

IL VIDEOTERMINALE

Tra le trasformazioni più significative che hanno caratterizzato il mondo del lavoro nell'ultimo ventennio, senza dubbio deve essere annoverata l'enorme diffusione dei processi di informatizzazione. Processi che hanno interessato l'industria, il terziario ma, anche, l'ambiente domestico. Stime di mercato hanno evidenziato che il "parco sistemi", comprendente grandi sistemi, mini sistemi, workstation e personal computer, installato e funzionante in Italia, è all'incirca di seimilioni di unità.

Indubbiamente tali processi si sono tradotti in sostanziali miglioramenti sul piano produttivo, ma di contro hanno richiesto agli operatori un repentino ed improvviso adattamento, con tutte le difficoltà conseguenti, rispetto al vecchio modello lavorativo; parallelamente però non si sono avuti i conseguenti necessari adattamenti logistici e strutturali degli ambienti di lavoro in generale e specificatamente dei posti di lavoro.

Tutto ciò si è tradotto, in molti casi, in situazioni di disagio psichico e somatico. La letteratura scientifica internazionale, ha ampiamente descritto tali fenomeni.

Ciò spiega la conseguente confusione venutasi a creare insieme ad una certa "umana" diffidenza ed in qualche caso rifiuto per la nuova metodica lavorativa, ha diffuso e tramandato sino ad oggi, una serie di false informazioni sugli effetti di salute connessi all'uso dei Videoterminali (acronimo VDT).

COSA E' UN VDT ?

Lo definisce il D. Legislativo 626/94 (Allegato VII e Titolo VI- Artt. 50-59) e successive modifiche ed integrazioni.

VIDEOTERMINALE: uno schermo alfanumerico o grafico a prescindere dal tipo di procedimento di visualizzazione utilizzato (ossia lettere numeri e disegni prodotti su qualsiasi tipo di schermi, a cristalli liquidi o a tubo catodico)

COSA NON E' UN VDT?

- un sistema informatico montato a bordo di veicoli o macchine;
- un sistema informatico destinato in modo prioritario all'utilizzazione da parte di pubblico;
- un sistema "portatile" o registratore di cassa;
- una macchina per videoscrittura con schermo incorporato.

CHI E' "ADDETTO" AL VDT

L'art. 51 comma 1 lettera c. del D.Lgs. 626/94, così come modificato dall'art. 21 della Legge 29 dicembre 2000 n. 422, definisce addetto all'uso del VDT colui che utilizza un'attrezzatura munita di VDT in modo sistematico ed abituale per almeno 20 ore settimanali dedotte le pause previste dall'art. 54 del D.Lgs. 626/94 (vale a dire pausa di quindici minuti ogni centoventi minuti di applicazione continuativa al VDT), in mancanza di specifiche diverse norme derivanti dai contratti di categoria od aziendali.

L'interruzione deve garantire in particolare un effettivo riposo dell'apparato visivo, delle strutture muscolari e tendinee degli arti superiori impegnate in movimenti ripetitivi ed un cambiamento posturale che consenta di modificare la postura assisa. Non necessariamente l'interruzione coinciderà con un non lavoro; essa potrà essere anche una "pausa attiva", che si traduce nello svolgimento di un altro tipo di operazione purchè questa non comporti un impegno con visione ravvicinata continua, movimenti ripetitivi degli arti superiori od una postura assisa uguale a quella mantenuta durante il lavoro a VDT.

POSTO DI LAVORO: l'insieme che comprende le attrezzature munite di videoterminale, eventualmente con tastiera ovvero altro sistema di immissione dati, ovvero software per l'interfaccia uomo - macchina, gli accessori opzionali, le apparecchiature connesse, comprendenti l'unità a dischi, il telefono, il modem, la stampante, il supporto per i documenti, la sedia, il piano di lavoro, nonché l'ambiente di lavoro immediatamente circostante.



COME LAVORARE CORRETTAMENTE AL VDT ?

Nei primi tempi della sua applicazione di massa, il VDT ha dato adito a vere e proprie leggende metropolitane. Basti pensare all'allarmismo delle radiazioni del VDT che provocavano il cancro. Come ogni nuova tecnologia, anche l'informatica ha sviluppato il suo tipo di luddismo psicologico, che il tempo ha dimostrato ingiustificato.

Il lavoro al VDT è sostanzialmente distinguibile in attività di **digitazione e di dialogo**.

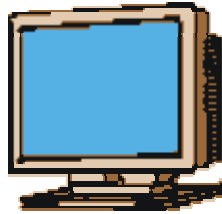
Nella digitazione, l'operatore immette dati nel sistema informativo in modo costante, magari per l'intero arco della giornata. E' un lavoro che richiede concentrazione, precisione e massima rapidità d'esecuzione.

