICOLOSO PER L'AMBIENTE</b>	Prodotti candeggianti, vernici, solventi, insetticidi	
<b>ALTRI SIMBOLI</b>		
 <b>E</b> <b>ESPLOSIVO</b>	 <b>O</b> <b>COMBURENTE</b>	 <b>T/T+</b> <b>TOSSICO</b>



## NUOVI SIMBOLI DI PERICOLO

I nuovi simboli di pericolo cambieranno gradualmente in Europa e sui prodotti utilizzati in casa si troveranno i seguenti simboli:

 TOSSICO ACUTO	 EFFETTI PIÙ LIEVI PER LA SALUTE	 GRAVI EFFETTI
 GAS SOTTO PRESSIONE	 INFIAMMABILE	 CORROSIVO
 ESPLOSIVO	 PERICOLOSO PER L'AMBIENTE	 OSSIDANTE

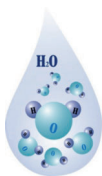
## PREVENZIONE

- Leggere e seguire sempre le indicazioni sull'etichetta;
- non fumare, non mangiare, non bere, quando si utilizzano i prodotti chimici;
- tenere i prodotti nel loro contenitore originale per evitare confusione e possibile ingestione per errore;
- non travasare e non conservare i prodotti chimici in contenitori alimentari o in contenitori non etichettati;
- non mescolare i prodotti (come ad esempio la candeggina e gli acidi), perché ciò potrebbe causare reazioni pericolose;
- usare i guanti, evitare gli schizzi, non inalare o ingerire il prodotto;
- lavare le mani con acqua e sapone dopo l'utilizzo;
- non usare i prodotti in quantità eccessive e per scopi diversi da quelli indicati;
- non utilizzare i prodotti su superfici molto calde;
- quando si usano prodotti corrosivi (quali anticalcare, sgorganti, ecc.), fare attenzione che nessuno vi entri in contatto e terminata l'azione del prodotto risciacquare abbondantemente con acqua;
- chiudere i contenitori dopo l'uso e conservarli in luogo sicuro, sempre lontano da fonti di calore;
- arieggiare i locali dove si impiegano prodotti per la pulizia;
- acquistare prodotti le cui etichette riportino informazioni con caratteri leggibili, visibili e non cancellabili e preferire prodotti non pericolosi per la salute e l'ambiente.

In caso di problemi consultare immediatamente il pronto soccorso e mostrare l'etichetta del contenitore.



# ACQUA



L'acqua è un elemento indispensabile per la nostra salute. I rischi legati a questo elemento possono essere presenti in modo particolare in cucina ed in bagno. Infatti:

- il contatto con liquidi bollenti può causare gravi ustioni;
- l'impianto idrico non ben funzionante può provocare rischi di allagamento;
- il contatto dell'acqua con elettrodomestici in funzione o con fili elettrici scoperti può causare folgorazioni;
- la presenza dell'acqua nella vasca da bagno o nella doccia oppure il pavimento bagnato possono provocare il rischio di scivolamento.

## PREVENZIONE

- Tenere l'acqua dello scaldabagno ad una temperatura di circa 45°;
- non iniziare a riempire la vasca da bagno con acqua troppo calda, ma aumentarne la temperatura gradualmente;
- usare i tappetini antiscivolo nella vasca o nella doccia per evitare di scivolare;
- chiudere il rubinetto centrale dell'acqua prima di partire per un viaggio;
- non utilizzare elettrodomestici con i piedi bagnati per terra né in vicinanza di rubinetti, vasca da bagno, ecc.;
- far riparare tempestivamente le perdite di acqua (un lavandino che perde, oltre ad essere fastidioso, provoca un grande spreco: con 90 gocce al minuto si sprecano 4000 litri di acqua all'anno).



In casa una persona consuma, in media, circa 250 litri di acqua al giorno:

60 lt per usi igienici;

80 lt per pulizie personali;

40 lt per pulizie della casa;

30 lt per lavaggio della biancheria;

30 lt per lavare le stoviglie;

10 lt per cucinare.

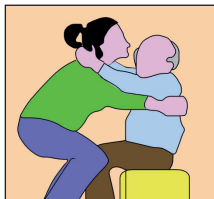


# RISCHIO DA MOVIMENTAZIONE DEI CARICHI E POSTURE

La cura della casa e l'assistenza quotidiana a persone non autonome o disabili comportano frequenti sforzi fisici che possono essere dannosi per la schiena. Si può ridurre il rischio di mal di schiena conoscendo e applicando le giuste posture da assumere e i corretti movimenti da fare.

## Negli spostamenti dell'assistito:

- cercare la collaborazione dell'assistito, quando è possibile;
- se l'assistito è molto pesante o non collabora, ricorrere all'aiuto di una seconda persona e/o utilizzare un ausilio (sedia a rotelle, sollevatore meccanico), per garantire la sicurezza di entrambi durante la movimentazione;
- mantenere una corretta postura, piegando le ginocchia e allargando i piedi, per abbassarsi;
- porsi il più vicino possibile all'assistito e utilizzare soprattutto la forza delle gambe, evitando di piegare la schiena.



## Nell'effettuare spostamenti di carichi:

- utilizzare calzature comode, chiuse, antiscivolo;
- evitare i tacchi alti;
- ricordarsi che è meglio spingere che tirare;
- tenere la schiena dritta evitando torsioni o flessioni del busto;
- tenere il carico il più vicino possibile al proprio corpo;
- salire su una scaletta per raggiungere oggetti posti in alto (in modo da arrivare al livello dell'oggetto);
- evitare il trasporto di carichi eccessivamente pesanti;
- evitare il sollevamento di pesi con un braccio solo;
- cercare di distribuire il peso sulle due braccia in maniera uguale.

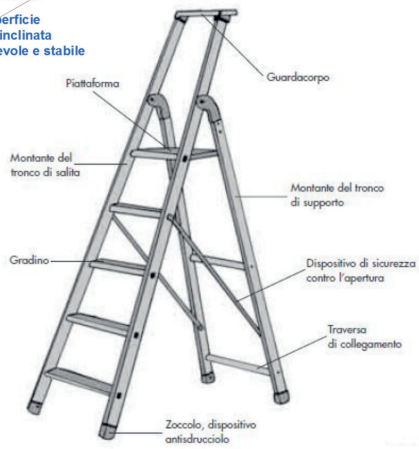


# CADUTE

Le cadute possono essere provocate da pavimenti bagnati, ostacoli sul pavimento o tappeti, fili elettrici liberi, uso non corretto di sgabelli e sedie.

## PREVENZIONE

- Per raggiungere oggetti posti in alto usare scale adatte, evitare di salire su sgabelli, sedie o tavoli;
- non sporgersi sulla scala per raggiungere oggetti lontani, ma spostare la scala;
- fare attenzione a tappeti e altri ostacoli presenti sul pavimento;
- non lasciare fili circolanti in mezzo alla stanza;
- fare attenzione ai pavimenti bagnati e limitare l'uso di cere;
- usare tappeti antiscivolo, specialmente in bagno;
- evitare la presenza di spigoli o sporgenze nelle zone di passaggio.





## RISCHIO BIOLOGICO

Il rischio biologico è dovuto alla presenza dei cosiddetti microrganismi, virus, batteri, funghi microscopici, che possono causare infezioni, allergie ed intossicazioni. Tali microrganismi si possono trovare un po' ovunque:

- nell'acqua;
- nell'aria;
- nella terra;
- sul cibo;
- sugli oggetti;
- nell'uomo;
- negli animali;
- nelle piante.



I microrganismi si possono trasmettere in varie modalità:

- attraverso l'inalazione di aria;
- attraverso il contatto diretto con una persona malata;
- per ingestione di alimenti contaminati;
- attraverso la puntura d'ago o il taglio con oggetti contaminati (ad es. con sangue infetto);
- attraverso la puntura di insetti od il morso di animali;
- attraverso i rapporti sessuali.

Il rischio da microrganismi è diffuso in ogni parte della casa ed, in particolare, in alcuni ambienti come:

- la cucina (ad es. taglio con coltelli sporchi, consumo di cibi alterati);
- il bagno (ad es. scarsa pulizia dei servizi igienici);
- la cantina (ad es. per la presenza di topi o insetti che possono essere portatori di microbi);
- la camera da letto: quando ci si prende cura di persone con malattie infettive (ad es. durante il cambio dei pannoloni o nella somministrazione di iniezioni).



### PREVENZIONE



- Fare attenzione agli oggetti taglienti e pungenti (coltelli, siringhe per iniezioni);
- usare guanti di protezione nel caso di iniezioni, cambio biancheria e cambio pannoloni;
- mantenere la casa ed i servizi igienici puliti;
- lavarsi frequentemente le mani;
- evitare il contatto diretto con persone o animali infetti.





# CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

L'igiene degli alimenti e la loro corretta conservazione è fondamentale per evitare il rischio di intossicazioni alimentari. Per la conservazione dei cibi e per il mantenimento delle loro sostanze nutritive è necessario osservare delle specifiche regole.



## In frigo



Utilizzare gli appositi sacchetti per alimenti, i contenitori in vetro o in plastica. Se non si hanno a disposizione dei coperchi, utilizzare la pellicola di alluminio per coprire cibi grassi o umidi; quella trasparente non andrebbe invece messa a diretto contatto con i cibi, ma come coperchio teso sui recipienti. Non mettere troppi cibi in frigorifero e non disporre accanto cibi cotti e cibi crudi. La collocazione degli alimenti dovrebbe seguire queste indicazioni:

- \* in alto (meno freddo): uova, dolci, formaggi, burro e yogurt;
- \* in mezzo (temperato): affettati, verdure cotte, sughi, cibi cotti;
- \* in basso (più freddo): carne, pesce, cibi crudi, frutta e verdura nell'apposito cassetto.

## In congelatore

Gli alimenti congelati hanno una durata che varia da uno a sei mesi. Devono essere conservati negli appositi sacchetti di plastica o contenitori per i liquidi. Ricordarsi di applicare sempre un'etichetta con la data della congelazione e la descrizione dell'alimento. Una volta scongelati, i cibi non vanno ricongelati ma consumati al più presto.

## Nella dispensa

Chiudere con cura le confezioni degli alimenti aperti con delle clips o degli elastici. Tenere pulita la dispensa, tenendo la sua superficie sempre asciutta.

## PREVENZIONE

- Lavare sempre le mani prima di preparare i cibi o di mangiare;
- lavare la frutta e la verdura con abbondante acqua prima di consumarla;
- tenere detersivi e detergenti lontano dagli alimenti e dai piani di lavoro riponendoli in un apposito spazio;
- non aprire continuamente il frigorifero ed assicurarsi di averlo chiuso bene una volta usato;
- non appoggiare cose sporche o cadute in terra sui piani di lavoro o sul tavolo della cucina;
- leggere l'etichetta dei cibi, verificando la data di scadenza e l'eventuale presenza di elementi cui si è allergici. Osservare che il prodotto non presenti odori sgradevoli o caratteristiche strane come rigonfiamenti della confezione, colore modificato della carne, muffe nei formaggi;
- trasportare gli alimenti congelati acquistati sempre all'interno di borse termiche.



## TAGLI E ABRASIONI

I tagli e le abrasioni sono le ferite più comuni che costituiscono lesioni sulla pelle più o meno profonde.

Possono avvenire principalmente in cucina e in bagno. Le forme più frequenti sono:

- ferite da taglio o da punta;
- abrasioni al ginocchio e ai gomiti;

Le cause di queste ferite possono essere diverse:

- oggetti taglienti: coltelli, forbici, apriscatole, vetri, carta, rasoi, ecc.;
- oggetti appuntiti: ferri, chiodi, aghi, siringhe, spine di piante ecc.

Le ferite non devono mai essere trascurate, perché danno origine a vari tipi di infezione, in particolare quella tetanica, prodotta da oggetti sporchi.

Assicurarsi di avere la vaccinazione antitetanica per evitare il rischio di infezioni.

In caso di tagli, se non si è vaccinati, recarsi subito dal medico per la prevenzione necessaria (profilassi).



### PREVENZIONE

- Usare gli oggetti taglienti e appuntiti con attenzione, conservarli in luoghi sicuri e riportarli al loro posto immediatamente dopo l'utilizzo;
- utilizzare coltelli, apriscatole, forbici e altri utensili da cucina in buono stato;
- quando si utilizzano utensili elettrici quali frullatori, tritatutto, affettatrici ecc., staccare sempre la spina prima di svuotarli o pulirli;
- usare palette o altro per raccogliere vetri rotti e proteggere le mani con i guanti;
- evitare la presenza di spigoli o sporgenze nelle zone di passaggio.



## CURA E SOMMINISTRAZIONE DEI FARMACI

Le attività che vengono richieste al collaboratore domestico sono di tipo assistenziale e non a carattere sanitario. In ogni caso, è necessario porre un'attenzione particolare al tipo di patologia/e della persona assistita. Occorre inoltre essere informati su:

- i problemi di salute dell'assistito;
- i farmaci che deve assumere, gli orari e le modalità di somministrazione;
- cosa fare in caso di problemi improvvisi di salute;
- eventuali intolleranze o allergie;
- azioni da proporre e quelle da evitare.

È importante che i familiari provvedano a dare tutte le informazioni necessarie per l'assistenza al proprio caro.

Il/la badante dovrà innanzitutto curare:

- l'igiene dell'ambiente e della persona;
- la dieta dell'individuo che assistono;
- l'autonomia della persona;
- il mantenimento di uno stile di vita sano;
- il controllo scrupoloso nell'uso dei farmaci. A tal fine, per facilitare il ricordo degli orari di somministrazione può essere utile predisporre un contenitore, dove conservare i farmaci, suddiviso in comparti con indicati i giorni della settimana e gli orari.

I farmaci sono prodotti chimici ed è quindi importante:

- somministrare solo quelli prescritti dal medico e prima di somministrarne altri, chiedere sempre il consenso al medico;
- seguire le istruzioni scritte nella confezione e nel foglietto illustrativo;
- non assumere o somministrare farmaci scaduti;
- tenerli in ordine nelle confezioni originali e con i foglietti illustrativi per evitare di assumere o somministrare un farmaco sbagliato o scaduto;
- conservarli possibilmente in armadietti chiusi a chiave;
- conservarli secondo le indicazioni del foglio illustrativo e comunque in un luogo lontano da fonti di calore, luce e aria;
- gettare i farmaci scaduti e non ben conservati negli appositi contenitori presso le farmacie; non smaltirli nei comuni rifiuti domestici.

Tutti i farmaci possono dare effetti collaterali, è importante comunicare tempestivamente al medico o ai familiari dell'assistito ogni effetto imprevisto o insolito dei farmaci che vengono somministrati.



