



**Lavorare in
sicurezza significa**

*proteggere la propria
salute e quella degli altri*

***mantenere efficiente
l'ambiente di lavoro***

***conoscere e saper
affrontare i rischi:***

prevenzione, con
formazione e informazione;
protezione, utilizzando
correttamente i Dispositivi di
Protezione Individuale (DPI).

Questa pubblicazione è stata
realizzata nell'ambito del progetto
**DIAMANTI – Donne, inclusione,
autonomia e miglioramento delle
condizioni di vita nei campi
profughi Saharawi CUP n.
E11D25000110009**

realizzato da Nexus con il contributo
della Regione Emilia-Romagna

SALUTE E SICUREZZA IN AMBITO DOMESTICO

Pratiche di lavoro sicure per attività di cucina

*Rischi in cucina, possibili conseguenze
e precauzioni*

realizzato da



con il contributo di



FUOCO: incendi e ustioni

Precauzioni

Indossa abiti sicuri: evita indumenti ampi e maniche larghe che potrebbero entrare in contatto con le fiamme.

Regola la fiamma: deve essere proporzionata alla dimensione della pentola o del tegame e non fuoriuscire dai bordi.

Evita le correnti d'aria: possono spostare o alimentare la fiamma. Assicura comunque una buona aerazione dell'ambiente.

Non lasciare mai il fuoco incustodito.

Tieni a portata di mano materiale estinguente per spegnere un principio d'incendio, come acqua o sabbia.

Attenzione all'acqua bollente e alle pentole calde: maneggia con cautela i tegami per evitare ustioni e usa sempre presine o guanti da forno.

MOVIMENTAZIONE DI MATERIALI PESANTI: disturbi muscolo scheletrici a braccia, spalle e schiena

Precauzioni

Non spostare da solo/a pentole o sacchi pesanti: chiedi aiuto a chi lavora con te.

Riduci il peso da sollevare: utilizza pentole meno piene o suddividi il contenuto in sacchi più piccoli.

CARBONELLA: emissione gas nocivi

Precauzioni

Utilizza la carbonella in quantità moderate.

Utilizza la carbonella all'aperto o in luoghi ben areati.

ELETTRODOMESTICI: ferite, ustioni, scossa elettrica

Precauzioni

Non sovraccaricare prese e multiprese collegando troppi apparecchi contemporaneamente.

Scollega sempre la spina prima di pulire o effettuare la manutenzione di un apparecchio.

Tieni cavi e spine lontani dall'acqua e non toccarli mai con le mani bagnate.

Non tirare il cavo per staccare la spina: afferra sempre la spina direttamente.

ALTE TEMPERATURE: malessere

Precauzioni

Indossa abiti leggeri.

Evita di sostare vicino ai fornelli e alle pentole calde se non è necessario: possono emanare calore anche quando il fuoco è spento.

Programma le cotture più lunghe nelle ore meno calde della giornata.

Mantieni una buona idratazione bevendo acqua.

PRESENZA DI FAMILIARI: possibile esposizione al rischio, in particolare per bambini e bambine

Precauzioni

Organizza gli spazi in sicurezza: mantieni fonti e zone di pericolo fuori dalla portata dei familiari, soprattutto dei bambini.

Educa a riconoscere i rischi e insegna comportamenti sicuri.

BOMBOLE A GAS: esplosioni, incendi, intossicazioni

Precauzioni

Arieggia sempre gli ambienti: cucina e locali in cui si utilizza il gas devono essere ben ventilati.

Tieni la bombola lontana da fonti di calore: evita fornelli e altre fonti di calore, così come l'esposizione diretta al sole.

Mantieni la bombola in posizione verticale, su una superficie stabile e piana.

Manutenzione: controlla periodicamente tubi e guarnizioni.

Chiudi la valvola quando la bombola non viene utilizzata.