Nel dialogo, l'uso del VDT si concretizza in attività di manipolazione, correzione e stampa di dati. Trattasi evidentemente di un'attività meno assidua rispetto alla digitazione in quanto si determinano inevitabili tempi "morti" (ad esempio, l'attesa dell'output, la consultazione di documenti etc.).

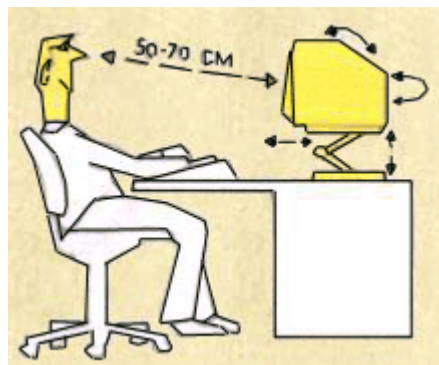
L'attività al VDT, di per se non nociva per la salute umana, lo diventa in funzione di una serie di parametri variabili : durata dell'attività, caratteristiche del lavoro svolto, caratteristiche dell'hardware e software, caratteristiche del posto e dell'ambiente di lavoro.

CARATTERISTICHE DA RISPETTARE PER IL POSTO DI LAVORO

SCHERMO



- I caratteri sullo schermo devono avere una buona definizione ed una forma chiara, una grandezza sufficiente e vi deve essere uno spazio adeguato tra i caratteri e le linee.
- L'immagine sullo schermo deve essere stabile (esente da farfallamento); la luminosità ed il contrasto tra i caratteri devono poter essere facilmente regolabili da parte dell'utilizzatore del VDT (anche per migliorare la qualità del testo e della grafica).
- Lo schermo deve essere orientabile ed inclinabile liberamente.
- L'uso degli schermi addizionali (filtri) antiriflesso, contrariamente a quanto si riteneva, allo stato attuale delle conoscenze, non apporta benefici sostanziali e documentati se non influire negativamente sul contrasto e definizione dei caratteri.
- Il monitor deve avere dimensionamenti da poter essere posizionato sul tavolo di lavoro, in modo tale che il margine superiore dell'apparecchio non si trovi ad un livello più elevato dell'occhio dell'utilizzatore, al fine di non causare incordinati movimenti di estensione del collo.
- La distanza ideale tra gli occhi dell'operatore e lo schermo deve essere di 50 -70 cm.

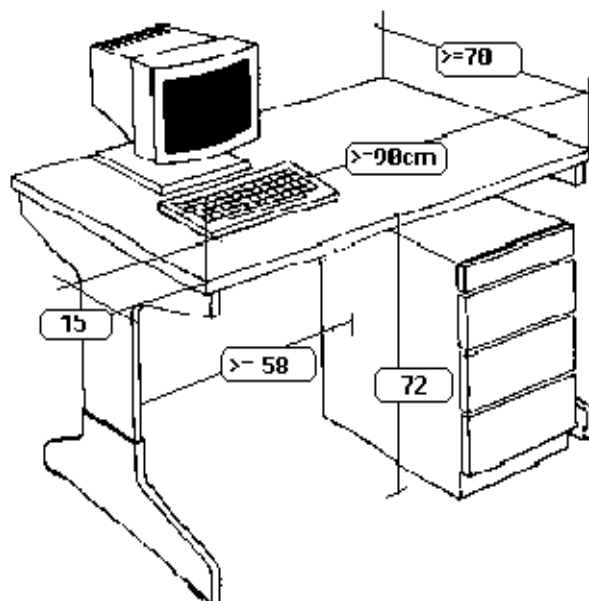


LA TASTIERA



- La tastiera deve essere tale da favorire una posizione delle mani e delle braccia che non affatichi l'operatore.
- La tastiera deve essere:
 - indipendente dagli altri componenti;
 - inclinabile rispetto al piano di lavoro;
 - consentire posizioni intermedie;
 - possedere un bordo anteriore sottile al fine di permettere un corretto appoggio del polso sul tavolo;
 - possedere una superficie opaca al fine di evitare possibili riflessi fastidiosi per l'operatore;
 - dotata di tasti con superficie infossata e caratteri leggibili.
- Deve essere posizionata frontalmente allo schermo ad una distanza dal bordo della scrivania di 10 – 15 cm