# COME INTERVENIRE NELLE SITUAZIONI DI EMERGENZA

È buona norma avere in casa un armadietto per il primo soccorso contenente almeno un disinfettante, cotone, garze, bende e cerotti.

Per le emergenze più gravi chiamare il **118** specificando: il numero del telefono da cui si sta chiamando, il luogo dove è avvenuto l'infortunio, le condizioni di chi si è fatto male e se esiste una situazione di pericolo (fuoco, gas, ecc.).

Ecco cosa fare in alcune situazioni di emergenza frequenti in ambito domestico:

**ESCORIAZIONI E FERITE:** lavarsi le mani, indossare i guanti se sono disponibili, lavare la ferita con acqua e sapone, disinfettarla e coprirla con un cerotto o con garza sterile. Se fuoriesce molto sangue (emorragia) premere forte sulla ferita con una garza sterile o con un panno pulito preferibilmente bagnato per almeno 3 minuti senza interruzione.

**EPISTASSI (sangue dal naso):** lavarsi le mani, indossare i guanti se sono disponibili, comprimere la base del naso con un fazzoletto bagnato in acqua fredda per 3 minuti senza interruzione, far sputare se il sangue è andato in bocca.

**FRATTURA:** non spostare la persona e cercare di chiamare il 118 per portarla in ospedale.

**CONTUSIONE:** pulire e lavare la parte contusa, applicare la borsa del ghiaccio. In caso di contusione cranica se la persona è confusa e dice cose senza senso chiamare subito i soccorsi.

**DISTORSIONE:** tenere a riposo la parte interessata del corpo e applicare la borsa del ghiaccio per alcuni minuti. Se il dolore è troppo forte e c'è il sospetto di una frattura non spostare la persona e chiamare subito il 118.

**USTIONE:** sciacquare abbondantemente con acqua fredda, pulire con acqua e sapone, coprire con garza sterile o un panno pulito, se si sono formate vesciche, non forare per evitare infezioni. Se le ustioni sono in zone del corpo coperte, non sfilare i vestiti. Se la pelle ustionata è vasta o annerita occorre chiamare subito il 118.

**COLPO DI CALORE O DI SOLE:** sdraiare al fresco, spogliare, sollevare le gambe, raffreddare il corpo con pezze bagnate con acqua fredda.

**AVVELENAMENTO:** sciacquare la bocca, non provocare il vomito. Se la persona inizia a vomitare tenere la testa piegata in avanti (o girata di lato se è sdraiata) per evitare che soffochi. Chiamare il 118.

**PUNTURA DI VESPA:** lavare la parte, disinfettare possibilmente con acqua ossigenata, mettere il ghiaccio sulla lesione e pomata antibiotica. Se vi sono difficoltà respiratorie o perdita di coscienza chiamare il 118.

**“CORPO ESTRANEO” negli occhi:** controllare l'occhio, non strofinarlo, lavare l'occhio e rimuovere il corpo estraneo. Se non è possibile rimuovere il corpo estraneo, trasportare subito in ospedale.

**FOLGORAZIONE:** staccare l'interruttore generale. Di solito in questi casi entra in funzione automaticamente l'interruttore salvavita che stacca la corrente. È pericolosissimo toccare un soggetto a contatto con una fonte di elettricità: utilizzare un bastone di legno o di plastica per



allontanare il soggetto dalla sorgente elettrica e chiamare il 118. Allontanare la persona dai fili, lavare e coprire le parti ustionate.

**EPILESSIA:** fare sdraiare la persona su un fianco, tenergli la testa di lato per evitare che batta contro qualcosa, mettere un fazzoletto tra i denti per evitare che si morda la lingua.

**SVENIMENTO:** fare sdraiare la persona, slacciare cintura e colletto e alzare le gambe a 30° - 40° da terra, areare l'ambiente e se ha freddo coprirla con una coperta. Non sostenerla in piedi, non dare da bere se ha perso i sensi.

**SOFFOCAMENTO:** esortare a tossire (la tosse può facilitare l'espulsione del corpo estraneo), non tentare di togliere il boccone mettendo un dito in gola, controllare la bocca, chinarla in avanti, battere con le mani il dorso se respira con difficoltà, trasportare subito in ospedale.

**MANOVRA DI HEIMLICH:** Questa manovra va messa in atto immediatamente in presenza di soffocamento per ingestione di cibo o di un corpo estraneo al fine di rimuovere l'ostacolo e salvare una vita:

1. mettersi alle spalle della persona che sta soffocando;
2. passare le braccia sotto le sue ascelle e dopo avere circondato il torace posizionare le mani nella zona situata a metà tra l'ombelico e l'estremità inferiore dello sterno;
3. posizionare le mani in modo che l'una stringa l'altra chiusa a pugno con il pollice posto all'interno del pugno;
4. con entrambe le mani esercitare una brusca compressione a scatto all'interno verso l'alto così da comprimere la parte superiore dell'addome e spingere verso l'alto del diaframma;
5. ripetere 5 volte, poi fare una pausa e ricominciare: in genere dopo 3 volte il corpo estraneo viene espulso.





## ASPETTI RELAZIONALI E COMUNICATIVI

I cambiamenti più significativi che si manifestano quando una nuova persona entra in famiglia investono prevalentemente la sfera relazionale e comportamentale.

Le differenze culturali, di età, di comprensione e di comunicazione linguistica sono elementi che possono rendere più difficile l'inserimento in famiglia del collaboratore domestico. Una buona relazione si basa su aspetti importanti, quali l'ascolto e la condivisione di norme comportamentali e di emozioni; sono tutti elementi utili per ottenere una comunicazione efficace ed evitare possibili incomprensioni. Si può comunicare non solo attraverso messaggi verbali, ma anche attraverso altri aspetti.

In alcuni casi è più facile esprimere la propria vicinanza e trasmettere tranquillità e fiducia attraverso una comunicazione non verbale, ad esempio con le espressioni del viso, la postura del corpo, i gesti, o paraverbale, ad esempio il tono della voce, ecc.

L'ingresso nella famiglia richiede alla colf o alla badante una grande prudenza e molta delicatezza, un atteggiamento accogliente, modi rispettosi e soprattutto la capacità di ascoltare. Risulta importante per chi svolge questo lavoro conoscere quanto più possibile le abitudini della famiglia.

Nonostante la colf o la badante debbano adeguarsi alle richieste di assistenza, secondo i modi e le forme ritenute più opportune dalla famiglia, è necessario che anche loro esprimano le esigenze personali.

È quindi raccomandabile definire chiaramente orari, compiti e giornate di riposo, ciò per favorire un sereno clima di lavoro, ma soprattutto un benessere organizzativo.

L'instaurarsi della relazione richiede un atteggiamento di fiducia e di rispetto reciproco che con il tempo si può rafforzare e migliorare.



# LO STRESS

Quando le richieste e la pressione del lavoro diventano eccessive possono causare lo stress. Uno stress intenso per periodi prolungati può causare problemi mentali e fisici come depressione, esaurimento nervoso e problemi cardiaci.

Scopriamo assieme come si presenta lo stress. Segna nella **Tabella 1** i sintomi che riconosci di avere nei tuoi momenti di difficoltà e scopri così come il tuo corpo e la tua mente reagiscono allo stress.

## **Quali sono alcune situazioni che possono portare alla comparsa dello stress?**

- Incomprensioni con la persona che si assiste spesso dovute a differenze di età, lingua, abitudini, cultura;
- difficoltà nelle relazioni con la famiglia dell'assistito;
- necessità di capacità di organizzazione al di sopra delle proprie possibilità, tempestività nelle decisioni, assunzioni di responsabilità;
- numero ore lavorative in eccesso, mancanza di adeguati periodi di riposo;
- necessità di un'attenzione costante all'assistito;
- richiesta nel lavoro di un carico emotivo oltre che fisico;
- svolgimento di un lavoro diverso da quello che si desidera o per il quale ci si è formati;
- lontananza della colf/badante dalle persone care e dalla terra d'origine.

## **PREVENZIONE: Cosa fare per ridurre lo stress?**

- Dedicare tempo al dialogo e all'ascolto con le persone di cui ci si occupa, spesso permette, tramite il miglioramento della conoscenza della lingua, delle abitudini e differenze culturali, di superare alcune incomprensioni che possono essere fonte di stress;
- pensare non solo al benessere dell'assistito, ma anche al proprio benessere, manifestare apertamente le situazioni difficili e ridurre al minimo le rinunce;
- garantirsi periodi di riposo in cui dedicarsi a qualcosa che piace veramente e che diverte;
- godere delle piccole cose: gustare un cibo, ammirare un panorama, vedere un film, ascoltare musica;
- rendere il proprio lavoro interessante e stimolante: darsi degli obiettivi e vivere i piccoli miglioramenti dell'assistito come vittorie gratificanti;
- non abusare di calmanti e tranquillizzanti;
- non pensare di dover essere perfetti in qualunque situazione;
- non pensare di dover sempre soddisfare le richieste altrui.

**TABELLA 1**

• Mal di testa	<input type="checkbox"/>
• Stanchezza	<input type="checkbox"/>
• Disturbi cardio-circolatori	<input type="checkbox"/>
• Stitichezza o diarrea	<input type="checkbox"/>
• Nervosismo	<input type="checkbox"/>
• Disturbi dell'apparato digerente (gastrite, ulcera, problemi di digestione, ecc.)	<input type="checkbox"/>
• Disturbi dermatologici (irritazione della pelle, orticaria)	<input type="checkbox"/>
• Sudorazione eccessiva	<input type="checkbox"/>
• Aumento o riduzione dell'appetito	<input type="checkbox"/>
• Sonno disturbato, insonnia, incubi	<input type="checkbox"/>
• Indebolimento del sistema immunitario (facilità ad avere malattie)	<input type="checkbox"/>
• Aumento/perdita di peso	<input type="checkbox"/>
• Tic nervosi	<input type="checkbox"/>
• Difficoltà di concentrazione	<input type="checkbox"/>
• Difficoltà a ricordarsi le cose	<input type="checkbox"/>
• Irritabilità	<input type="checkbox"/>
• Ansia	<input type="checkbox"/>
• Scarsa considerazione e fiducia di sé	<input type="checkbox"/>
• Indecisione	<input type="checkbox"/>
• Perdita di entusiasmo	<input type="checkbox"/>
• Difficoltà nel gestire situazioni anche semplici	<input type="checkbox"/>
• Distacco affettivo	<input type="checkbox"/>
• Tristezza	<input type="checkbox"/>
• Tendenza all'isolamento	<input type="checkbox"/>
• Tendenza a trascurare il proprio aspetto fisico	<input type="checkbox"/>
• Apatia verso persone e cose	<input type="checkbox"/>





## INFORMAZIONI UTILI

**112** - Carabinieri

**113** - Polizia di Stato

**115** - Vigili del Fuoco

**118** - Emergenza sanitaria - Croce Rossa Italiana

### AZIENDE SANITARIE LOCALI

<http://www.salute.gov.it/servizioSanitarioNazionale/regioneHome.jsp?menu=indirizzi&sottomenu=asl>

#### ABRUZZO

**L'AQUILA** 0862 368020

#### BASILICATA

**POTENZA** 800 541212 - 0971 310536

#### CALABRIA

**CATANZARO** 0961 741963 - 0961 703479 (Sportello Informazioni Distretto 0968 208410)

#### CAMPANIA

**NAPOLI 1** 081 2541111 - 081 2544414 - 081 2544452

**NAPOLI 2** 081 8891781

**NAPOLI 3** 081 8991111- 081 8891407

**NAPOLI 3 SUD** 081 8729029

#### EMILIA ROMAGNA

Numero verde regionale 800 033033

**BOLOGNA** 051 659 7144 / 7143

#### FRIULI VENEZIA GIULIA

**TRIESTE** 800 991170 - 040 3997178

#### LAZIO

**ROMA A** 06 77307215

**ROMA B** 06 4143.3677/3678

**ROMA C** 06 51001 - 0651004555/2

**ROMA D** 800 018972

**ROMA E** 06 68352553

**ROMA F** 06.9666.9666

#### **ROMA G**

**G1 - Distretto di Monterotondo** 06 90 07 59 11

**G2 - Distretto di Guidonia** 0774 65 45 719

**G3 - Distretto di Tivoli** 0774 70 47 68

**G4 - Distretto di Subiaco** 0774 81 15 210-5351

**G5 - Distretto di Palestrina** 06 9532 2822

**G6 - Distretto di Colleferro** 06 97 09 75 32

**ROMA H** 800 489984 - 06 93273926

#### LIGURIA

**GENOVA** 010 8497582 - 010 849758, sportello multilingue 010.344 7584

#### LOMBARDIA

##### **MILANO**

**Distretto 1** 02 85788100



**Distretto 2** 02 85788200  
**Distretto 3** 02 85788300  
**Distretto 4** 02 85788400  
**Distretto 5** 02 85788500  
**Distretto 6** 02 85783906  
**Distretto 6 Sesto San Giovanni** 02 85784067  
**Distretto 6 Cologno Monzese** 02 85783906  
**Distretto 7** 02 85783352

## **MARCHE**

**ANCONA** 800 645333 - 071/8705541/42

## **MOLISE**

**CAMPOBASSO** 0874 409456

## **PIEMONTE**

**TORINO 1** 011 5662266  
**TORINO 2** 011 4395815 - 011 2402415  
**TORINO 3** 011 4017271 - 0121 233318  
**TORINO 4** 0119217449 - 011 9176504  
**TORINO 5** 848 870960

## **TRENTINO ALTO ADIGE**

**TRENTO** 848 816816 - 0461 904172  
**PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO** 840 00 22 11

## **PUGLIA**

**Numero verde regionale 800 955155**  
**BARI 1** 0883 577610 - 0883 577650  
**BARI 2** 800 713939 - 080 3357653  
**BARI 3** 800 019467 - 080 3108678  
**BARI 4** 080 5844091  
**BARI 5** 080 4050532

## **SARDEGNA**

**CAGLIARI** 070 6093320

## **SICILIA**

**PALERMO** 091 7032068

## **TOSCANA**

**FIRENZE** 840 003003

## **UMBRIA**

**PERUGIA** 075 5412067

## **VALLE D'AOSTA**

**AOSTA** 0165 544418 - 0165 5444688

## **VENETO**

**VENEZIA** 041 5294588  
**Mestre** 041 9658885/6/7



## **INAIL**

Il numero gratuito **803.164** (contact center unificato INAIL-INPS) risponde a richieste di informazioni su aspetti normativi, procedurali e su singole pratiche.

Attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 20.00

Sabato e prefestivi dalle ore 8.00 alle ore 14.00

Il **numero verde 800810810** fornisce servizio di ascolto, orientamento, informazione e consulenza sui temi della disabilità.

Attivo dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle ore 19.00

Sabato dalle 9,00 alle 13,00

La chiamata è gratuita da tutta Italia (esclusi telefoni cellulari).

***È possibile chiamare il Contact Center anche dall'estero, senza usufruire della gratuità, utilizzando il numero telefonico 0039 6 57177077***

## **ELENCO SEDI TERRITORIALI INAIL**

[http://www.inail.it/Portale/appmanager/portale/desktop?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=PAGE\\_SICUREZZA&nextPage=Finanziamenti\\_alle\\_imprese/incentivi/bando2006/info-634486820.jsp](http://www.inail.it/Portale/appmanager/portale/desktop?_nfpb=true&_pageLabel=PAGE_SICUREZZA&nextPage=Finanziamenti_alle_imprese/incentivi/bando2006/info-634486820.jsp)

### **PIEMONTE**

Torino Nord Via B. Ramazzini 26 - 10154 Tel. 011 55931

Torino Centro Corso G. Ferraris 1 - 10121 Tel. 011 55931

Torino Sud Corso Orbassano 366 - 10137 Tel. 011 55931

### **VALLE D'AOSTA**

Aosta Corso Padre Lorenzo 18 - 11100 Tel. 0165 277411

### **LOMBARDIA**

Milano Sabaudia Via Sabaudia 3 - 20124 Tel. 02 62581

Milano Boncompagni Via Boncompagni 41 - 20139 Tel. 02 62581

Milano Porta Nuova Corso di Porta Nuova 19 - 20121 Tel. 02 62581

Milano Mazzini Via Mazzini 7 - 20123 Tel. 02 62581

### **PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO**

Bolzano Viale Europa 31 - 39100 Tel. 0471 560211

### **PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

Trento Via Gazzoletti 1/3 - 38100 Tel. 0461 374211

### **VENETO**

Venezia Centro Storico S. Croce 706 - 30135 Tel. 041 2729111

Venezia Terraferma Via Della Pila 51 - 30175 Tel. 041 2573211

### **FRIULI VENEZIA GIULIA**

Trieste Via Teatro Romano 18/20 - 34121 Tel. 040 6729222

### **LIGURIA**

Genova Via G. D'annunzio 76 - 16121 Tel. 010 54631

### **EMILIA ROMAGNA**

Bologna Via A. Gramsci 4 - 40121 Tel. 051 6095111



## **TOSCANA**

Firenze Via delle Porte Nuove 61 - 50144 Tel. 055 32051

## **MARCHE**

Ancona Piazza S. Maria 5 - 60124 Tel. 071 2273111

## **UMBRIA**

Perugia Via G. Battista Pontani 12 - 06100 Tel. 075 50151

## **LAZIO**

Roma Centro Piazza delle Cinque Giornate 3 - 00192 Tel. 06 36431

Roma Aurelio Via Enrico de Ossò 16/18 - 00166 Tel. 36431

Roma Tuscolano Via M. De Marco 20 - 00169 Tel. 06 36431

Roma Nomentano Via D. Fabbri 74 - 00137 Tel. 06 36431

Roma Laurentino Via S. Gradi 55/57 - 00143 Tel. 06 36437999

## **ABRUZZO**

L'Aquila Via F. Filomusi Guelfi - 67100 Tel. 0862 6661

## **MOLISE**

Campobasso Via Garibaldi 2/c 86100 Tel. 0874 47621

## **CAMPANIA**

Napoli Via Nuova Poggioreale - 80143 Tel. 081 7784111

Napoli Nola Via A. Vespucci 20 - 80035 Tel. 081 8233511

## **PUGLIA**

Bari Corso Trieste 29 - 70126 Tel. 080 5436111

## **BASILICATA**

Potenza V.le G. Marconi - Rampa Pascoli - 85100 Tel. 0971 606111

## **CALABRIA**

Reggio Calabria Corso Garibaldi 635 - 89100 Tel. 0965 363111

## **SICILIA**

Palermo Del Fante V.le Del Fante 58 Torre b - 90100 Tel. 091 6705111

Palermo Titone Via M. Titone 23 - 90100 Tel. 091 6705111

## **SARDEGNA**

Cagliari Via Sonnino 96 - 09127 Tel. 070 60521

## **SITOGRAFIA**

### **Portali d'orientamento per gli immigrati**

[www.portaleimmigrazione.it](http://www.portaleimmigrazione.it)

<http://www.immigrazione.biz/index.php>

<http://www.stranieriinitalia.it/>

<http://www.migrare.it/>

### **Portale specifico per colf e badanti**

[www.unsicolf.it](http://www.unsicolf.it)



## **Associazioni**

<http://www.acli.it>

<http://www.aduc.it/dyn/immigrazione/>

[www.anolf.it](http://www.anolf.it)

[www.caritas.it](http://www.caritas.it)

[www.santegidio.org](http://www.santegidio.org)

[www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it)

[www.cir-onlus.org](http://www.cir-onlus.org)

[www.assindatcolf.it/public/](http://www.assindatcolf.it/public/)

[www.unsicolf.it](http://www.unsicolf.it)

[www.webcolf.com](http://www.webcolf.com)

[www.fondazioneelabos.org/](http://www.fondazioneelabos.org/)

[www.api-colf.it](http://www.api-colf.it)

## **Patronati**

[www.inca.it](http://www.inca.it) - (Inca Cgil)

[www.inas.it](http://www.inas.it) - (Inas Cisl)

[www.ital-uil.it](http://www.ital-uil.it) - (ItalUil)

[www.cafuil.it/servizi/colf\\_badanti/indice.asp](http://www.cafuil.it/servizi/colf_badanti/indice.asp)

[www.patronato.acli.it](http://www.patronato.acli.it)

## **Sindacati**

<http://www.cisl.it>

<http://www.cgil.it>

<http://www.uil.it/immigrazione/>

## **Siti istituzionali**

[www.inail.it](http://www.inail.it)

[www.inps.it](http://www.inps.it)

[www.lavoro.gov.it/Lavoro](http://www.lavoro.gov.it/Lavoro)

[www.comune.roma.it](http://www.comune.roma.it)

[www.interno.it](http://www.interno.it)

[www.esteri.it](http://www.esteri.it)

[www.permessidisoggiorno.anci.it](http://www.permessidisoggiorno.anci.it)

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



## MINI GLOSSARIO

**ABRASIONE:** parziale asportazione della pelle.

**AGENTI BIOLOGICI O MICRORGANISMI:** qualsiasi microbo che potrebbe provocare nell'uomo infezioni, allergie o intossicazioni.

**APATIA:** stato di indifferenza verso il mondo circostante caratterizzato da mancanza di sentimenti e di volontà di azione.

**CANCEROGENO:** sostanza che può causare il cancro.

**COMBURENTE:** sostanza che a contatto con sostanze infiammabili provoca un incendio.

**CONDUTTORE:** oggetto attraverso il quale si propaga calore, elettricità, ecc.

**CORROSIVO:** sostanza che, se toccata, causa la distruzione della pelle, ecc.

**CURE IDROFANGOTERMALI:** cure che utilizzano le acque termali o i loro derivati (fanghi, vapori).

**DEGENZA:** periodo trascorso da un paziente in ospedale o a casa per malattia.

**DETERGENTI:** prodotti utilizzati per pulire.

**DIAFRAMMA:** muscolo della respirazione situato tra torace e addome.

**DISINFETTANTI:** prodotti capaci di uccidere la maggior parte di microrganismi quali, batteri, virus, ecc.

**DISTORSIONE:** lesione dei legamenti di un'articolazione.

**FOLGORAZIONE:** detta anche scossa elettrica, è la reazione del corpo umano alla corrente elettrica.

**FUNGHİ MICROSCOPICI:** microrganismi che provocano infezioni chiamate micosi.

**IMPERMEABILIZZANTI:** sostanza che rende una superficie resistente all'acqua.

**INABILITÀ/INVALIDITÀ:** impossibilità di svolgere un'attività a causa di malattia.

**INDENNITÀ DI DISOCCUPAZIONE:** risarcimento economico che spetta ai lavoratori assicurati (almeno da due anni), contro la disoccupazione involontaria, che siano stati licenziati. L'indennità è riconosciuta anche a seguito di dimissioni derivanti da giusta causa (mancato pagamento della retribuzione, molestie sessuali, modifica delle mansioni, mobbing).

**INDENNITÀ GIORNALIERA PER INABILITÀ TEMPORANEA ASSOLUTA:** risarcimento economico dato al lavoratore nel caso in cui un infortunio sul lavoro o una malattia professionale abbia causato l'impossibilità di svolgere l'attività lavorativa per più di tre giorni.

**INFEZIONE TETANICA:** malattia infettiva, meglio nota come Tetano, che può essere contratta attraverso tagli o ferite.

**INSETTICIDI:** sostanze utilizzate per allontanare o uccidere insetti di vario genere.

**IRRITANTE:** sostanza, il cui contatto, prolungato o ripetuto con la pelle o le mucose può provocare una reazione infiammatoria.

**LIQUIDAZIONE:** corrispondenza di una somma in denaro (ad es. alla fine di un'attività lavorativa).



**MOVIMENTAZIONE MANUALE DEI CARICHI:** azione di portare/sollevare/ o spingere persone o oggetti pesanti.

**MUFFE:** funghi microscopici di color verdognolo o biancastro, che si possono formare su alimenti in decomposizione.

**MUTAGENE:** sostanze che causano danni che si possono trasmettere ai figli.

**NOCCIVO:** sostanza che, in caso di inalazione, ingestione o assorbimento cutaneo, può provocare la morte oppure gravi danni.

**OSSIDANTE:** vedi comburente.

**PENSIONE DI INABILITÀ:** rendita in denaro per quei lavoratori che hanno una permanente impossibilità di svolgere qualsiasi attività lavorativa a causa di infermità o difetto fisico o mentale.

**POSIZIONE ASSICURATIVA:** riepilogo dei contributi versati dal datore di lavoro presso il quale si è prestato servizio; in essa sono registrati i seguenti dati: la qualifica del lavoratore, l'indicazione del datore di lavoro, il numero di giorni versati per ciascun periodo lavorativo e la retribuzione giornaliera.

**POSTURA:** posizione del corpo.

**PROGNOSI:** previsioni riguardo il decorso e l'esito di una malattia.

**PROTESI E PRESIDI ORTOPEDICI:** plantari, scarpe ortopediche su misura, protesi di gamba.

**RENDITA PER INABILITÀ PERMANENTE:** rendita che spetta al lavoratore assicurato con un grado di inabilità superiore al 10%.

**REVERSIBILITÀ:** trattamento economico che, al momento della morte del lavoratore, viene dato ai familiari (ad es., il marito, la moglie o i figli), che possiedano determinati requisiti.

**SGORGANTI O DISGORGANTI:** prodotti utilizzati per eliminare ostruzioni nelle tubature (ad es. scarichi dei lavelli).

**SODA CAUSTICA:** idrossido di sodio, sostanza altamente corrosiva.

**SOLVENTI:** comunemente liquidi, spesso tossici, che sciolgono (solubilizzano) altre sostanze.

**SOSTANZE CAUSTICHE:** sostanze che a contatto con i tessuti (ad es. pelle) provocano un'azione distruttiva (ad es. ustione).

**USTIONE:** lesione dei tessuti (cute, mucose) causata dall'esposizione del tessuto stesso ad altissimo calore, a sostanze chimiche (causticazione) o a sorgenti elettriche.

**VARECHINA O CANDEGGINA:** prodotto a base di ipoclorito di sodio utilizzato per sbiancare e igienizzare il bucato o gli ambienti.





# TRABAJADORES DOMÉSTICOS: DERECHOS, DEBERES, TRÁMITES Y SEGURIDAD, ELEMENTOS ÚTILES EN CASO DE INFORTUNIO



En esta sección se proporcionan informaciones sintéticas sobre los derechos y los deberes de los trabajadores y trabajadoras y de los empleadores, al desempeño de la actividad laboral doméstica. Los contenidos que aquí se presentan, se han tomado principalmente de las páginas: [www.INPS.it](http://www.INPS.it) y [www.inail.it](http://www.inail.it).

## DEFINICIÓN

Los trabajadores domésticos son aquellos que prestan una actividad laboral continuativa para la necesidad de la vida familiar del empleador, como por ejemplo limpiadores, cuidadores o niños, amas de llave o mayordomos, camareros, cocineros, etc.

En esta categoría están comprendidos también los trabajadores que prestan tales actividades para comunidades religiosas (conventos, seminarios), cuarteles y comandos militares, así como en orfanatos y asilos para ancianos, cuya finalidad es principalmente asistencial.

## QUÉ HACER ANTES DE LA CONTRATACIÓN

PARA LOS TRABAJADORES ITALIANOS O DE PAÍSES DE LA UNIÓN EUROPEA

### Qué debe hacer el trabajador

El trabajador para ser contratado debe tener en su poder algunos documentos: el código fiscal, un documento de identidad y la tarjeta sanitaria (actualizada y expedida por la ASL).

### Qué debe hacer el empleador

El empleador puede contratar directamente el trabajador doméstico, después de haber definido los elementos de la relación laboral (horario, retribución, vacaciones etc.).

## Para los trabajadores extracomunitarios

Los procedimientos son diferentes si el trabajador ya reside en Italia o si, en cambio, reside en el extranjero

### Si el trabajador extracomunitario ya reside en Italia

#### Qué debe hacer el trabajador

1. Tener en su poder un permiso de estancia\* válido para el desempeño de una actividad laboral;
2. completar junto con el empleador, el formulario Q para el contrato de estancia por trabajo. Tal formulario puede descargarse en las páginas [www.lavoro.gov.it](http://www.lavoro.gov.it), [www.solidarietasociale.gov.it](http://www.solidarietasociale.gov.it), [www.interno.it](http://www.interno.it) o en la página de la ventanilla única para la inmigración (Sportello Unico dell'Immigrazione) de la Prefectura de residencia.

