

BUONE PRATICHE

- **AZIONI DI PROMOZIONE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE**
- **AZIONI DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E CONTRASTO DELLA SEDENTARIETÀ**
- **AZIONI PER IL CONTRASTO AL FUMO DI TABACCO**
- **AZIONI PER IL CONTRASTO AL CONSUMO DI ALCOL**

PRINCIPIO DI EQUITÀ

La realizzazione delle pratiche deve tener conto di eventuali barriere linguistiche, bassi livelli di alfabetizzazione, ecc. mediante la realizzazione del Profilo di Salute.

Le azioni facilmente realizzabili dalle microimprese e dalle piccole imprese sono contrassegnate con il simbolo 
Fondamentale il supporto delle Parti Sociali (Associazioni di categoria...) e del Medico Competente.

AZIONI DI PROMOZIONE DI UNA SANA ALIMENTAZIONE

AZIONI a carattere INFORMATIVO	 Realizzazione di una “BACHECA DELLA SALUTE”, o v v e r o c reazione di uno spazio materiale e/o virtuale su sito web/intranet aziendale, accessibile facilmente ai lavoratori per: • illustrare e divulgare la volontà dell’Azienda a realizzare programmi di Promozione della Salute nei Luoghi di lavoro (Policy aziendale) • diffondere materiali informativi (opuscoli, documenti illustrativi vari, link specifici) e locandine relative a eventi, iniziative e incontri sulla “sana alimentazione”, preferibilmente in collaborazione con la ASL territoriale. Affissione di poster e cartelli o altro materiale divulgativo inerente alla tematica nei punti di ristoro, locali mensa, vicino ai distributori automatici, (ad esempio la piramide alimentare mediterranea, il decalogo IARC per una sana alimentazione italiana, il regolo per il calcolo del Body Mass Index, tovagliette per la copertura dei tavoli, ad uso della mensa, con stampa di indicazioni sulla corretta alimentazione) ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa dalla ASL territoriale
AZIONI a carattere FORMATIVO	 Realizzazione di incontri di educazione alimentare in collaborazione con i Servizi Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) della ASL o, in alternativa, con esperti qualificati del settore scelti in ambito privato, favorendo la partecipazione di tutto il personale (lavoratori, dirigenti, ecc.) e includendo argomenti sia di igiene della nutrizione che aspetti di base per la sicurezza alimentare casalinga (corretta preparazione e conservazione dei cibi).  Incontri informativi/formativi rivolti al personale della ditta che gestisce la mensa (ove presente) per favorire la preparazione dei pasti, nel rispetto di una composizione adeguata sotto il profilo energetico-nutrizionale ed una corretta porzionatura. ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa dalla ASL territoriale
AZIONI SPECIFICHE	MENSA AZIENDALE Attivazione, ove possibile, di una MENSA AZIENDALE (con pasti preparati in sede o trasportati da centro cottura) Affidare la gestione della mensa ad una ditta di ristorazione collettiva che garantisca l’adozione di tabelle dietetiche e la somministrazione di pasti equilibrati sotto il profilo energetico- nutrizionale, come da LARN vigenti e Linee Guida per una Sana Alimentazione La MENSA pertanto offrirà: • Menù equilibrati sotto il profilo energetico-nutrizionale • Menù speciali per soggetti con intolleranze alimentari e/o allergie (principio di equità) • Menù dedicati ad utenti con particolari esigenze etico-religiose (principio di equità) In particolare, saranno garantiti: • Rispetto della variabilità settimanale dei pasti, come da indicazioni delle Linee Guida per una Sana Alimentazione • Presenza di una varietà di frutta e verdure di stagione • presenza di contorni a base di verdura • presenza di piatti unici equilibrati, anche come alternativa al menu di base