PIANO DI LAVORO



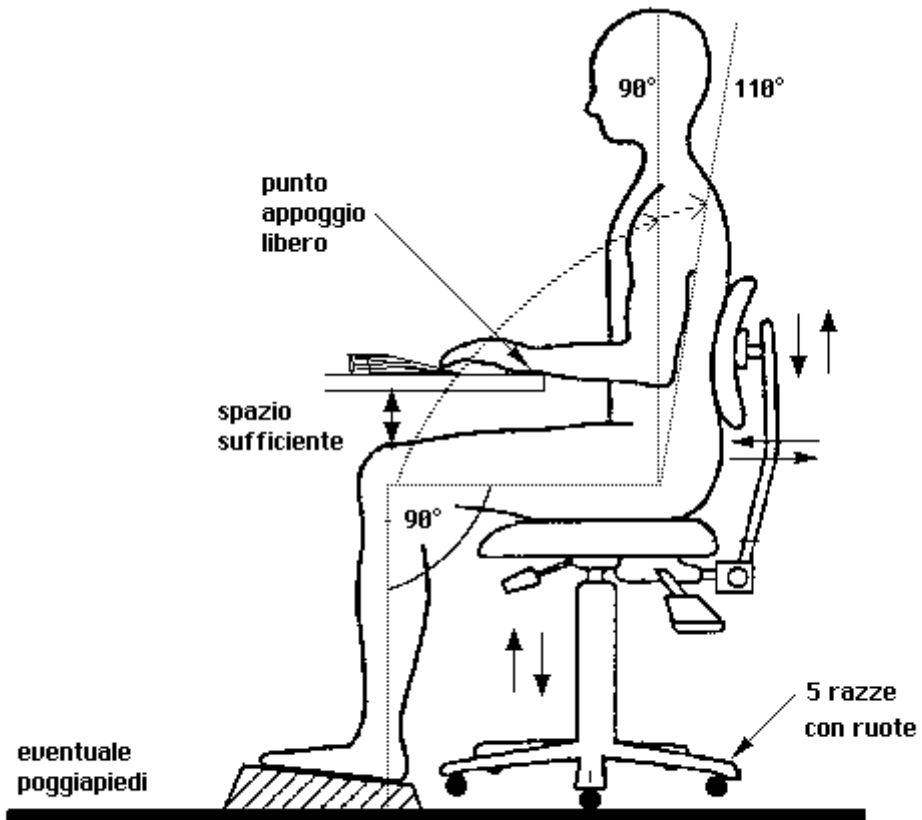
Il Dlgs 626 nell'allegato VII fornisce alcune indicazioni su come deve essere un tavolo di lavoro. Indicazioni più precise le ricaviamo dalla norma UNI 9095 specifica per i tavoli per video terminali. In essa si danno le seguenti misure:

- Larghezza : 900-1200-1600 mm variabile in funzione degli apparecchi utilizzati.
 - Profondità: 700-800-900 mm variabile in funzione della distanza visiva ottimale e dello spazio per la tastiera
 - Altezza: 720 mm per tavolo non regolabile ; 670-770 mm per tavolo regolabile
 - Vano per le gambe : larghezza minima 580 mm altezza 600mm tra bordo inferiore esterno del tavolo e la terra .
- Il piano di lavoro deve avere una superficie poco riflettente, sufficientemente ampia per accogliere i materiali di lavoro e consentire, durante la digitazione;
 - deve essere sufficientemente profondo tale da consentire una corretta distanza visiva dallo schermo, in relazione alla sua grandezza;
 - deve essere stabile e di altezza fissa o regolabile, tra 70 e 80 cm;
 - deve avere spazio idoneo per consentire il posizionamento degli arti inferiori e del sedile, sotto il piano di lavoro.