#### Qué debe hacer el empleador

El empleador debe estipular con el trabajador un contrato de estancia por trabajo, procediendo de la manera siguiente:

1. completar y suscribir, con el trabajador extranjero, el formulario Q a los efectos del contrato de estancia por trabajo;

\* En base al Decreto del 4 de junio de 2010 del Ministerio de Interior, para la expedición del permiso de estancia Ce para "residentes de largo periodo" es obligatorio aprobar una prueba de conocimiento de la lengua italiana. Para mayores informaciones: [www.interno.it](http://www.interno.it)

\*\* Del 15 de noviembre todos los empleadores nacionales que deseen contratar trabajadores extranjeros que ya residen en Italia ya no tienen que rellenar el "modelo Q" para entrar en el contrato de residencia. Para más información, consulte [www.inps.it](http://www.inps.it)



2. enviar por medio de certificada a/r el original del contrato de estancia (form. Q) adjuntando la copia de un documento de identidad, a la Ventanilla única para la Inmigración de la Prefectura de residencia;
3. entregar al trabajador extranjero una copia del contrato de estancia (form. Q) y del acuse de recibo postal, timbrado por la Ventanilla única. En el acuse de recibo postal es necesario indicar apellido y nombre del trabajador con el cual se ha estipulado el contrato de estancia.

---

## Si el trabajador extracomunitario aún no ha entrado en Italia

---

### Qué debe hacer el trabajador

A partir del momento en que obtiene la visa de entrada, por medio de la ventanilla única para la Inmigración, el trabajador doméstico deberá:

- dirigirse a la Ventanilla única y firmar el contrato y la solicitud de permiso de estancia, en los 8 días siguientes a su entrada en Italia, y enviar todo a la prefectura por papel certificada a/r postal. (La Jefatura convocará al ciudadano extracomunitario para la entrega del permiso de estancia);
- retirar también, en la Ventanilla única, una copia de la Papel de valores y una guía sobre las leyes sobre la inmigración.

Por ulteriores informaciones: [www.poliziadistato.it](http://www.poliziadistato.it)

---

### Qué debe hacer el empleador

El empleador que quiera instaurar una relación laboral doméstica con un ciudadano extracomunitario residente en el extranjero, debe esperar la publicación, en la Gaceta Oficial, del Decreto de flujos para el año en curso y, a partir de los plazos indicados, presentar la solicitud de visto bueno al trabajo.

Por ulteriores informaciones consultar la página del Ministerio de Interior [www.interno.it](http://www.interno.it)

---

### Como presentar la solicitud de visto bueno

La solicitud puede ser completada y enviada exclusivamente por internet conectándose a la página [www.interno.it](http://www.interno.it).

---

### Procedimiento para la expedición del visto bueno para trabajar

La ventanilla única convoca al empleador para la entrega del visto bueno - que tiene una validez de 6 meses - y la suscripción del contrato de estancia, preparado por dicha Ventanilla. La ventanilla única transmite el visto bueno y la propuesta de contrato de estancia a la representación diplomática consular italiana competente en el exterior, la cual expide al extranjero la visa de entrada.

Tal como previsto también en el contrato de estancia, el empleador deberá:

- comprometerse al pago de los gastos de viaje para el regreso del trabajador en el país de procedencia;
- comprometerse a comunicar cualquier variación relativa a la relación laboral;
- asegurar la disponibilidad de un alojamiento adecuado y, en el momento de la convocatoria ante la ventanilla única para la entrega del visto bueno, exhibir el recibo de presentación de la solicitud del certificado de idoneidad de la vivienda que expide el Ayuntamiento o la ASL de competencia (el certificado debe ser solicitado también en caso de que el trabajador se aloje en el domicilio de su asistido para desempeñarse como asistente de la persona)\*.

---

\* Se hace notar que el colaborador doméstico residente en la misma vivienda que el empleador deberá pagar a la RAI el canon de la televisión, además del que paga su empleador. Está exento solamente en caso de que resulte en el núcleo familiar del empleador.



## LA CONTRATACIÓN

Con la contratación del colaborador doméstico, la familia se compromete a suscribir y respetar un regular contrato de trabajo, con sus derechos y obligaciones para ambas partes: el empleador y el trabajador (o trabajadora).

Por informaciones útiles para la estipulación del contrato de trabajo véase:

CCNL Fidalco-Domina CgilCislUil Federcolf (con vencimiento el 28 de febrero de 2011)

CCNL Ebilcoba (de la página [www.INPS.it](http://www.INPS.it))

### La comunicación al INPS

La comunicación de la contratación es obligatoria dentro de las 24 horas del día anterior al de instauración de la relación laboral.

La obligación de comunicación al INPS existe también en caso de renovación, transformación y conclusión de la relación laboral. En estos casos, la comunicación deberá ser efectuada en los cinco días siguientes al evento.

Desde abril de 2011, para la inscripción y las eventuales variaciones, el empleador doméstico, podrá:

- dirigirse al Contact Center, llamando al número 803.164, y proporcionando los datos necesarios por teléfono;
- utilizar el procedimiento internet de cumplimentación y envío en línea disponible en la página internet del INPS ([www.INPS.it](http://www.INPS.it)).

### Sanciones administrativas y civiles para el trabajo en negro

En el momento en que el empleador envía la comunicación de contratación al INPS, el trabajador queda inscrito en el instituto, el cual gestiona su posición en la seguridad social.

En caso contrario el trabajador se define “en negro” o sea cuando el trabajador se contrata sin efectuar la comunicación y la inscripción en el INPS.

Contra el trabajo en negro están previstas sanciones administrativas y civiles para el empleador.

En particular, por:

- comunicación al INPS no efectuada, o efectuada fuera del plazo;
- no inscripción del trabajador doméstico en el INPS ;
- pago de las cotizaciones no efectuado o efectuado fuera de plazo.

## DERECHOS DEL TRABAJADOR DOMÉSTICO EN REGLA

El trabajador doméstico, italiano o extranjero, tiene derecho a acceder a las prestaciones de seguridad social enumeradas a continuación.

Una parte de las cotizaciones al INPS concierne el seguro Inail.

### Prestaciones a cargo del INPS

- Asignación para el núcleo familiar
- Indemnización de desocupación
- Indemnización de maternidad
- Indemnización anti tuberculosis
- Cuidados termales
- Asignación de invalidez
- Pensión de incapacidad
- Jubilación
- Pensión de vejez
- Pensión a los sobrevivientes o de reversión

Por ulteriores informaciones y para los formularios relativos a cada prestación se remite a la página del INPS: [www.INPS.it](http://www.INPS.it).



### **Prestaciones a cargo del INAIL**

- Indemnización diaria por incapacidad temporal absoluta
- Renta por incapacidad permanente
- Renta y asignación una tantum a los sobrevivientes en caso de muerte

Otras prestaciones especiales relacionadas con el infortunio:

- Suministro de prótesis y aparatos ortopédicos
- Tratamientos hidrofangotermales y climáticos
- Tratamientos médicos y quirúrgicos
- Tratamientos ambulatorios concertados con el Servicio Sanitario Nacional

Por ulteriores informaciones: [www.inail.it](http://www.inail.it)

Como integración de la cobertura contra los infortunios garantizada por el Inail, el trabajo domestico puede contar, desde el 1 de julio de 2010, con **Cassacolf**, la caja de asistencia por enfermedad para asistentas y cuidadoras, que otorga indemnizaciones diarias en caso de hospitalización. Cassacolf garantiza además la cobertura por la responsabilidad civil de los empleadores.

### **Prestaciones a cargo del Servicio Sanitario Nacional**

Asistencia sanitaria (médica, farmacéutica, hospitalaria, ambulatoria, especializada). Por ulteriores informaciones consultar la página <http://www.salud.gov.it/>

### **RENUNCIA, DESPIDO Y TRATAMIENTO DE FIN DE RELACIÓN LABORAL**

La relación laboral puede concluirse por libre voluntad del trabajador y del empleador, a condición de que se haya dado un regular preaviso.

En caso de despido, para la relación laboral que ocupa al trabajador por más de 24 horas semanales, con el mismo empleador, el preaviso deberá ser:

- 15 días (hasta cinco años de antigüedad);
- 30 días (más de cinco años de antigüedad).

Para la relación laboral que ocupa el trabajador hasta 24 horas semanales el preaviso deberá ser:

- 8 días (hasta dos años de antigüedad);
- 15 días (más de dos años de antigüedad).

En caso de que el trabajador decida renunciar voluntariamente (dimisión), estos plazos se reducen en 50%.

### **Tratamiento de fin de relación laboral (TFR o liquidación)**

Cuando termina la relación laboral, por despido o por renuncia, el trabajador doméstico tiene siempre derecho a la liquidación, incluso si se trata de un trabajo precario, ocasional y de pocas horas por semana.

Para calcular las sumas debidas (por concepto de tratamiento de fin de relación laboral), hay que tener en cuenta la retribución mensual, la paga adicional y, para el trabajador que consume dos comidas al día y duerme en la vivienda del empleador, de la indemnización sustitutiva de la alimentación y el alojamiento.

Los cálculos varían según el período a que se refiere el servicio.

Hay que distinguir tres períodos, a los cuales corresponden tres modalidades distintas de cálculo del tratamiento de fin de relación laboral (TFR):

- El primero período llega hasta el 31 de mayo de 1982;
- el segundo período va del 1 de junio de 1982 al 31 de diciembre de 1989;
- el tercer período del 1 de enero de 1990 en adelante.



### La liquidación fraccionada

La ley permite que el TFR se pague cada año, si así lo solicita el trabajador o el empleador, con el consentimiento de la otra parte.

En todo caso, la ley prevé que después de ocho años de servicio el trabajador tenga derecho a un anticipo del 70% del TFR devengado.

### EXENCIONES FISCALES Y COTIZACIONES

Seguidamente a la inscripción, el INPS procede a abrir una posición de seguridad a favor del trabajador doméstico y envía al empleador un bloc de recibos para el pago en cuenta corriente postal de las cotizaciones debidas.

La cotización está relacionada con la paga efectiva horaria y, específicamente, con los elementos que la componen:

- la retribución horaria efectiva, concordada entre las partes;
- el valor convencional del alojamiento y comida, distribuido según las horas;
- la paga extra distribuida según las horas.

Si el horario de trabajo no supera las 24 horas por semana, la cotización horaria se determina según tres franjas distintas de retribución; si el horario de trabajo es de por lo menos 25 horas semanales, la cotización es fija para todas las horas retribuidas.

### Exenciones fiscales

El empleador que paga regularmente al INPS las cotizaciones para su asistente o asistentes familiares puede beneficiar de exenciones fiscales relativas a las cotizaciones pagadas.

### Cotizaciones

El empleador deberá pagar mensualmente al trabajador las cotizaciones, en función de la retribución establecida.

Para calcular las cotizaciones el INPS pone a disposición de los empleadores y de los trabajadores un software accesible con el servicio: **Simulación para el Cálculo de las Cotizaciones**. Basta insertar los datos requeridos en los campos previstos y seguir las indicaciones específicas.

### Cómo se pagan las cotizaciones

Las cotizaciones se pagan dentro de los siguientes plazos:

- para el primer trimestre: del 1 al 10 de abril;
- para el segundo trimestre: del 1 al 10 de julio;
- para el tercer trimestre: del 1 al 10 de octubre;
- para el cuarto trimestre: del 1 al 10 de enero.

Las cotizaciones pueden ser pagadas exclusivamente con las siguientes modalidades:

- utilizando los *recibos MAV* (pago mediante aviso);
- dirigiéndose a los sujetos afiliados al circuito "*Redes Amigas*". La función de pago está disponible en:
  - estancos que exponen el logo Servicios INPS;
  - ventanillas bancarias de Unicredit;
  - por medio de la página internet del grupo Unicredit Spa para los clientes titulares del servicio Banca online;
- *en línea en la página internet del INPS* ([www.inps.it](http://www.inps.it) , en la sección Servicios en línea> ciudadano> "Trabajadores domésticos: pago en línea de cotizaciones") utilizando la tarjeta de crédito;
- *por teléfono, llamando al Contact Center, al número gratuito*, con tarjeta de crédito.



## **PAGA EXTRA Y VACACIONES**

### **Paga extra**

A los trabajadores domésticos en regla les corresponde la paga extra que corresponde a un doceavo de la retribución anual total, que los empleadores deben pagar antes el mes de diciembre, en ocasión de las festividades de Navidad.

La paga extra se devenga también durante las ausencias por enfermedad, infortunio en el trabajo y maternidad.

### **Vacaciones**

Independientemente de la duración del horario de trabajo, por cada año de servicio con el mismo empleador, el trabajador doméstico tiene derecho a un período de vacaciones de 26 días (excluidos los domingos y los días festivos), que debe ser decidido en el momento de la contratación entre el empleador y el trabajador.

Los trabajadores extranjeros pueden pedir unir las vacaciones de dos años, para poder programar un viaje de regreso a su País de origen. Además, no se pueden tomar vacaciones en el período de preaviso de despido ni durante el período de enfermedad o infortunio.

## **ENFERMEDAD**

El trabajador debe advertir inmediatamente al empleador, salvo causas de fuerza mayor o impedimentos, dentro del horario previsto para el inicio de la prestación laboral; sucesivamente, el trabajador debe hacer llegar al empleador, en los dos días sucesivos a su emisión, el certificado médico entregado antes del día sucesivo al inicio de la enfermedad.

Si el trabajador doméstico se ausenta del trabajo por enfermedad, el INPS no paga ninguna indemnización.

Cuando está enfermo, el trabajador doméstico, conviviente o no conviviente, tiene derecho a la conservación del puesto, por períodos diferentes, según la antigüedad devengada con la misma familia:

- 10 días, hasta seis meses de antigüedad;
- 45 días, en caso de más de seis meses hasta dos años de servicio;
- 180 días, si la antigüedad de servicio supera los dos años.

En los eventuales días de internación en hospital o de hospitalización en el domicilio del empleador, al trabajador no le corresponde la indemnización de alojamiento y comida.

## **INFORTUNIO O ENFERMEDAD PROFESIONAL**

### **Qué debe hacer el empleador**

Si el trabajador es víctima de un infortunio durante el desempeño del trabajo doméstico, el empleador debe denunciar dicho infortunio al Instituto Nacional contra los Infortunios en el Trabajo (Inail), con las siguientes modalidades:

- no está obligado a enviar la denuncia en caso de infortunio con un pronóstico que comporte hasta 3 días de ausencia del trabajo;
- a los dos días de la recepción del primer certificado médico con un pronóstico que comporte una ausencia del trabajo superior a 3 días;
- si el pronóstico se prolonga más allá del tercer día, en los dos días siguientes a la recepción del nuevo certificado médico;
- en las 24 horas, en caso de infortunio que comporte la muerte, o el peligro de muerte, debe enviar un telegrama.

En particular, para los infortunios con pronóstico superior a 3 días el empleador debe enviar también, en los dos días a partir de la recepción del certificado médico, una copia de la denuncia a la Autoridad local de Seguridad pública del lugar en el que se ha producido el infortunio.