Segue AZIONI SPECIFICHE		- consumo di alimenti a ridotto contenuto di sale iodato - consumo di pane poco salato (a basso contenuto di sodio), preferibilmente integrale - consumo di olio di oliva extravergine - consumo di acqua (acquedotto cittadino o minerale in bottiglia), da privilegiare rispetto a bevande alternative È opportuno, al fine di garantire l'adeguatezza nutrizionale dei menù adottati nella mensa, sottoporli preliminarmente alla valutazione nutrizionale del SIAN della ASL. Attuare iniziative per la riduzione dello spreco alimentare e/o iniziative di "valorizzazione" di eccedenze ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale
	LOCALE RISTORO	Allestimento o adeguamento di un locale/area idoneamente attrezzati per il consumo dei pasti portati dai lavoratori, creando un ambiente adeguato e confortevole in cui garantire la presenza di: - DISTRIBUTORI DI ACQUA GRATUITA - FORNO A MICROONDE O DI ALTRO TIPO per il riscaldamento dei pasti individuali - FRIGORIFERO per la conservazione di pasti (se di preparazione domestica riposti in confezioni chiuse) - altri requisiti organizzativi che garantiscono la salubrità del pasto nel rispetto dei criteri di sicurezza alimentare
		Assicurare la disponibilità di frutta e/o verdura fresca di stagione gratuita almeno a cadenza settimanale (eventualmente anche attraverso accordi con i produttori locali) ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale
		 Adeguamento della DURATA della pausa pranzo che deve essere di almeno 30 minuti, incoraggiando i lavoratori a rispettarla ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale
	PAUSA PRANZO	
	DISTRIBUTORI AUTOMATICI	 Miglioramento dei prodotti forniti dai distributori automatici, definendo nel Capitolato l'offerta di almeno il 30% di alimenti salutarì. <i>Esempio: spremute, frutta secca, yogurt, frutta fresca, snack a ridotto contenuto di grassi e sale, prodotti dolciari e bevande a basso contenuto di zuccheri, succhi di frutta senza zuccheri aggiunti.</i>
		Favorire il consumo di acqua mediante punti di approvvigionamento dedicati (fontanelle o serbatoi con dispenser) o, in alternativa ed in caso di scelta preferenziale di acque minerali, fornitura adeguata di bottigliette d'acqua.
		ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale

	BAR INTERNI	Condividere con i gestori proposte per garantire la presenza di un'offerta salutare dei pasti. ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale
	CONVENZIONI	 Attivazione di Convenzioni con esercizi pubblici (negozi alimentari, bar, ristoranti) che distribuiscono/somministrano pasti equilibrati sotto il profilo energetico - nutrizionale. ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, preferibilmente condivisa dalla ASL territoriale
AZIONI del MEDICO COMPETENTE		Corso di formazione rivolto ai Medici Competenti su minimal advice e/o counseling motivazionale organizzato dalla Regione Lazio
		Screening antropometrico rivolto a tutti i lavoratori (anche coloro che non sono sottoposti a sorveglianza sanitaria): peso, altezza, calcolo del BMI e misura della circonferenza vita con archiviazione dei dati
		Counseling motivazionali, individuali o di gruppo, per i lavoratori in sovrappeso e/o obesi per favorire un salutare cambiamento dello stile di vita (corretta alimentazione ed attività fisica). Qualora siano presenti specifici servizi territoriali della ASL di competenza, indirizzare i lavoratori in sovrappeso/obesità, previa attivazione di convenzioni / protocolli d'intesa, per offrire la possibilità di effettuare un trattamento mirato, che aiuti ad individuare e correggere gli errori nutrizionali ed indichi le misure correttive da adottare con il supporto di specialisti del settore.
		Inserimento del dato sulla prevalenza dello stato ponderale dei lavoratori nella relazione periodica annuale. ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL Territoriale