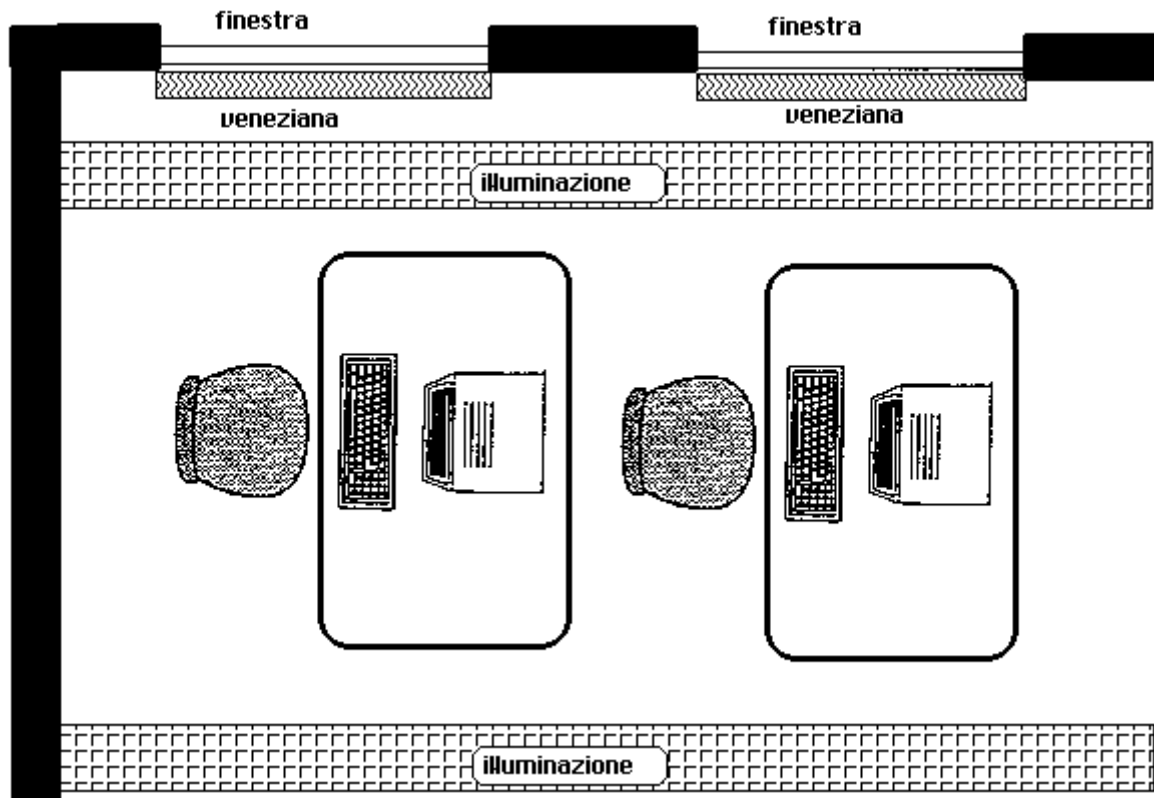
SEDILE DI LAVORO



- Il sedile di lavoro deve essere stabile, a cinque razze, permettere all'utilizzatore una certa libertà di movimento ed una posizione comoda; il sedile deve poter essere regolabile in altezza e deve possedere uno schienale regolabile in altezza e facilmente inclinabile.
- Un poggia piedi dovrà essere messo a disposizione di coloro che lo desiderino. L'impiego del poggia piedi risulta necessario allo scopo di alleggerire la compressione del bordo della sedia sulla superficie posteriore delle cosce, quando l'operatore è di statura inferiore alla media e utilizza una sedia non regolabile in altezza.



ILLUMINAMENTO – Sorgenti naturali



Un'adeguata illuminazione del posto di lavoro, e' l'elemento a cui dedicare la massima attenzione. Il lavoro al VDT richiede infatti che l'operatore legga dati su monitor e contemporaneamente su carta. Il monitor ha una sua illuminazione ma per la lettura di dati su carta, si necessita dell' illuminazione naturale ed artificiale. Questa interazione tra sistemi d'illuminazione, necessita di essere controllata e regolata, per poter ottenere un buon contrasto nel campo visivo dell'operatore . La letteratura tecnica e le specifiche normative (UNI 10380, DIN 5035 ecc.), forniscono quali valori di riferimento dell'illuminamento del piano di lavoro, espresso in lux, tra 300 - 500 lux. Tali valori se possono essere realizzati solo con una adeguata progettazione dell'impianto d'illuminazione artificiale e comunque sono difficilmente ottenibili nelle ore diurne allorquando lo stato dell'illuminazione naturale, e' estremamente variabile. Ecco la necessita di schermare le finestre con tendine tipo veneziana che consentano la regolazione dell'illuminazione diurna.