En caso de que el pronóstico del infortunio establezca por menos de cuatro días y por lo tanto no esté prevista ninguna prestación a cargo del Inail, el empleador está obligado a abonar a la asistenta la retribución pactada, incluida la eventual indemnización por alojamiento y comida. Además, debe permitir al trabajador conservar el puesto de trabajo por un número de días que dependerá de la antigüedad de servicio, con las mismas modalidades previstas en caso de enfermedad.

Para indicaciones sobre las referencias normativas y las modalidades para la denuncia de infortunios: [www.inail.it](http://www.inail.it)

### **Qué debe hacer el trabajador**

El trabajador debe informar *inmediatamente* al empleador cualquier infortunio sufrido para evitar la pérdida del derecho a la indemnización relativa a los días anteriores a la comunicación. Asimismo, debe rellenar el formulario de denuncia infortunio que el empleador habrá preparado para obtener, según el caso, las prestaciones del Inail.

### **MATERNIDAD**

Cuando la trabajadora doméstica está encinta se ponen en marcha las garantías en defensa de la maternidad. Durante el período de abstención obligatoria previsto por la ley, la trabajadora tiene derecho a:

- conservar el puesto de trabajo;
- abstenerse del trabajo;
- una indemnización sustitutiva de la retribución.

Desde el inicio de la gestación hasta el momento de la abstención obligatoria del trabajo, la trabajadora puede ser despedida sólo por faltas graves, que no permite la prosecución de la relación. La tutela no está impuesta por la ley sino por el contrato colectivo.

Recientemente ha sido introducida la llamada flexibilidad de la abstención obligatoria que permite a la trabajadora atrasar el período de ausencia obligatoria hasta un mes antes de la fecha presunta del parto y hasta cuatro meses después del nacimiento del niño.

### **La indemnización por maternidad**

Durante el período de ausencia obligatoria la trabajadora tiene derecho a la indemnización por maternidad pagada por el INPS, equivalente al 80 % del sueldo sobre el cual se pagan las cotizaciones horarias. En el cálculo de la indemnización se consideran sólo los períodos de trabajo desempeñados como trabajadora doméstica.

### **La asignación de maternidad del Estado**

Corresponde a las madres residentes, ciudadanas italianas, comunitarias o extracomunitarias en poder del 'permiso CE para residentes de largo período', por cada hijo nacido, adoptado o en acogida previa a la adopción.

La solicitud debe ser presentada al INPS en los 6 meses siguientes al nacimiento, adopción o acogida.

Si el INPS no acoge la solicitud, la misma es transmitida automáticamente al ayuntamiento territorialmente competente, para hacer que el solicitante reciba la asignación por maternidad concedida por los ayuntamientos.

Para una información completa, se remite también a los siguientes sitios:

[www.cassacolf.it](http://www.cassacolf.it) [www.ministerointerno.it](http://www.ministerointerno.it)



# MAPEO DEL RIESGO DOMÉSTICO









## COCINA



La cocina es el ambiente de la casa de mayor riesgo, como lo demuestran los datos estadísticos sobre infortunios domésticos. En efecto, las actividades que allí se desarrollan comportan el uso de aparatos a gas y eléctricos, el empleo de materiales peligrosos (líquidos hirviendo, sustancias inflamables, tóxicas y cáusticas) y de instrumentos cortantes, así como la utilización de numerosos electrodomésticos en proximidad o en contacto directo con el agua.

Los riesgos que se pueden encontrar en este ambiente están relacionados con:

- electricidad;
- gas;
- fuego;
- sustancias químicas;
- agua;
- caídas;
- agentes biológicos para conservación de los alimentos;
- corte/abrasión.



## BAÑO



El baño junto con la cocina es un ambiente de alto riesgo a causa de la cercanía del agua con los aparatos eléctricos. Asimismo, este espacio a menudo es pequeño y los pisos son resbaladizos, por lo cual es probable el riesgo de caídas y distorsiones. Los principales riesgos que se pueden encontrar en este ambiente están relacionados con:

- electricidad;
- gas (ej. Calentador de baño, estufas);
- agua;
- manipulación manual de las cargas;
- posturas y caídas;
- sustancias químicas;
- agentes biológicos.



## DORMITORIO



También en el dormitorio se puede encontrar una serie de peligros como los muebles, el piso u otros elementos estructurales presentes. Asimismo, el ambiente puede estar particularmente sujeto a riesgo de incendio, si no se respetan algunas reglas elementales de seguridad (por ejemplo, si se fuma en la cama o se deja ropa sobre las lámparas encendidas).

Los principales riesgos que se pueden encontrar están relacionados con:

- fuentes de calor;
- electricidad;
- gas (ej. estufas);
- manipulación manual de las cargas y posturas;
- caídas;
- agentes biológicos;
- administración de fármacos.



## SALÓN



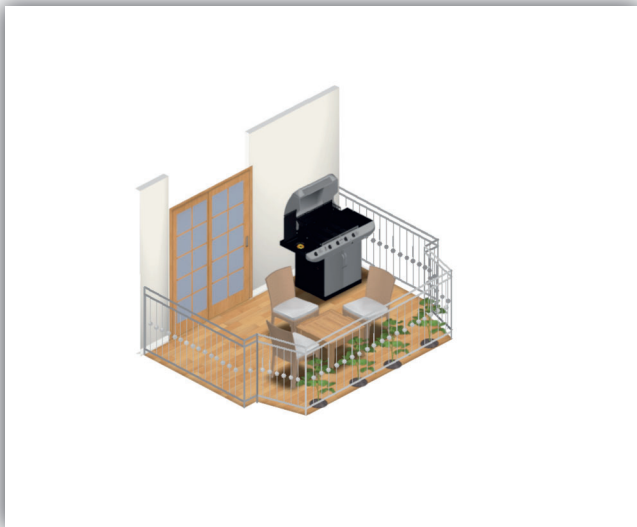
Son múltiples las fuentes de peligro en el salón, puesto que en este ambiente a menudo están presentes elementos de decoración más complejos: mesas de madera o de cristal, lámparas, sillas, cortinas, alfombras, estanterías, bibliotecas, plantas ornamentales y otros.

Los mayores riesgos que se pueden encontrar están relacionados con:

- electricidad;
- gas (ej. estufas);
- fuentes de calor (ej. hogar);
- posturas y caídas;
- agentes biológicos;
- cortes y abrasiones.



## BALCÓN/ESCALERAS



El balcón/terraza o jardín representa el ambiente externo de la casa. El balcón o la terraza son seguramente agradables y muy útiles pero pueden constituir un riesgo, en caso de que uno se asoma sobre las barandillas. Es buena norma, asimismo, evitar acercarse a las mismas macetas, muebles y cajas de cartón. Finalmente, algunas plantas pueden ser tóxicas si se ingieren, o irritantes si se tocan.

Tanto en el exterior como en las escaleras, los riesgos que se pueden encontrar están relacionados esencialmente con:

- caídas;
- manipulación manual de las cargas.



## TRASTERO, SÓTANO, GARAJE



Garaje, semisótanos, sótanos y altillos a menudo son utilizados como depósitos de materiales de varios tipos, entre ellos los combustibles, como por ej. las bombonas de GPL, que podrán provocar explosiones o incendios.

Para prevenir eventuales infortunios, es necesario mantener el ambiente ordenado y limpio, utilizando también repisas y estanterías que estén fijados en manera segura. Es importante también que estos locales estén bien ventilados.

Los principales riesgos que se pueden encontrar están relacionados con:

- electricidad;
- gas (ej. estufas; gases de escape del automóvil);
- fuentes de calor;
- agua;
- manipulación manual de las cargas;
- posturas y caídas;
- sustancias químicas;
- agentes biológicos;
- conservación de alimentos;
- cortes y abrasiones.



# INTRODUCCIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LOS RIESGOS

Los riesgos que se pueden presentar en casa están subdivididos en tres categorías:

- *riesgos para la seguridad;*
- *riesgos para la salud;*
- *riesgos transversales.*

Los **riesgos para la seguridad** son los riesgos que pueden provocar un infortunio debido al contacto con estructuras, maquinaria, instalaciones eléctricas, sustancias peligrosas, o a un incendio o explosión.

Los **riesgos para la salud** son debidos al contacto, la ingestión o la exposición a agentes químicos y a agentes biológicos, que pueden provocar enfermedades, o a determinados fenómenos físicos.

Los riesgos por agentes químicos están relacionados con la utilización de sustancias tóxicas, nocivas, irritantes, corrosivas, cancerígenas, mutágenas y peligrosas para el ambiente.

Los riesgos biológicos derivan en cambio del contacto con los microorganismos

Los fenómenos físicos que comportan un riesgo para la salud son principalmente el ruido, las radiaciones, las vibraciones, cuyos efectos no son inmediatamente visibles.

Los **riesgos transversales** son causados por distintos factores, como las condiciones de trabajo demasiado difíciles, la organización del trabajo, las relaciones interpersonales y las carencias o irregularidades estructurales.

A esta categoría de riesgos pertenece el riesgo por estrés de trabajo correlacionado que va a afectar el aspecto emotivo del trabajador.





## RIESGO ELÉCTRICO

El riesgo eléctrico está presente en todo ambiente en que hayan enchufes y/o electrodomésticos y resulta aún más elevado en ambientes cuales cocina o baño, en cui la presencia y la utilización de la agua aumenta el peligro (efectivamente, el agua es un buen conductor de la corriente eléctrica).

Las consecuencias del riesgo eléctrico son fundamentalmente dos: la electrocución de la persona y el estallido de un incendio.



La electrocución puede ocurrir por *contacto directo*, entendido como contacto con los enchufes en la pared o con cables eléctricos descubiertos.

Por *contacto indirecto* se entiende el contacto con el electrodoméstico en el cual hay una dispersión de corriente en la superficie externa, en caso de averías o malfuncionamiento.

El incendio, en cambio, se puede causar en caso de *corto circuito* o *sobrecarga de corriente*; esta última, en particular, puede verificarse cuando se conectan demasiados electrodomésticos contemporáneamente a la misma toma, por ejemplo mediante una toma múltiple.

### PREVENCIÓN

- No sobrecargar las tomas múltiples (por ejemplo no conecte contemporáneamente la plancha y la estufa);
- no usar aparatos eléctricos cerca del agua o con las manos mojadas, evitando asimismo andar descalzo cuando los utilice;
- no tirar del cable quitar la toma de corriente;
- no limpiar los pequeños electrodomésticos sumergiéndolos en el agua;
- no hacer pasar los cables eléctricos debajo de las alfombras;
- controlar regularmente las condiciones de los cables de aspiradoras, planchas, enceneradora, etc. ya que están sujetos a deterioro;
- no enrollar demasiado estrechamente los cables alrededor de los varios aparatos, prestando atención sobre todo cuando aún están calientes.

### Consejos para el uso seguro de los electrodomésticos más comunes

#### Plancha

No planchar nunca con las manos mojadas o con los pies descalzos. Quitar siempre la toma de corriente cuando se debe cargar el tanque de agua.

#### Neveras y congeladores

Se colocan lejos de fuentes de calor y deben estar por lo menos a 10 cm de la pared, para que tengan una buena ventilación.

#### Secadores de pelo

No utilizarlos cerca de la bañera o de un lavamanos lleno de agua y no usarlos con los pies y las manos húmedos.



#### Aires acondicionados portátiles

Deben colocarse lejos de cortinas y tapizados, dejándolos encendidos sólo cuando hay gente en la habitación.



# GAS

La instalación de gas puede representar un riesgo: efectivamente, puede provocar explosiones con graves consecuencias para los habitantes de la casa y también para todo el edificio. Este riesgo está presente en la cocina (instalación de red fija o bombona) o también en los espacios externos (calderas de gas para el calentamiento del agua y la calefacción, a menudo situadas en el balcón).



## PREVENCIÓN

- Al salir de casa, cerrar la llave general del gas;
- Prestar atención si las hornallas encendidas se apagan inadvertidamente con consiguiente salida de gas.

En caso de que haya una salida de gas (se percibe por el olor):

- no encender la luz;
- no utilizar ningún dispositivo (a corriente y no) que pueda producir chispas (por ej. no tocar el timbre, no encender cerillas, no fumar, etc.);
- abrir puertas y ventanas para ventilar el ambiente;
- llamar a los bomberos y esperar a que llegue la ayuda cerca de los espacios exteriores (ventanas, balcones, etc.).



## FUEGO

La presencia de llamas encendidas puede provocar el riesgo de quemaduras y el riesgo de estallido de incendio.

Este riesgo puede estar presente en todos los ambientes de la casa, y en particular en la cocina.

Hay también otros elementos que pueden causar un incendio:

- utilización no correcta de las estufas;
- instalaciones eléctricas defectuosas y demasiados enchufes conectados a la misma toma de corriente;
- colillas de cigarrillos no apagados tirados en la papelera o en el cubo de basura.



### PREVENCIÓN

#### En la cocina

- No tener materiales que se puedan prender fuego (papel, madera, cerillas, periódicos, alcohol, etc.) cerca de las hornallas encendidas;
- asir las sartenes por el mango, de forma tal de evitar quemaduras;
- cuando hay líquidos en ebullición (por ejemplo el agua para la pasta) controlar que no salgan fuera del recipiente para no quemarse y evitar que se apague el fuego con la consiguiente posible pérdida de gas.



#### En el baño

- Usar el secador de pelo o la plancha de pelo recordándose de apagarlos y de quitar el enchufe después de su utilización;
- no secar indumentos mojados cerca de lámparas, para evitar que puedan incendiarse.

#### En las demás habitaciones

- No fumar en la cama;
- Cuando se utilizan mantas eléctricas (mantas que se calientan eléctricamente) es oportuno apagarlas y desenchufarlas antes de acostarse;
- no poner lámparas halógenas en proximidad de cortinas o materiales inflamables. No cubrir lámparas o arañas con papel;
- no dejar estufas eléctricas encendidas sobre las alfombras o cerca de mantas o cortinas.

### INCENDIO EN CASA: QUÉ SE PUEDE HACER

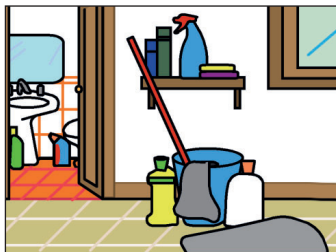
Llamar para pedir ayuda, dar la alarma y alejarse.



## RIESGO QUÍMICO

Detergentes, desinfectantes, insecticidas, desengrasantes y otros productos para la limpieza de la casa, si no se utilizan correctamente, pueden ser perjudiciales para la salud y para el ambiente.

Los ambientes domésticos en los cuales estos productos son mayormente utilizados y depositados son: el baño, la cocina y el trastero/sótano.



