



#iorestoacasa Cosa fare tra le mura domestiche nell'emergenza COVID 19

LA PA ALLA PROVA DEL LAVORO AGILE

Carissime/carissimi,

In questi giorni l'intera società è messa alla prova con qualcosa di imprevisto che ha richiesto, nel giro di poche settimane, di rimodulare l'intera esistenza, di invertire la consolidata abitudine alla mobilità e di tenere le distanze dagli altri in virtù di un rischio che può costare la vita, propria e altrui.

Anche il modo di lavorare, per molti, è cambiato radicalmente: lo smart working è diventato da innovazione organizzativa e strumento di conciliazione, modalità ordinaria di lavoro.

Il Comitato Unico di garanzia (CUG) INAIL è stato tra i promotori, fin dal 2017, del lavoro agile o smart working: guardiamo con molto interesse a ciò che stiamo sperimentando ora, che sicuramente, per l'eccezionalità della situazione che stiamo vivendo e i conseguenti limiti alla mobilità, è molto diverso dal modello di lavoro flessibile pensato per una vita senza restrizioni e non di inevitabile residenza forzata.

Sicuramente da una attuazione di massa dello smart working, inimmaginabile fino a poco tempo fa e resa possibile dall'emergenza e dalla forza di volontà di tutti nell'intento di salvare vite umane, dovremo saper trarre tutti i benefici della esperienza a vantaggio del ripensamento del nostro futuro.

Questo è quello cui il Comitato unico di garanzia sta lavorando fin da subito.

Aver fatto tutti, o quasi, questa esperienza, avere la possibilità di confrontare le diverse modalità di attuazione nelle PA, anche attraverso la Rete nazionale dei Comitati unici di garanzia, analizzare le resistenze culturali venute allo scoperto, può fornire gli elementi per comprendere quali presupposti sono indispensabili per realizzare una nuova cultura del lavoro che renda possibile articolare in maniera flessibile spazi e tempi di lavoro, evitando la colonizzazione dello spazio e del tempo di vita, riconoscendo un potenziale che attivi equilibri e modelli organizzativi nuovi.

COSA FARE PER VIVERE E LAVORARE AL MEGLIO NELL'EMERGENZA?

Si tratta comunque di una situazione inedita. Lo spazio della casa è diventato inevitabilmente uno spazio vuoto da riempire con il lavoro che viene dall'esterno e con le ordinarie esigenze di vita da dedicare a sé stessi e alla propria famiglia.

L'impatto sulla vita personale, comunque, è stato considerevole. Accade, perciò, che il tempo di lavoro si dilati nell'allestimento dello spazio adeguato e nella gestione dei rapporti a distanza. Diventa perciò fondamentale ripensare ai tempi della propria giornata lavorativa, resa più complessa dalla presenza h24 di tutti gli abitanti e articolata tra lavoro, cura,

Di qui la scelta del CUG di provare a reciprocamente aiutarci: prendere dalle esperienze gli stimoli e gli spunti per progettare il futuro e avanzare alcuni consigli su come impiegare in questo tempo, gli spazi da rivendicare alla cultura, agli interessi, insomma, a vivere.

Per gli appassionati di benessere, alcune indicazioni su come alimentarsi al meglio.

E per chi non vuole smettere di viaggiare, ecco gli spunti utilissimi per accedere, in modo virtuale, ad alcuni dei Musei più importanti del mondo.

E ancora, i consigli dell'Ordine degli psicologi su come sopravvivere allo stress adottando piccoli accorgimenti quotidiani.

Un contributo, minimo, di suggerimenti per allietare il tempo presente e arricchirlo di nuove piacevoli esperienze.

Confidiamo che, nonostante i molteplici input che vengono dai mass media e dai social, anche questo piccolo contributo dal mondo lavoro che condividiamo, possa servire a migliorare le nostre giornate e accompagnarci ai giorni dei contatti personali e sociali ritrovati, facendo tesoro di quanto abbiamo vissuto per costruire una società, a partire dal lavoro, migliore di quella in cui fino ad ora abbiamo vissuto.

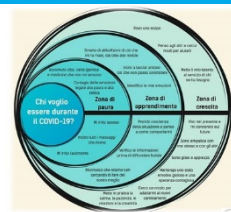
Aggiungo, da ultimo, un pensiero e un augurio di serenità per Voi e i Vostri cari per la Pasqua.

Con stima e affetto

*La Presidente del Comitato Unico di Garanzia
per le pari opportunità, contro le discriminazioni e per il benessere del personale
Antonella Ninci*

Dai Musei Vaticani al Louvre, fino al British Museum, la cultura è ora in grado di viaggiare nello spazio.

Quindi, accendete il vostro browser e preparatevi a fare una scorpacciata di cultura: [Audio libri](#), [visite virtuali di musei](#), [film](#), [corsi di cucina](#).



Gestire lo stress e sviluppare resilienza, riscoprire le proprie risorse, non dimenticare l'attività fisica: questi solo alcuni dei suggerimenti contenuti nella "[Guida anti stress](#)" per i cittadini - a cura dell'Ordine nazionale degli psicologi - per gestire lo stress e salvaguardare il benessere possibile al tempo del coronavirus.

La Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC) mette a disposizione, inoltre, una [rete di sostegno psicologico](#) per contribuire a fronteggiare l'emergenza di natura psicologica connessa con la diffusione del COVID-19.

Il rapporto tra alimentazione e malattie croniche - cardiovascolari, dismetaboliche, tumori - nel fact sheet INAIL "[Alimentazione e lavoro](#)" oltre a suggerimenti ai lavoratori per assumere giornalmente i nutrienti necessari a mantenere una buona salute e il peso forma.





“La tua casa è sicura?”

E' questo il titolo della guida che ci aiuta nel conoscere i pericoli che si nascondono nell'ambiente in cui ci sentiamo più protetti e in cui si concentra, ora, anche il nostro lavoro.

Tra i contenuti, i rischi domestici, i principali agenti e i numeri da contattare in caso di emergenza.

Le posture, i movimenti corretti, gli esercizi in ambito lavorativo per prevenire dolori alla schiena e cervicali, sono al centro del volume - edito dall'INAIL nel 2018 - dal titolo: Back school, neck school in ambito lavorativo.



Raccontaci come stai vivendo l'attività lavorativa in casa:

Scrivi una mail o contatta il CUG INAIL ai recapiti:
06.54873637 – segreteria_cug@inail.it