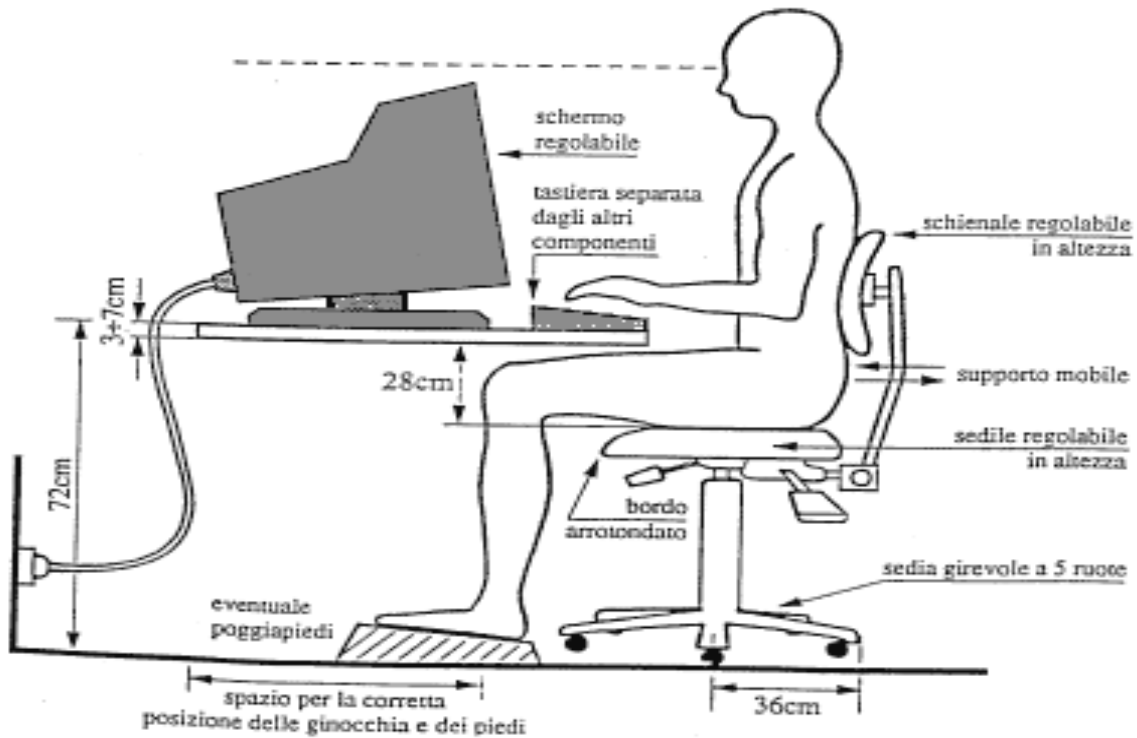
- La luce naturale dovrebbe costituire parte integrante dell'illuminazione ambientale; la vicinanza di finestre, però, potrebbe comportare fenomeni di abbagliamento, se l'operatore è rivolto frontalmente alle stesse, oppure fenomeni di riflessi sullo schermo, se l'operatore rivolge le spalle alla finestra.
- A distanza maggiore di 3-4 metri la luce naturale diventa insufficiente per una buona visione del videoterminale.
- Pertanto un illuminamento artificiale diurno, potrebbe essere necessario, anche in luoghi di lavoro con buona superficie finestrata.
- L'eccessivo illuminamento delle superfici orizzontali può provocare, anche in tempi brevi, una riduzione dello stato di benessere e di rendimento; si evidenziano, in tal modo, i

fenomeni di riflessione con conseguente riduzione della definizione dell' immagine. Esempio tipico è il fenomeno di abbagliamento da "foglio bianco" !

- Si determinano condizioni di sfavorevoli di illuminazione con abbagliamenti diretti, riflessi e contrasti eccessivi.
- Le sorgenti artificiali maggiormente impiegate nei luoghi di lavoro con postazione VDT, sono le lampade fluorescenti. Quelle ottimali per il lavoro al VDT sono quelle cosiddette "bianche a tonalità calda" che emanano una luce tendente al giallo.
- Per minimizzare i riflessi, le lampade devono essere montate a soffitto, con paraluce a lamelle anti-abbagliamento disposte in file parallele alla direzione dello sguardo dell'operatore, ma non sopra la testa dello stesso.
- Un ambiente è adeguato per il lavoro al VDT quando:
 - gli schermi sono posti a 90°rispetto alle finestre;
 - le finestre sono schermate (ad esempio con **veneziane**)



CORRETTA POSIZIONE DA ASSUMERE DINANZI AL VDT



RUMORE

Il rumore emesso dal VDT e dalle apparecchiature ad esso connesse (in normali condizioni di funzionalità) risulta essere, con contemporanea esecuzione di digitazione alla tastiera e processo di stampa in corso, generalmente inferiore a quello prodotto dalle macchine dattilografiche, sia a nastro che a testina rotante.

- A titolo esemplificativo si riportano alcuni valori di riferimento, acquisiti durante rilevazioni fonometriche effettuate in prossimità dell'operatore:
 - macchina per scrivere elettrica a nastro: 70-75 dB(A);
 - video + digitazione tastiera : 56-58 dB(A);
 - stampante a getto d'inchiostro: circa 50 dB(A);
 - conversazione normale ad un metro di distanza: 60-75 dB(A).

Ne consegue che la rumorosità prodotta da un VDT, è ad un livello di nettamente inferiore a quello normalmente presente in un ufficio ove operano più persone.

- La legislazione vigente in ambito di rumore non individua alcun rischio di ipoacusia da rumore per livelli di esposizione giornaliera (LEP,d) inferiori **agli 80 dB(A)**.