El contacto con la piel o con los ojos, la ingestión y la inhalación pueden provocar efectos perjudiciales como intoxicación, alergias, irritación.



Por este motivo es necesario siempre leer atentamente las etiquetas en los recipientes que indican los peligros y contienen las indicaciones para la correcta utilización de los productos.



SÍMBOLOS DE PELIGRO PRESENTES EN LAS ETIQUETAS	EJEMPLO DE PRODUCTOS PARA EL HOGAR 	
 <b>F/F+</b> <b>INFLAMABLE</b>	Alcohol etílico, acetona, desodorantes spray, impermeabilizantes para los zapatos	
 <b>C</b> <b>CORROSIVO</b>	Ácidos (se encuentran en productos antical) Soda (se encuentra en los productos desatascadores para los lavamanos y en pequeñas concentraciones en los productos desengrasantes)	
 <b>Xn</b> <b>NOCIVO</b>	Detergentes, blanqueadores	
 <b>Xi</b> <b>IRRITANTE</b>	Amoniaco, lejía, productos antical, detergentes para hornos y para superficies de la cocina, detergentes para lavavajillas, blanqueadores	
 <b>N - PELIGROSO PARA EL AMBIENTE</b>	Productos blanqueadores, pinturas, solventes, insecticidas	
<b>OTROS SÍMBOLOS</b>		
 <b>E</b> <b>EXPLOSIVO</b>	 <b>O</b> <b>COMBURENTE</b>	 <b>T/T+</b> <b>TÓXICO</b>



## NUEVOS SÍMBOLOS DE PELIGRO

Los nuevos símbolos de peligro cambiarán gradualmente en Europa y en los productos utilizados en el hogar se encontrarán los siguientes símbolos:

 TÓXICO AGUDO	 EFECTOS MÁS LEVES PARA LA SALUD	 EFECTOS GRAVES
 GAS BAJO PRESIÓN	 INFLAMABLE	 CORROSIVO
 EXPLOSIVO	 PELIGROSO PARA EL AMBIENTE	 OXIDANTE

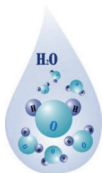
## PREVENCIÓN

- Leer y seguir siempre las indicaciones en la etiqueta;
  - no fumar, no comer, no beber, cuando se utilizan los productos químicos;
  - tener los productos en su recipiente original para evitar confusión y posible ingestión por error;
  - no trasegar y no conservar los productos químicos en contenedores alimentarios o en contenedores no etiquetados;
  - no mezclar los productos (como por ejemplo la lejía y los ácidos), porque se pueden causar reacciones peligrosas;
  - usar los guantes, evitar las salpicaduras, no inhalar o ingerir el producto;
  - lavar las manos con agua y jabón después de la utilización;
  - no usar los productos en cantidades excesivas y para finalidades distintas de las indicadas;
  - no utilizar los productos en superficies muy calientes;
  - cuando se usan productos corrosivos (como antical, desatascador, etc.), prestar atención a que nadie entre en contacto con los mismos y terminada la acción del producto enjuagar abundantemente con agua;
  - cerrar los contenedores después del uso y conservarlos en lugar seguro, siempre lejos de fuentes de calor;
  - ventilar los ambientes en los que se emplean los productos de limpieza;
  - adquirir productos cuyas etiquetas contengan informaciones con caracteres legibles, visibles y que no puedan borrarse, y preferir productos no peligrosos para la salud y el ambiente.
- En caso de problemas consultar inmediatamente a la emergencia y mostrar la etiqueta del envase.





# AGUA



El agua es un elemento indispensable para nuestra salud. Los riesgos relacionados con este elemento pueden estar presentes en modo particular en la cocina y en el baño. Efectivamente:

- el contacto con líquidos hirvientes puede causar graves ustiones;
- la instalación hídrica que no funcione correctamente puede provocar riesgos de inundación;
- el contacto del agua con electrodomésticos en función o con cables eléctricos descubiertos puede causar electrocuciones;
- la presencia del agua en la vasca de baño o en la ducha o el piso mojado pueden provocar riesgo de deslizamiento.

## PREVENCIÓN

- Tener el agua del calentador de baño a una temperatura cercana a 45°C;
- no iniciar a llenar la bañera con agua demasiado caliente, sino aumentar la temperatura gradualmente;
- usar los tapetes antideslizante en la bañera o en la ducha para evitar resbalar;
- cerrar la llave general de agua antes de partir para un viaje;
- no utilizar electrodomésticos con los pies mojados en el piso ni en proximidad de grifos, bañera, etc.;
- hacer reparar inmediatamente las pérdidas de agua (un lavamanos que pierde, además de ser molesto, provoca un gran desperdicio: con 90 gotas por minuto se desperdician 4000 litros de agua al año).



**En casa una persona consume, en promedio, unos 250 litros de agua por día:**

- 60 l para usos higiénicos;**
- 80 l para limpieza personal;**
- 40 l para limpieza de la casa;**
- 30 l para lavado de la ropa;**
- 30 l para lavar las vajillas;**
- 10 l para cocinar.**



# RIESGO POR MANIPULACIÓN DE LAS CARGAS Y POSTURAS

El cuidado de la casa y la asistencia cotidiana a personas no autónomas o minusválidas comportan frecuentes esfuerzos físicos que pueden ser perjudiciales para la espalda. Se puede reducir el riesgo de dolor de espalda conociendo y aplicando las posturas correctas que se deben asumir y los correctos movimientos que se deben hacer.

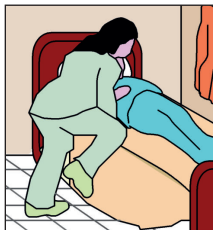
## En los desplazamientos del asistido:

- buscar la colaboración del asistido, cuando sea posible;
- si el asistido es muy pesado o no colabora, recurrir a la ayuda de una segunda persona y/o utilizar un auxilio (silla de ruedas, elevador mecánico), para garantizar la seguridad de ambos durante la manipulación;
- mantener una correcta postura, doblando las rodillas y abriendo las piernas, para bajarse;
- ponerse lo más cerca posible del asistido y utilizar sobre todo la fuerza de las piernas, evitando plegar la espalda.



## Al efectuar el desplazamiento de cargas:

- utilizar calzados cómodos, cerrados y antideslizante;
- evitar los tacones altos;
- no olvidar que es mejor empujar que tirar;
- mantener la espalda derecha evitando torsiones o flexiones del busto;
- tener la carga lo más cerca posible del propio cuerpo;
- subirse a una escalerita para alcanzar a los objetos situados en partes altas (para llegar al nivel del objeto);
- evitar el transporte de cargas excesivamente pesadas;
- evitar la elevación de pesos con un solo brazo;
- tratar de distribuir el peso en dos brazos, de forma igual.





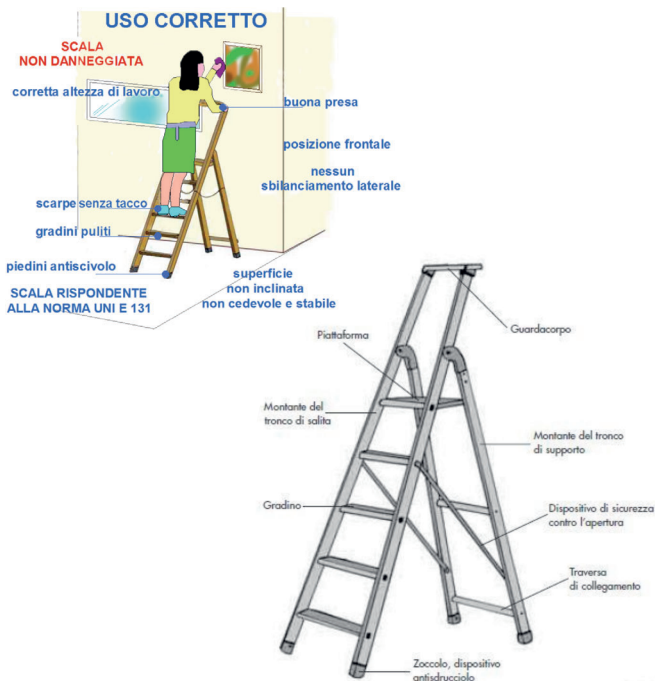


# CAÍDAS

Las caídas pueden ser provocadas por pisos mojados, obstáculos en el piso o alfombras, cables eléctricos libres, uso no correcto de bancos y sillas.

## PREVENCIÓN

- Para alcanzar los objetos situados en partes altas, utilizar escaleras adecuadas, evitar subir en bancos, sillas o mesas;
- no inclinarse hacia adelante sobre la escalera para alcanzar objetos que están lejos, sino desplazar la escalera;
- prestar atención a alfombras y otros obstáculos presentes en el piso;
- no dejar cables sueltos en el medio de la habitación;
- prestar atención a los pisos mojados y limitar el uso de ceras;
- usar tapetes antideslizantes, especialmente en el baño;
- evitar la presencia de puntas o salientes en las zonas de paso.





## RIESGO BIOLÓGICO

El riesgo biológico es debido a la presencia de los llamados microorganismos, virus, bacterias, hongos microscópicos, que pueden causar infecciones, alergias e intoxicaciones. Estos microorganismos se pueden encontrar por todos lados:

- en el agua
- en el aire
- en la tierra
- en la comida
- en los objetos
- en el hombre
- en los animales
- en las plantas



Los microorganismos se pueden transmitir en varias modalidades:

- a través de la inhalación de aire;
- a través del contacto directo con una persona enferma;
- por ingestión de alimentos contaminados;
- a través del pinchazo con una aguja o el corte con objetos contaminados (por ejemplo con sangre infectada);
- a través de la picadura de insectos o la mordida de animales;
- a través de las relaciones sexuales.

El riesgo causado por los microorganismos es difuso en cualquier parte de la casa y, en particular, en algunos ambientes como ser:

- la cocina (por ej. corte con cuchillos sucios, consumo de alimentos alterados);
- el baño (por ej. escasa limpieza de los servicios higiénicos)
- la sótano (por ej. para la presencia de ratas o insectos que pueden ser portadores de microbios);
- el dormitorio: cuando se atiende a personas con enfermedades infecciosas (por ej. durante el cambio de los pañales o al poner inyecciones).



### PREVENCIÓN



- Prestar atención a los objetos cortantes y en punta (cuchillos, jeringuillas para inyecciones);
- usar guantes de protección en caso de inyecciones, cambio de ropa y cambio de pañales;
- mantener la casa y los servicios higiénicos limpios;
- lavarse frecuentemente las manos;
- evitar el contacto directo con personas o animales infectados.





# CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La higiene de los alimentos y su correcta conservación es fundamental para evitar el riesgo de intoxicaciones alimentarias. Para la conservación de los alimentos y para el mantenimiento de sus sustancias nutritivas es necesario observar reglas específicas.



## En la nevera



Utilizar las bolsitas para alimentos, los recipientes de vidrio o de plástico. Si no se tienen tapas a disposición, utilizar la película de aluminio para cubrir alimentos grasos o húmedos; la película transparente, en cambio, no debe ponerse en directo contacto con los alimentos, sino que debe usarse extendida para cubrir los recipientes. No poner demasiados alimentos en la nevera y no poner juntos alimentos cocidos y alimentos crudos. La colocación de los alimentos debería seguir estas indicaciones:

- \* arriba (menos frío): huevos, dulces, quesos, mantequilla y yogurt;
- \* en el medio (templado): embutidos, verduras cocidas, salsas, alimentos cocidos;
- \* abajo (más frío): carne, pescado, alimentos crudos, fruta y verdura en el cajón correspondiente.

## En el congelador

Los alimentos congelados tienen una duración que varía de uno a seis meses. Deben ser conservados en las correspondientes bolsas de plástica o en recipientes para líquidos. Recordarse de aplicar siempre una etiqueta con la fecha de congelación y la descripción del alimento. Una vez descongelados, los alimentos no deben ser congelados nuevamente sino que habrá que consumirlos a la mayor brevedad.

## En la despensa

Cerrar con cuidado los paquetes de los alimentos abiertos con clips o elásticos. Mantener limpia la despensa, conservando las superficies siempre secas.

## PREVENCIÓN

- Lavar siempre las manos antes de preparar los alimentos o de comerlos;
- lavar la fruta y la verdura con abundante agua antes de consumirla;
- mantener detergentes y productos de limpieza lejos de los alimentos y de las encimeras, colocándolos en un espacio expresamente dedicado;
- no abrir continuamente la nevera y asegurarse de haberla cerrado bien, cada vez que se usa;
- no apoyar objetos sucios o que se cayeron al piso, en la encimera o en la mesa de la cocina;
- leer la etiqueta de los alimentos, verificando la fecha de caducidad y la eventual presencia de elementos a los que se pueda ser alérgicos. Observar que el producto no presente olores desagradables o características extrañas, como hinchazón del envase, color modificado de la carne, mohos en los quesos;
- transportar los alimentos congelados comprados siempre dentro de bolsas térmicas.



## CORTES Y ABRASIONES

Los cortes y las abrasiones son las heridas más comunes que constituyen lesiones de la piel más o menos profundas.

Pueden ocurrir principalmente en la cocina y en el baño. Las formas más frecuentes son:

- heridas por corte o por pinchazo;
- abrasiones de las rodillas y los codos;

Las causas de estas heridas pueden ser diversas:

- objetos cortantes: cuchillos, tijeras, abrelatas, vidrios, papel, cuchillas de afeitado, etc.;
- objetos en punta: hierros, clavos, agujas, jeringuillas, espinas de plantas, etc.

Las heridas no deben descuidarse nunca, porque dan origen a vari tipos de infecciones, en particular la del tétano, producida por objetos sucios.

Asegurarse de tener la vacuna antitetánica para evitar el riesgo de infecciones.

En caso de cortes, si no se tiene la vacuna, ir inmediatamente al médico para la necesaria prevención (profilaxis).



### PREVENCIÓN

- Usar los objetos cortantes y en punta con atención, conservarlos en lugares seguros y ponerlos nuevamente en su lugar, inmediatamente después de su utilización;
- utilizar cuchillos, abrelatas, tijeras y otros utensilios de cocina en buen estado;
- cuando se utilizan utensilios eléctricos como licuadoras, picadoras, cortadora de fiambres, etc., desenchufarlos siempre antes de vaciarlos o limpiarlos;
- usar palas u otro utensilio para recoger los vidrios rotos y proteger las manos con guantes;
- evitar la presencia de puntas o salientes en las zonas de paso.