AZIONI DI PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E CONTRASTO DELLA SEDENTARIETÀ

AZIONI a carattere INFORMATIVO	 Realizzazione di una “ BACHECA DELLA SALUTE ”, ovvero creazione di uno spazio materiale e/o virtuale su sito web/intranet aziendale, accessibile facilmente ai lavoratori per: ▪ illustrare e divulgare la volontà dell’Azienda a partecipare a programmi di Promozione della Salute nei Luoghi di lavoro (Policy aziendale) ▪ diffondere materiali informativi sui benefici di uno stile di vita attivo (opuscoli, documenti illustrativi vari, link specifici) e locandine relative a eventi, iniziative e incontri sulla promozione della salute predisposti dalle ASL, dai Servizi Sanitari Regionale e Nazionale, dal Ministero della Salute, da altre Istituzioni pubbliche ed associazioni qualificate.  Affissione di poster e cartelli in punti strategici (in prossimità degli ascensori, nei locali mensa, vicino ai distributori automatici, nelle aree di ristoro (ad esempio la piramide dell’attività fisica, messaggi che incentivino l’uso delle scale invece dell’ascensore, Tabella ISS sulle raccomandazioni dell’OMS, pause attive in ufficio) Creazione di spazio dedicato dove trovare informazioni su opportunità di mobilità attiva (mezzi e modalità di trasporto, mappe delle piste ciclabili, società bike sharing, ecc.) ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale
AZIONI a carattere FORMATIVO	 Realizzazione di incontri educativi/formativi sui benefici di uno stile di vita attivo e sul contrasto della sedentarietà, in collaborazione con i Servizi della ASL di riferimento o, in alternativa, con esperti qualificati del settore scelti in ambito privato, favorendo la partecipazione di tutto il personale (lavoratori, dirigenti, ecc.) ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale
AZIONI SPECIFICHE	Attività PROMOZIONALI  -Incentivare l’uso delle scale (es. affiggendo poster e/o banner in prossimità degli ascensori, dei locali della mensa, ai distributori automatici di cibo e bevande; migliorando la sicurezza, l’illuminazione e la pulizia delle scale; ritinteggiando le pareti; organizzando in questo vano l’esposizione di quadri oppure trasmettendo musica, ecc.) -Promuovere l’utilizzo dei mezzi pubblici di trasporto che permettano di fare esercizio fisico quali autobus, tram, metropolitana, treno, anche attraverso eventuale rimborso/contributo per l’abbonamento. -Favorire l’impiego della bicicletta per recarsi al lavoro (es. mettendo a disposizione una rastrelliera e/o creando un parcheggio coperto per le biciclette; prevedendo la fornitura di attrezzatura come giubbetti ad alta visibilità, palette per portapacchi, luci, catarifrangenti per ruote, caschetti; fornendo biciclette in comodato d’uso ai lavoratori; attivando delle convenzioni con le società che erogano il servizio di bike sharing) -Incoraggiare il raggiungimento del luogo di lavoro a piedi, se possibile, o parcheggiando più lontano se si è costretti ad utilizzare la macchina. -Distribuire contapassi individuali ai lavoratori o promuovere l’utilizzo di applicazione gratuita su Smartphone per il monitoraggio volontario dell’attività fisica. SPAZI AZIENDALI Allestimento/adeguamento locali adibiti a:

		• DOCCE/SPOGLIATOI con armadietti per i lavoratori che si recano al lavoro a piedi e/o in bicicletta e/o con mezzi di trasporto o per coloro che frequentano un corso di attività fisica strutturata o partecipano a un gruppo di cammino durante le pause lavorative • PALESTRA/SALA ATTREZZI/CAMPI DI CALCETTO...
	PAUSA ATTIVA	 Concessione di brevi pause lavorative (di almeno 10 minuti) per fare attività fisica soprattutto per contrastare le mansioni sedentarie (es. esercizi di stretching, di riscaldamento e di ginnastica posturale, brevi passeggiate)
	ORGANIZZAZIONE ATTIVITÀ FISICA	Gruppi di Cammino Aziendali individuando un walking leader interno o esterno, adeguatamente formato
		Manifestazioni sportive interne all'azienda quali ad esempio tornei, marce non competitive, bicicletate, coinvolgendo anche le famiglie, laddove è possibile
	CONVENZIONI	 Corsi di attività fisica strutturata sul posto di lavoro (allestendo uno spazio dedicato oppure una palestra)
		 Palestre/piscine/impianti sportivi e/o con negozi di attrezzature sportive Ambulatori di medicina dello sport per la valutazione medico sportiva e funzionale, finalizzata a determinare le controindicazioni alla pratica di attività fisica e al rilascio del certificato di idoneità sportiva.
AZIONI del MEDICO COMPETENTE		ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, condivisa con la ASL territoriale
		Corso di formazione rivolto ai Medici Competenti su minimal advice e/o counselling motivazionale organizzato dalla Regione Lazio
		Counselling motivazionali , individuali o di gruppo, per i lavoratori per favorire il cambiamento dello stile di vita (attività fisica e corretta alimentazione)
		Screening antropometrico dei lavoratori: peso, altezza, calcolo del BMI e misura della circonferenza vita, con elaborazione e inserimento dei dati antropometrici rilevati e prevalenza della sedentarietà, ad esempio, nella relazione periodica annuale
		ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale

AZIONI PER IL CONTRASTO AL FUMO DI TABACCO

DEFINIZIONE DI UNA POLICY AZIENDALE	Definire e attuare una policy e un regolamento aziendale di “Luogo di lavoro libero dal fumo”, attraverso un adeguato percorso di condivisione e preparazione con le principali figure aziendali (Dirigenza, RSPP, organizzazioni sindacali, medico competente, RLS, ecc.) e di informazione e promozione con i lavoratori e altri soggetti frequentanti l’azienda. ▪ Diffondere la Policy Aziendale sul fumo ▪ Definire un regolamento scritto che preveda il divieto di fumare in tutti gli ambienti di lavoro ▪ monitorare e valutare periodicamente la politica antifumo aziendale ▪ predisporre idonei spazi/pause per i fumatori ▪ regolamentare l’utilizzo delle E-CIG e dei dispositivi a tabacco riscaldato (IQOS, Glo...) ▪ Informare sui danni da fumo attivo e passivo e sui benefici della cessazione a qualsiasi età	
AZIONI a carattere INFORMATIVO	Realizzazione di una “BACHECA DELLA SALUTE”, o v v e r o c reazione di uno spazio materiale e/o virtuale su sito web/intranet aziendale, accessibile facilmente ai lavoratori per: ▪ illustrare e divulgare la volontà dell’Azienda a partecipare a programmi di Promozione della Salute nei Luoghi di lavoro (Policy aziendale Regolamento aziendale) ▪ diffondere materiali informativi sui benefici della disassuefazione dal fumo di tabacco (opuscoli, documenti illustrativi vari, link specifici) e locandine relative a eventi, iniziative e incontri sul tema predisposti dalle ASL, dai Servizi Sanitari Regionale e Nazionale, dal Ministero della Salute, da altre Istituzioni pubbliche ed associazioni qualificate SITAB, ISS, LILT. Affissione di poster e cartelli in punti strategici (nelle aree fumatori, in prossimità degli ascensori, nei locali mensa, vicino ai distributori automatici, nelle aree di ristoro (ad esempio il poster con i benefici - vedi SITOGRAFIA) ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale	
AZIONI a carattere FORMATIVO	Realizzazione periodica di incontri di sensibilizzazione sugli effetti del fumo da parte del medico competente o, in alternativa in collaborazione con i Centri Antifumo delle ASL (vedi SITOGRAFIA), favorendo la partecipazione di tutto il personale (lavoratori, dirigenti, ecc.). ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale	
AZIONI SPECIFICHE	SUPPORTO	Offerta di percorsi di disassuefazione ai lavoratori che fumano attraverso: consulenti, terapie farmacologiche, counselling individuale o di gruppo, incentivi
		 Utilizzo di servizi specialistici per la realizzazione del programma sul tabagismo (Centri Antifumo della Regione Lazio)
		Attivazione di iniziative - concordate con la ASL territorialmente competente - per promuovere la conoscenza dell’offerta dei Centri per il Trattamento del Tabagismo del Sistema Sanitario Nazionale
	LOCALI INTERNI	- Fornire un ambiente sicuro per tutti i lavoratori, evitando l’esposizione al fumo passivo - Definizione aree fumatori esterne all’Azienda
	PAUSA LAVORATIVA	Regolamentazione pause lavorative
	ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale	

AZIONI a cura del MEDICO COMPETENTE	 Corso di formazione rivolto ai Medici Competenti su minimal advice e/o counseling motivazionale promosso dalla Regione Lazio
	 Counselling breve rivolto a tutti i lavoratori fumatori (anche coloro che non sono sottoposti a sorveglianza sanitaria) per la cessazione dell'abitudine al fumo (eventuale somministrazione di test validati Mondor e Fagerström)
	 Interventi di supporto per il personale che decide di intraprendere un percorso di disassuefazione dal fumo
	 Inserimento del dato sulla prevalenza del fumo dei lavoratori nella relazione periodica annuale
	 Individuazione dei gruppi di lavoratori esposti a fattori di rischio sinergici rispetto al fumo ALTRA INIZIATIVA proposta dall'Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale

AZIONI PER IL CONTRASTO AL CONSUMO DI ALCOL

Comprese anche le Aziende contemplate già nell'Allegato 2 del Provvedimento del 16 marzo 2006

(Intesa in materia di individuazione delle attività lavorative che comportano un elevato rischio di infortuni sul lavoro ovvero per la sicurezza, l'incolumità o la salute dei terzi, ai fini del divieto di assunzione e di somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche, ai sensi dell'articolo 15 della legge 30 marzo 2001, n. 125)

DEFINIZIONE DI UNA POLICY AZIENDALE	Definire e attuare una policy e un regolamento aziendale di “Luogo di lavoro libero dall’alcol”, attraverso un adeguato percorso di condivisione e preparazione con le principali figure aziendali (Dirigenza, RSPP, organizzazioni sindacali, medico competente, RLS, ecc.) e di informazione e promozione con i lavoratori e altri soggetti frequentanti l’azienda: ▪ normative, regolamenti, divieti (somministrazione e vendita di alcol in azienda) ▪ dichiarazione di cosa l’azienda intende per uso/abuso di alcol con procedure per la gestione di casi di alterazione franca o sospetta per assunzione di alcol ▪ eventuali conseguenze per la violazione della policy ▪ individuazione formale e formazione delle figure preposte alle procedure	
AZIONI a carattere INFORMATIVO	Realizzazione di una “ BACHECA DELLA SALUTE ”, o v v e r o c reazione di uno spazio materiale e/o virtuale su sito web/intranet aziendale, accessibile facilmente ai lavoratori per: ▪ illustrare e divulgare la volontà dell’Azienda a partecipare a programmi di Promozione della Salute nei Luoghi di lavoro (Policy aziendale Regolamento aziendale) ▪ diffondere materiali informativi sul consumo responsabile di alcolici, sulla  conoscenza dei rischi legati all’abuso di alcool, sul rinforzo della resilienza e sulle modalità per ottenere aiuto (opuscoli, documenti illustrativi vari, link specifici) e locandine relative a eventi, iniziative e incontri sul tema predisposti dalle ASL, dai Servizi Sanitari Regionale e Nazionale, dal Ministero della Salute, da altre Istituzioni pubbliche ed associazioni qualificate ISS, LILT.	
		Affissione di poster e cartelli in punti strategici quali (locali mensa, vicino ai distributori automatici, aree di ristoro, ecc.).
AZIONI a carattere FORMATIVO	ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, condivisa con la ASL territoriale	
	Realizzazione periodica di incontri di sensibilizzazione sugli effetti del consumo di alcool da parte del medico competente o, in alternativa in collaborazione con i Centri per le dipendenze delle ASL o con altro personale qualificato, favorendo la partecipazione di tutto il personale (lavoratori, dirigenti, ecc.).	
AZIONI SPECIFICHE	ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale	
	SUPPORTO	Offerta di servizi per la realizzazione di programmi di prevenzione in tema di alcol che offrano consulenza (informazioni, consigli, counseling) ai lavoratori e che indirizzino agli opportuni servizi di trattamento presenti sul territorio.
AZIONI a cura del MEDICO COMPETENTE	ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL territoriale	
		Corso di formazione rivolto ai Medici Competenti su minimal advice e/o counseling motivazionale organizzato dalla Regione Lazio
		Counseling breve e/o motivazionale rivolto a tutti i lavoratori (anche coloro che non sono sottoposti a sorveglianza sanitaria) ed eventuale invio ai Servizi specialistici del SSN.
	Somministrazione sistematica del questionario AUDIT C e/o CAGE con inserimento del punteggio nella cartella sanitaria e di rischio e dei risultati in forma aggregata nella relazione sanitaria periodica.	
	ALTRA INIZIATIVA proposta dall’Azienda, preferibilmente condivisa con la ASL Territorial	