MICROCLIMA

Il microclima sul posto di lavoro con VDT, è correlata ad una serie di parametri fisici (temperatura, umidità relativa, velocità dell'aria) determinati a loro volta soprattutto dalle caratteristiche peculiari dell'ambiente più che dalla potenza termica dissipata dal VDT stesso.

Spesso però gli operatori al VDT lamentano, quale principale fonte di disagio, proprio il microclima inadeguato.

QUALI SONO I RISCHI PROFESSIONALI DELL'ADDETTO VDT ?

ASPETTI SANITARI CONNESSI ALL'USO DI VDT

Il lavoro al VDT, pur non essendo causa di effetti nocivi irreversibili a breve o lungo termine, può tuttavia evidenziare **l'esistenza di disturbi visivi preesistenti**.

Per questo, è importante *una corretta prevenzione*, soprattutto per quel che riguarda le visite mediche specifiche.

I risultati delle numerose indagini condotte dall'OMS sugli operatori professionali di VDTm adibiti in modo sistematico ed abituale, ci consente di affermare che l'eventuale comparsa di sintomi e disturbi correlati all'uso dei VDT, non sono mai univocamente attribuibili al VDT stesso ma devono essere inquadrati in un contesto più generale cui concorrono altri fattori patogenetici.

I principali apparati interessati alla patologia da VDT sono:

- **apparato visivo**
- **apparato locomotore**

L'insieme dei disturbi visivi provocati dall'eccessivo affaticamento dell'apparato visivo viene comunemente indicato come **ASTENOPIA**.

Trattasi di un disturbo visivo correlato anche con il crescere dell'età anagrafica e che interessa particolarmente il sesso (le donne presentano disturbi più accentuati degli uomini a causa di una particolare reattività emozionale) oltre che essere correlato a pregresse anomalie refrattive della vista, quali le ametropie, l'ipermetropia e l'astigmatismo.

I segni associati alla ASTENOPIA sono:

- **fatica accomodativa;**
- **fatica muscolare;**
- **fatica percettiva** (visione annebbiata, visione sdoppiata, ecc.);
- **irritazione oculare** (bruciore, lacrimazione, senso di corpo estraneo, fastidio alla luce, secchezza, ammiccamento frequente, fastidio alla luce, stanchezza alla lettura ecc.).

Le possibili *cause* possono essere riconducibili a:

- **Condizioni sfavorevoli di illuminazione :**

- eccesso o insufficienza di illuminazione generale;
- riflessi da superfici lucide;
- luce diretta naturale o artificiale su occhi o schermo video;
- presenza di superfici di colore estremo (bianco o nero);
- scarsa definizione di caratteri sullo schermo dovuta a difetti del monitor.

- **Impegno visivo ravvicinato , statico e protratto nel tempo:**

In questo tipo di visione , (monitor distante meno di un metro dagli occhi), i muscoli per la messa a fuoco dell'immagine e per la motilità oculare, sono fortemente sollecitati. L'impegno aumenta, quanto più l'oggetto e' vicino e quanto più a lungo e' fissato nel tempo.

- **Difetti visivi mal corretti**

I principali difetti visivi non sono causati dall'uso del VDT ma possono , in talune condizioni , contribuire a far comparire i disturbi astenopici. E' importante correggere adeguatamente tali difetti , anche lievi , per evitare un ulteriore sforzo visivo durante il lavoro.

Allo stato comunque, non esiste comunque alcuna dimostrazione che l'utilizzo del VDT causa danni permanenti irreversibili all'occhio.

APPARATO LOCOMOTORE

Nelle posizioni muscolari statiche , ad esempio quando si digita a braccia non appoggiate, ai muscoli arriva meno sangue del necessario: il muscolo mal nutrito si affatica e diventa dolente.

I sintomi caratteristici sono: dolori, rigidità (collo, schiena, spalle, braccia, mani), parestesie(intorpidimento, senso di fastidio, dolore) localizzate per lo più alle braccia, alle gambe ed alle estremità (polsi e dita).

Le cause di tali disturbi possono essere riconducibili alla inadeguatezza del posto di lavoro che obbliga l'operatore ad assumere posizioni fisse prolungate e spesso non corrette. In particolare:

- *posizioni di lavoro inadeguate* per scelta e disposizione errata degli arredi e dei VDT;

- *posizioni di lavoro* fisse o mantenute per tempi prolungati, anche in presenza di postazioni di lavoro ben strutturate;
 - *movimenti rapidi e ripetitivi* delle mani, digitazione od uso del mouse per tempi lunghi.
- Quando si digita a braccia non appoggiate, i muscoli sono meno irrorati; conseguentemente si affaticano e diventano dolenti.