## CUIDADO Y ADMINISTRACIÓN DE LOS FÁRMACOS

Las actividades que se piden al colaborador doméstico son de tipo asistencial y no de carácter sanitario. En todo caso, es necesario prestar una atención especial al tipo de patología de la persona asistida. Es necesario asimismo estar informados sobre:

- los problemas de salud del asistido;
- los fármacos que debe tomar, los horarios y las modalidades de administración;
- qué hacer en caso de problemas imprevistos de salud;
- eventuales intolerancias o alergias;
- acciones a proponer y las que hay que evitar.

Es importante que los familiares proporcionen todas las informaciones necesarias para la asistencia a la persona cara.

El cuidador deberá, en primer lugar, atender:

- la higiene del ambiente y de la persona;
- la dieta del individuo que asisten;
- la autonomía de la persona;
- el mantenimiento de un estilo de vida sano;
- el control escrupuloso en el uso de los fármacos. A tal fin, para acordarse más fácilmente de los horarios de administración puede ser útil preparar un recipiente en el que se conservarán los fármacos, subdividido en compartimientos con indicación de los días de la semana y los horarios.

Los fármacos son productos químicos y por lo tanto es importante:

- administrar sólo los prescritos por el médico y antes de administrar otros, pedir siempre el consentimiento al médico;
- seguir las instrucciones escritas en el envase y en el folleto ilustrativo;
- no tomar o administrar fármacos caducados;
- mantenerlos en orden, en sus envases originales y con los folletos ilustrativos para evitar tomar o administrar un fármaco equivocado o caducado;
- conservarlos posiblemente en armarios cerrados con llave;
- conservarlos según las indicaciones del folleto ilustrativo y de todos modos en un lugar lejos de fuentes de calor, luz y aire;
- disponer los fármacos caducados y no bien conservados en los contenedores correspondientes presentes en las farmacias; no tirarlos con la basura común doméstica.

Todos los fármacos pueden tener efectos secundarios, es importante comunicar inmediatamente al médico o a los familiares del asistido cualquier efecto imprevisto o insólito de los fármacos que se administran.



# CÓMO INTERVENIR EN LAS SITUACIONES DE EMERGENCIA

Es oportuno tener en casa un botiquín de los primeros auxilios, que contenga por lo menos un desinfectante, algodón, gazas, vendas y tiritas.

Para las emergencias más graves llamar al **118** especificando: el número del teléfono del que se está llamando, el lugar donde se ha producido el infortunio, las condiciones de la persona afectada y si existe una situación de peligro (fuego, gas, etc.).

Esto es lo que hay que hacer en algunas situaciones de emergencia frecuentes en ámbito doméstico:

**EXCORIACIONES Y HERIDAS:** lavarse las manos, usar guantes si se dispone de ellos, lavar la herida con agua y jabón, desinfectarla y cubrirla con una tirita o con gasa estéril. Si sale mucha sangre (hemorragia) apretar fuerte en la herida con una gasa estéril o con un paño limpio preferiblemente mojado durante 3 minutos, por lo menos, sin interrupción.

**EPISTAXIS (sangre de la nariz):** lavarse las manos, usar guantes si se dispone de ellos, comprimir la base de la nariz con un pañuelo mojado con agua fría durante 3 minutos sin interrupción, hacer escupir si la sangre se fue a la boca.

**FRACTURA:** no mover a la persona y tratar de llamar al 118 para llevarla al hospital.

**CONTUSIÓN:** limpiar y lavar la parte contusa, aplicar la bolsa de hielo. En caso de contusión craneal si la persona está confusa y dice cosas sin sentido, llamar inmediatamente a los números de emergencia.

**DISTORSIÓN:** dejar en reposo la parte afectada del cuerpo y aplicar la bolsa de hielo durante algunos minutos. Si el dolor es demasiado fuerte y se sospecha que haya una fractura no mover a la persona y llamar enseguida al 118.

**USTIÓN:** enjuagar abundantemente con agua fría, limpiar con agua y jabón, cubrir con gasa estéril o un paño limpio, si se han formado ampollas, no perforarlas para evitar infecciones. Si las ustiones están en zonas del cuerpo cubiertas, no quitar la ropa. Si la piel quemada es vasta o está ennegrecida, es preciso llamar enseguida al 118.

**GOLPE DE CALOR O INSOLACIÓN:** Acostar en lugar fresco, desvestir, levantar las piernas, enfriar el cuerpo con paños mojados con agua fría.

**ENVENENAMIENTO:** enjuagar la boca, no provocar el vómito. Si la persona empieza a vomitar mantener la cabeza inclinada hacia adelante (o girada de costado si está acostada) para evitar que sofoque. Llamar al 118.

**PICADURA DE AVISPA:** lavar la parte, desinfectar posiblemente con agua oxigenada, poner hielo en la lesión y pomada antibiótica. Si hay dificultades respiratorias o pérdida del conocimiento llamar al 118.

**“CUERPO EXTRAÑO” en los ojos:** controlar el ojo, no frotarlo, lavar el ojo y remover el cuerpo extraño. Si no es posible remover el cuerpo extraño, transportar enseguida al hospital.

**ELECTROCUCIÓN:** apagar el interruptor general. En general, en estos casos entra en función automáticamente el interruptor de seguridad que desconecta la corriente. Es sumamente peligroso tocar un sujeto a contacto con una fuente de electricidad: utilizar un bastón de madera



o de plástico para alejar al sujeto de la fuente eléctrica y llamar al 118. Alejar a la persona de los cables, lavar y cubrir las partes quemadas.

**EPILEPSIA:** hacer extender a la persona de costado, mantenerle la cabeza de lado para evitar que golpee contra algo, ponerle un pañuelo entre los dientes para evitar que se muerda la lengua.

**DESMAYO:** hacer extender a la persona, aflojar el cinturón y el cuello, y levantar las piernas a 30° - 40° del piso, ventilar el ambiente y, si tiene frío, taparla con una manta. No sostenerla en pie, no darle de beber si ha perdido el conocimiento.

**AHOGO:** exhortar a toser (la tos puede facilitar la expulsión del cuerpo extraño), no intentar quitar el bocado poniendo un dedo en la garganta, controlar la boca, inclinarla hacia adelante, golpear con las manos la espalda, si respira con dificultad, transportar enseguida al hospital.

**MANIOBRA DE HEIMLICH:** Esta maniobra debe realizarse inmediatamente en presencia de ahogo por ingestión de alimento o por un cuerpo extraño, con el objeto de remover el obstáculo y salvar una vida:

1. ponerse a las espaldas de la persona que está sofocando;
2. pasar los brazos debajo de las axilas, y después de haber rodeado el tórax, colocar las manos en la zona situada entre el ombligo y el extremo inferior del esternón;
3. colocar las manos en modo tal que una apriete la otra esté con el puño cerrado, con el pulgar puesto dentro del puño;
4. con las dos manos ejercer una brusca compresión de golpe hacia adentro, y hacia arriba, para ejercer una presión en la parte superior del abdomen y apretar hacia arriba el diafragma;
5. repetir 5 veces, luego hacer una pausa y empezar de nuevo: en general, después de 3 veces el cuerpo extraño es expulsado.





## ASPECTOS RELACIONALES Y COMUNICATIVOS

Los cambios más significativos que se manifiestan cuando una nueva persona entra en la familia atañen principalmente la esfera relacional y de comportamiento.

Las diferencias culturales, de edad, de comprensión y de comunicación lingüística son elementos que pueden hacer más difícil la inserción del colaborador doméstico en la familia. Una buena relación se basa en aspectos importantes, como compartir las normas de comportamiento, las emociones y la escucha; son todos elementos útiles para obtener una comunicación eficaz y evitar posibles incomprensiones. Se puede comunicar no sólo a través de mensajes verbales, sino también a través de otros aspectos.

En algunos casos es más fácil expresar la propia cercanía y transmitir tranquilidad y confianza a través de una comunicación no verbal, por ejemplo con las expresiones del rostro, la postura del cuerpo, los gestos, o paraverbal, por ejemplo el tono de la voz, etc.

La entrada en la familia requiere para la asistenta o la cuidadora una gran prudencia y mucha delicadeza, una actitud acogedora, modales respetuosos y sobre todo una capacidad de escuchar. Es importante para quien desempeña este trabajo conocer lo más posible la historia y las costumbres de la familia.

Si bien la asistenta o la cuidadora deben adecuarse a las exigencias de la asistencia, según los modos y las formas consideradas más oportunas por la familia, es necesario que también ellas expresen sus exigencias personales.

Por lo tanto, es recomendable definir claramente horarios, tareas y jornadas de descanso, y ello para favorecer un clima sereno de trabajo, y sobre todo una buena organización.

Al instaurarse la relación se requiere una actitud de confianza y de respeto recíproco que con el tiempo si puede reforzar y mejorar.





## EL ESTRÉS

Cuando las exigencias y la presión del trabajo se hacen excesivas pueden causar estrés. Un estrés intenso por periodos prolongados puede causar problemas mentales y físicos, como depresión, agotamiento nervioso y problemas cardiacos.

Descubramos juntos como se presenta el *estrés*. En la **Tabla 1** marcar los síntomas que reconoces que tienes en tus momentos de dificultad y descubre así como tu cuerpo y tu mente reaccionan al *estrés*.

### ¿Cuáles son las situaciones que pueden llevar a la aparición del estrés?

- Incomprensiones con la persona que se asiste a menudo debidos a las diferencias de edad, idioma, costumbres, cultura;
- dificultad en las relaciones con la familia del asistido;
- necesidad de una capacidad de organización superior a las propias posibilidades, rapidez en la toma de las decisiones, asunciones de responsabilidad;
- número de horas trabajadas de más, falta de adecuados periodos de descanso;
- necesidad de una atención constante al asistido;
- demanda en el trabajo de una carga emotiva además de física;
- desempeño de un trabajo distinto del que se desea o para el cual se tiene una formación;
- Lejanía de la asistente/cuidadora respecto a las personas caras y a la tierra de origen.

### PREVENCIÓN: ¿Qué se puede hacer para reducir el estrés?

- Dedicar tiempo al diálogo y a escuchar a las personas de las que nos ocupamos, a menudo permite, a través de una mejor conocimiento del idioma, de las costumbres y diferencias culturales, superar algunas incomprensiones que pueden ser fuente de estrés;
- pensar no sólo en el bienestar del asistido, sino también en el propio bienestar, exteriorizar las situaciones difíciles y reducir al mínimo las renuncias;
- garantizarse periodos de reposo, en los cuales dedicarse a algo que guste realmente y que divierta;
- disfrutar de las pequeñas cosas: gustar un alimento, admirar un panorama, ver una película, escuchar música;
- hacer que el propio trabajo sea interesante y estimulante: plantearse unos objetivos y vivir las pequeñas mejoras del asistido como victorias gratificantes;
- no abusar de calmantes y sedantes;
- no pensar que hay que ser perfectos en cualquier situación;
- no pensar que hay que satisfacer siempre las exigencias de los demás.

**TABLA 1**

• Dolor de cabeza	<input type="checkbox"/>
• Cansancio	<input type="checkbox"/>
• Trastornos cardio-circulatorios	<input type="checkbox"/>
• Estreñimiento o diarrea	<input type="checkbox"/>
• Nerviosismo	<input type="checkbox"/>
• Trastornos del aparato digestivo (gastritis, úlcera, problemas de digestión, etc.)	<input type="checkbox"/>
• Trastornos dermatológicos (irritación de la piel, urticaria)	<input type="checkbox"/>
• Sudoración excesiva	<input type="checkbox"/>
• Aumento o reducción del apetito	<input type="checkbox"/>
• Sueño trastornado, insomnio, pesadillas	<input type="checkbox"/>
• Debilitamiento del sistema inmunitario (facilidad para enfermarse)	<input type="checkbox"/>
• Aumento/ pérdida de peso	<input type="checkbox"/>
• Tics nerviosos	<input type="checkbox"/>
• Dificultad de concentración	<input type="checkbox"/>
• Dificultad para acordarse de las cosas	<input type="checkbox"/>
• Irritabilidad	<input type="checkbox"/>
• Ansiedad	<input type="checkbox"/>
• Escasa consideración y confianza en sí mismos	<input type="checkbox"/>
• Indecisión	<input type="checkbox"/>
• Pérdida de entusiasmo	<input type="checkbox"/>
• Dificultad para manejar situaciones incluso sencillas	<input type="checkbox"/>
• Distancia afectiva	<input type="checkbox"/>
• Tristeza	<input type="checkbox"/>
• Tendencia al aislamiento	<input type="checkbox"/>
• Tendencia a descuidar el propio aspecto físico	<input type="checkbox"/>
• Apatía hacia personas y cosas	<input type="checkbox"/>



## NÚMEROS ÚTILES

- 112** - Carabinieri (guardia civil)
- 113** - Policía Nacional
- 115** - Bomberos
- 118** - Emergencia sanitaria - Cruz Roja Italiana

### AUTORIDADES SANITARIAS LOCALES

<http://www.salute.gov.it/servizioSanitarioNazionale/regioneHome.jsp?menu=indirizzi&sottomenu=asl>

#### ABRUZZO

**L'AQUILA** 0862 368020

#### BASILICATA

**POTENZA** 800 541212

#### CALABRIA

**CATANZARO** 0961 741963 - 0961 703479

#### CAMPANIA

**NÁPOLES 1** 800888888 - 081 2544414 - 081 2544452

**NÁPOLES 2** 081 8891781

**NÁPOLES 3** 081 8891407

**NÁPOLES 3 SUD** 081 3173059

#### EMILIA ROMAGNA

**BOLOGNA** Número gratuito regional 800 033033

#### FRIULI VENEZIA GIULIA

**TRIESTE** 800 991170 - 040 3997177

#### LACIO

**ROMA A** 0677302436 - 0677307215 - 0677302439

**ROMA B** 0641433014

**ROMA C** 06 51004552 - 51004555 - 06 51004534 - 06 51004545

**ROMA D** 800 018972

**Distrito I** 06 56483802-05

**Distrito II** 06 56483920

**Distrito III** 06 58882220

**Distrito IV** 06 588821220

**Hospital Grassi** 06 56482331

**ROMA E** 0668352553

**ROMA F** 0766 591705

**ROMA G** 06 95322820

**ROMA H** 800 489984 - 06 93273926

#### LIGURIA

**GENOVA** 0103447582 - 3447581

#### LOMBARDIA

**MILÁN**

**Distrito 1** 02/85788100



**Distrito 2** 02/85788200  
**Distrito 3** 02/85788300  
**Distrito 4** 02/85788400  
**Distrito 5** 02/85788500  
**Distrito 6** 02/85783906  
**Distrito 6 Sesto San Giovanni** 02/85784067  
**Distrito 6 Cologno Monzese** 02/85783906  
**Distrito 7** 02/85783352

#### **MARCHE**

**ANCONA** 800645333 - 0718705542 - 0718705543

#### **MOLISE**

**CAMPOBASSO** 0874 409771 - 0874 409772

#### **PIEMONTE**

**TURÍN 1** 011 5662266 - 011 70952409  
**TURÍN 2** 011 4393843 - 011 2402415  
**TURÍN 3** 011 4017271 - 4017058 - 0121 373601  
**TURÍN 4** 0119217449 - 0119176504 - 0119176323  
**TURÍN 5** 848 870960

#### **TRENTINO ALTO ADIGIO**

**TRENTO** 848 816816  
**PROVINCIA AUTÓNOMA DE BOLZANO** 0471 457457

#### **PUGLIA**

**Número gratuito regional** 800 955155

**BARI 1** 0883 577610 - 0883 577650  
**BARI 2** 800 713939 - 080 3357653  
**BARI 3** 800 019467 - 080 3108678  
**BARI 4** 080 5844091  
**BARI 5** 080 4050532

#### **CERDEÑA**

**CAGLIARI** 070 6093313 - 6093320

#### **SICILIA**

**PALERMO** 091 7032068

#### **TOSCANA**

**FLORENCIA** 840 003003

#### **UMBRÍA**

**PERUGIA** 075 5412094 - 075 5412067 - 075 5412036

#### **VALLE DE AOSTA**

**AOSTA** 0165 544418 - 0165 5444688

#### **VÉNETO**

**VENECIA** 041 5294588  
**Mestre** 041 9658885 - 041 9658886 - 041 9658887



## **INAIL**

El número gratuito **803.164** (contact center unificado INAIL-INPS) responde a solicitudes de informaciones sobre aspectos normativos, de procedimiento y para trámites individuales. Activo de lunes a viernes de 8.00 a 20.00 horas  
Sábado y vísperas de festivos de 8.00 a 14.00 horas.

**El número gratuito 800810810** presta servicio de escucha, orientación, información y asesoría sobre los temas de la discapacidad

Activo de Lunes a Viernes, de 9.00 a 19.00 horas

Sábado de 9,00 a 13,00 horas

La llamada es gratuita desde toda Italia (excluidos los teléfonos móviles).

**Es posible llamar al Contact Center también desde el extranjero, sin beneficiar de la gratuidad, utilizando el número telefónico 0039 6 57177077**

## **LISTA DE SEDES TERRITORIALES DEL INAIL**

[http://www.inail.it/Portale/appmanager/portale/desktop?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=PAGE\\_SICUREZZA&nextPage=Finanziamenti\\_alle\\_impresa/incentivi/bando2006/info-634486820.jsp](http://www.inail.it/Portale/appmanager/portale/desktop?_nfpb=true&_pageLabel=PAGE_SICUREZZA&nextPage=Finanziamenti_alle_impresa/incentivi/bando2006/info-634486820.jsp)

### **PIEMONTE**

Turín Nord Via B. Ramazzini 26 - 10154 Tel. 011 55931

Turín Centro Corso G. Ferraris 1 - 10121 Tel. 011 55931

Turín Sud Corso Orbassano 366 - 10137 Tel. 011 55931

### **VALLE DE AOSTA**

Aosta Corso Padre Lorenzo 18 - 11100 Tel. 0165 277411

### **LOMBARDÍA**

Milán Sabaudia Via Sabaudia n. 3 - 20124 Tel. 02 62581

Milán Boncompagni Via Boncompagni 41 - 20139 Tel. 02 62581

Milán Porta Nuova Corso di Porta Nuova 19 - 20121 Tel. 02 62581

Milán Mazzini Via Mazzini, 7 - 20123 Tel. 02 62581

### **PROVINCIA BOLZANO**

Bolzano Viale Europa 31 - 39100 Tel. 0471 560211

### **TRENTINO**

Trento Via Gazzoletti 1/3 - 38100 Tel. 0461 374211

### **VÉNETO**

Venecia Centro Storico S. Croce 706 - 30135 Tel. 041 2729111

Venecia Terraferma Via Della Pila n. 51 - 30175 Tel. 041 2573211

### **FRIULI VENEZIA GIULIA**

Trieste Via Teatro Romano 18/20 - 34121 Tel. 040 6729222

### **LIGURIA**

Genova Via G. D'Annunzio 76 - 16121 Tel. 010 54631

### **EMILIA ROMAGNA**

Bologna Via A. Gramsci 4 - 40121 Tel. 051 6095111



## **TOSCANA**

Florenzia Via delle Porte Nuove 61 - 50144 Tel. 055 32051

## **MARCHE**

Ancona Piazza S. Maria 5 - 60124 Tel. 071 2273111

## **UMBRIA**

Perugia Via G. Battista Pontani 12 - 06100 Tel. 075 50151

## **LACIO**

Roma Centro Piazza 5 Giornate 3 - 00192 Tel. 06 36431

Roma Aurelio Via Enrico de Ossò 16/18 - 00166 Tel. 06 36437842

Roma Tuscolano Via M. De Marco 20 - 00169 Tel. 06 36431

Roma Nomentano Via D. Fabbri 74 - 00137 Tel. 06 36431

Roma Laurentino Via S. Gradi 55/57 - 00143 Tel. 06 36437999

## **ABRUZZO**

L'Aquila Via F. Filomusi Guelfi - 67100 Tel. 0862 6661

## **MOLISE**

Campobasso Via Garibaldi 2/c 86100 Tel. 0874 47621

## **CAMPANIA**

Nápoles Via Nuova Poggioreale - 80143 Tel. 081 7784111

Nápoles Nola Via Nuova Poggioreale - 80143 Nápoles Tel. 081 7784111

## **PUGLIA**

Bari Corso Trieste 29 - 70126 Tel. 080 5436111

## **BASILICATA**

Potenza V.le G. Marcon I - Rampa Pascoli - 85100 Tel. 0971 606111

## **CALABRIA**

Reggio Calabria Corso Garibaldi 635 - 89100 Tel. 0965 363111

## **SICILIA**

Palermo Del Fante V.le Del Fante 58 Torre b - 90100 Tel. 091 6705111

Palermo Titone Via M. Titone 23 - 90100 Tel. 091 6705111

## **CERDEÑA**

Cagliari Via Sonnino 96 - 09127 Tel. 070 60521

## **ENLACES**

### **Portales de orientación para los inmigrantes**

[www.portaleimmigrazione.it](http://www.portaleimmigrazione.it)

[www.immigrazione.biz/index.php](http://www.immigrazione.biz/index.php)

[www.stranieriinitalia.it/](http://www.stranieriinitalia.it/)

[www.migrare.it/](http://www.migrare.it/)

### **Portal específico para asistentes y cuidadores**

[www.unsicolf.it](http://www.unsicolf.it)



### **Asociaciones**

[www.acli.it](http://www.acli.it) (Acli - Asociaciones cristianas de trabajadores italianos)

[www.aduc.it/dyn/immigrazione/](http://www.aduc.it/dyn/immigrazione/) (Aduc asociación)

[www.anolf.it](http://www.anolf.it) (Anolf - Asociación nacional más allá de las fronteras)

[www.caritas.it](http://www.caritas.it) (Caritas)

[www.centroastalli.it](http://www.centroastalli.it) (Centro Astalli - Jesuit Refugee Service)

[www.cir-onlus.it](http://www.cir-onlus.it) (Cir - Consejo italiano para los refugiados)

[www.secondegenerazioni.it](http://www.secondegenerazioni.it)

[www.api-colf.it](http://www.api-colf.it)

### **Patronatos**

[www.inca.it](http://www.inca.it) (Inca Cgil)

[www.inas.it](http://www.inas.it) (Inas Cisl)

[www.ital-uil.it](http://www.ital-uil.it) (Ital Uil)

[www.cafuil.it/servizi/colf\\_badanti/indice.asp](http://www.cafuil.it/servizi/colf_badanti/indice.asp)

[www.patronato.acli.it](http://www.patronato.acli.it) (Patronato Acli)

### **Sindicatos**

[www.cisl.it](http://www.cisl.it)

[www.cgil.it/immigrazione/index.shtml](http://www.cgil.it/immigrazione/index.shtml)

[www.uil.it/immigrazione/](http://www.uil.it/immigrazione/)

### **Sitios institucionales**

[www.solidarietasociale.gov.it](http://www.solidarietasociale.gov.it) (Ministerio de Solidaridad social)

[www.esteri.it](http://www.esteri.it) (Ministerio de Asuntos Extranjeros)

[www.permessidisoggiorno.anci.it](http://www.permessidisoggiorno.anci.it) (Anci - Permisos de estancia)

### **Sitios en otros idiomas**

[www.gazetaromaneasca.com](http://www.gazetaromaneasca.com)

[www.ziarulromanesc.net](http://www.ziarulromanesc.net)

[www.shqiptariitalise.com](http://www.shqiptariitalise.com)

[www.naszswiat.net](http://www.naszswiat.net)

[www.africanouvelles.com](http://www.africanouvelles.com)

[www.expresolatino.net](http://www.expresolatino.net)

[www.agoranoticias.net](http://www.agoranoticias.net)

[www.gazetaukrainska.com](http://www.gazetaukrainska.com)

[www.punjabexpress.info](http://www.punjabexpress.info)

[www.gazetaromaneasca.com](http://www.gazetaromaneasca.com)

[www.akoaypiliipino.eu](http://www.akoaypiliipino.eu)



## GLOSARIO

**ABRASIÓN:** Extirpación parcial de la piel

**AGENTES BIOLÓGICOS O MICROORGANISMOS:** cualquier microbio que podrá provocar en el hombre infecciones, alergias o intoxicaciones

**APATÍA:** estado de indiferencia hacia el mundo circunstante caracterizado por falta de sentimientos y de voluntad de acción

**CANCERÍGENO:** sustancia que puede causar el cáncer

**COMBURENTE:** sustancia que a contacto con sustancias inflamables provoca un incendio

**CONDUCTOR:** objeto a través del cual se propaga calor, electricidad, etc.

**CORROSIVO:** sustancia que, si se toca, causa la destrucción de la piel, etc.

**TRATAMIENTOS HIDROFANGOTERMALES:** tratamientos que utilizan las aguas termales o sus derivados (fangos, vapores)

**HOSPITALIZACIÓN:** período que transcurre un paciente en el hospital o en su domicilio por enfermedad

**DETERGENTES:** productos utilizados para limpiar

**DIAFRAGMA:** músculo de la respiración situado entre el tórax y el abdomen

**DESINFECTANTES:** productos capaces de matar a la mayor parte de microorganismos, como bacterias, virus, etc.

**DISTORSIÓN:** lesión de los ligamentos de una articulación

**ELECTROCUCIÓN:** llamada también descarga eléctrica, es la reacción del cuerpo humano a la corriente eléctrica

**HONGOS MACROSCÓPICOS:** microorganismos que provocan infecciones llamadas micosis

**IMPERMEABILIZANTES:** sustancia que hace que una superficie sea resistente al agua

**INDEMNIZACIÓN POR DESOCUPACIÓN:** resarcimiento económico que le corresponde a los trabajadores asegurados (desde hace por lo menos dos años) contra la desocupación involuntaria, que hayan sido despedidos. La indemnización es reconocida también seguidamente a la renuncia derivada de una justa causa (falta de pago de la retribución, molestias sexuales, modificación de las tareas, mobbing)

**INDEMNIZACIÓN DIARIA POR INCAPACIDAD TEMPORAL ABSOLUTA:** resarcimiento económico dado al trabajador en el caso en que un infortunio en el trabajo o una enfermedad profesional haya causado la imposibilidad de desempeñar la actividad laboral durante más de tres días.

**INFECCIÓN TETÁNICA:** enfermedad infectiva, más conocida como Tétano, que puede ser contraída a través de cortes o heridas

**INSECTICIDAS:** sustancia utilizada para alejar o matar insectos de todo tipo

**INCAPACIDAD/INVALIDEZ:** imposibilidad de desempeñar una actividad a causa de enfermedad





**IRRITANTE:** sustancia cuyo contacto, prolongado o repetido con la piel o las mucosas puede provocar una reacción inflamatoria

**LIQUIDACIÓN:** pago de una suma de dinero (por ejemplo, al concluirse una relación laboral)

**MANIPULACIÓN MANUAL DE LAS CARGAS:** acción de llevar/levantar/ o empujar personas u objetos pesados

**MOHOS:** hongos microscópicos de color verdoso o blanquizco, que se pueden formar en los alimentos en descomposición

**MUTÁGENO:** sustancia que causa daños que se pueden transmitir a los hijos

**NOCIVO:** sustancia que, en caso de inhalación, ingestión o absorción cutánea, puede provocar la muerte o daños graves

**OXIDANTE:** véase comburente

**PENSIÓN DE INCAPACIDAD:** renta en dinero para aquellos trabajadores que tienen una imposibilidad permanente de desempeñar cualquier actividad laboral a causa de enfermedad o defecto físico o mental

**POSICIÓN DE SEGURO:** resumen de las cotizaciones pagadas por el empleador en el cual se ha prestado servicio; en ella están registrados los siguientes datos: la calificación del trabajador, la indicación del empleador, el número de días pagados para cada periodo de trabajo y la retribución diaria

**POSTURA:** posición del cuerpo

**PRONÓSTICO:** previsiones relativas al proceso y resultado de una enfermedad

**PRÓTESIS y APARATOS ORTOPÉDICOS:** plantares, zapatos ortopédicos a medida, prótesis de pierna

**RENTA POR INCAPACIDAD PERMANENTE:** renta que corresponde al trabajador asegurado con un grado de incapacidad superior a 10%

**REVERSIBILIDAD:** tratamiento económico que, en el momento de la muerte del trabajador, se concede a los familiares (por ejemplo, el marido, la mujer o los hijos), que posean determinados requisitos

**DESATASCADOR:** productos utilizados para eliminar obstrucciones en las tuberías (por ejemplo el desagüe de los fregaderos)

**SODA CÁUSTICA :** hidróxido de sodio, sustancia altamente corrosiva

**SOLVENTES:** comúnmente líquidos, a menudo tóxicos, que disuelven (solubilizan) otras sustancias

**SUSTANCIAS CÁUSTICAS:** sustancias que a contacto con los tejidos (ej. piel) provocan una acción destructiva (ej. ustión)

**USTIÓN:** lesión de los tejidos (piel, mucosas) causada por la exposición del tejido mismo a altísima temperatura, a sustancias químicas (cauterización) o a fuentes eléctricas

**LEJÍA:** producto a base de hipoclorito de sodio utilizado para blanquear e higienizar la colada o los ambientes.