Per quanto attiene il disco intervertebrale, nelle posizioni fisse esso è mal nutrito ed invecchia precocemente. Solo con frequenti cambiamenti di posizione, si favorisce la piena funzionalità del disco,

STRESS

Lo stress lavorativo si determina quando la capacità di una persona non sono adeguate rispetto al tipo e al livello delle richieste lavorative.

Conseguenza: l'insorgere di disturbi psicologici e psicosomatici quali senso di affaticamento o malessere (cefalea o emicrania, difficoltà alla concentrazione, senso di astenia, senso di nausea), alterazioni dell'umore (tensione nervosa, irritabilità, ansia, depressione), insonnia. Questi disturbi, che dipendono anche dalla personalità del soggetto: (lo stesso tipo di lavoro può risultare soddisfacente, monotono o complesso in personalità diverse), sono correlabili alla qualità del lavoro (monotonia, conflitto uomo-macchina-software, complessità del lavoro rispetto alle competenze) ed all'ambiente sociale (rumori, spazi inadeguati, isolamento fisico o psicologico dal contesto lavorativo, mobbing).

Dove c'è un fastidioso rumore continuo, di sottofondo, è relativamente facile intervenire. Un lavoratore posto di fronte ad un muro, spalle rivolte a tutti, può essere meglio ubicato. Dove esistono invece conflittualità, senso d'inadeguatezza od altro, è molto più complesso scoprire la vera causa e la miglior soluzione possibile. In questi casi è compito del datore di lavoro dimostrare la propria capacità organizzativa che si tradurrà con la comprensione e risoluzione dei problemi.

Ecco la conseguente necessità di operare una idonea ed utile formazione a favore dei lavoratori, in occasione di ogni aggiornamento tecnologico delle attrezzature hardware/software. Ciò contribuisce senza dubbio ad attutire i conflitti uomo-macchina; è utile la designazione di referenti per la soluzione delle anomalie tecniche non risolvibili con le proprie conoscenze etc.,

L'affaticamento mentale è un fattore comunque da non sottovalutare, perché alle volte più incidente di quello fisico !.

Radiazioni

Tutti gli studi e le indagini epidemiologiche sino ad ora svolte, hanno escluso, per i videoterminalisti, specifici rischi derivanti da radiazioni ionizzanti e non ionizzanti, sia a carico dell'operatore sia della prole.

Nei posti di lavoro con videoterminale, le radiazioni ionizzanti si mantengono agli stessi livelli rilevabili nei comuni ambienti di vita e di lavoro.

Ad una distanza, infatti, di 5 cm da qualsiasi punto dalla superficie esterna dell'apparecchio, l'intensità di dose da radiazioni ionizzanti non raggiunge mai il limite di 5 μ sievert/h prescritto dal D.L.vo 230/95.

Per quanto attiene ai campi elettromagnetici, la presenza della marcatura CE sul videoterminale, garantisce che tali campi sono al di sotto dei limiti raccomandati e riscontrabili nei comuni ambienti di vita ove sono utilizzate apparecchiature elettriche e televisive.

Sono stati osservati alcuni casi di dermatite che è possibile correlare con l'impiego del VDT e verosimilmente ascrivibili alla formazione di un campo elettrostatico nell'aria circostante l'operatore, per effetto del caricamento positivo elettrostatico dello schermo del video. Si è notato, comunque, come il miglioramento dei fattori microclimatici (maggior ventilazione e aumento dell'umidità relativa) porti ad eliminare tale disturbo.

Tutte le ricerche condotte, negano anche l'esistenza di un nesso causale tra esposizione al VDT e patologie della sfera riproduttiva; sono pertanto prive di fondamento scientifico quelle teorie che indicano nel primo mese di gravidanza, il periodo nel quale non deve essere consentito l'uso del VDT.

Nelle lavoratrici gestanti, le variazioni posturali connesse alla gravidanza, possono favorire l'insorgenza di disturbi dorso-lombari atti a giustificare una temporanea modifica o delle condizioni o dell'orario di lavoro, ai sensi del decreto legislativo n. 645/1996 (miglioramento della sicurezza e della salute sul lavoro delle lavoratrici gestanti).

- **Impianto elettrico**

E' necessario che il tavolo del VDT, sia posizionato nelle vicinanze delle prese evitando percorsi dei cavi che possano costituire intralcio e pericolosi. Laddove non è possibile l'attuazione di soluzioni alternative, i cavi devono essere protetti da una specifica protezione. L'impianto elettrico di alimentazione, deve essere provvisto del cavo di terra. Sono da evitare prese multiple e prese volanti.



Sorveglianza sanitaria del personale addetto all'uso di attrezzature munite di videoterminale

Il personale da adibire all'uso di attrezzature munite di videoterminale in modo sistematico o abituale, per venti ore settimanali, dedotte le interruzioni di cui all'art.54 del D.Lgs. 626/94, deve essere sottoposto ad accertamenti sanitari preventivi a cura del medico competente. Lo stesso personale è sottoposto, fatti salvi i casi particolari che richiedono una frequenza diversa stabilita dal medico competente stesso, ad accertamenti almeno biennali per i lavoratori classificati come idonei con prescrizioni e per quelli che abbiano

compiuto il cinquantesimo anno di età; a frequenza almeno quinquennale i lavoratori giudicati idonei senza prescrizioni all'esito della visita di controllo preventiva di cui al comma 1.

Quando si rende necessario fornire ai lavoratori speciali occhiali da lavoro e di correzione, il **costo è a carico del datore di lavoro**.

Va peraltro ribadito che, tranne casi particolari, non esiste un'incompatibilità assoluta tra lavoro con VDT e le più comuni patologie oftalmologiche e muscoloscheletriche osservabili nella popolazione in età lavorativa.

I risultati degli accertamenti sanitari, possano dar luogo a giudizi di inidoneità o di idoneità anche con prescrizioni. Il termine prescrizione è comprensivo dei seguenti elementi:

- limitazione del tempo di impegno complessivo al VDT
- alternanza di impegno al VDT con interruzioni di durata e frequenza diverse da quelle previste per la popolazione lavorativa generale
- prescrizione di ulteriori controlli sanitari e della relativa periodicità anche per la verifica dei trattamenti terapeutici
- correzione ottica
- esercizi ortottici in caso di deficit della motilità oculare
- terapie oftalmologiche

Esempi di inidoneità (parziale o totale, temporanea o permanente) per gli aspetti oculo-visivi

Patologie causa di grave riduzione del visus

- Malattie oculari congenite gravi (retinopatia pigmentosa avanzata, otticopatie congenite)
- Cheratocono bilaterale avanzato
- Cataratta bilaterale avanzata
- Maculopatie (miopica, senile dismetabolica)
- Gravi patologie del nervo ottico (otticopatia glaucomatosa, neurite ottica)

Patologie causa di gravi alterazioni della funzione binoculare

- Paralisi miogene (oftalmoplegia esoftalmica, miastenia, miosite esoftalmica acuta)
- Paralisi neurogene (paralisi isolata del nervo oculomotore comune, del nervo trocleare, del nervo abducente)
- Eteroforie in fase di marcato scompenso

Aggravamento di alterazioni pregresse

- Peggioramento ingravescente della miopia in soggetti di età superiore a 35 anni
- Progressivo aumento della eteroforia
- Riduzione dell'ampiezza fusionale
- Deterioramento ingravescente a carico della superficie oculare

Per quanto riguarda i dispositivi speciali di correzione, la cui fornitura è a carico del datore di lavoro, questi dovranno essere individuati solamente in quei dispositivi necessari per una adeguata e confortevole visione richiesta dal compito specifico.

Al di là degli obblighi di legge si consiglia :

- Quando possibile socchiudere le palpebre per 1 o 2 minuti
- Ogni tanto seguire con lo sguardo il perimetro del soffitto
- Ogni tanto rivolgere lo sguardo ad oggetti lontani oltre 6 metri (es. oltre la finestra).
- Alternare il più possibile periodi di lavoro al VDT con altre attività , anche per pochi minuti cercando di interrompere la postura fissa

In conclusione: di VDT non si muore. Il lavoro edile o nelle miniere, rappresentano ancor oggi, le professioni di gran lunga più traumatiche. Una casalinga sicuramente è più a rischio rispetto ad un'operatrice al VDT.

I rischi dell'odierno videoterminalista, sono gli stessi di quelli cui andava incontro lo scrivano d'inizio Novecento, con un'unica differenza: l'evoluzione tecnologica del lavoro intellettuale, frattanto intervenuta.

Ma non per questo i rischi professionali legati al VDT, ancorché soggettivi, devono essere sottovalutati. I problemi che tale lavoro può causare, si determinano nel medio-lungo periodo, con pesanti effetti negativi sulla qualità della vita del lavoratore: a cominciare con la "sopportabile" pesantezza di testa o con la "scoperta", a fine giornata, di un leggero gonfiore alle caviglie, sino ad "avvertire" le conseguenze di una cefalea a grappolo o l'ernia del disco.

E' quindi opportuno eliminare ogni rischio collegato al VDT, anche perché in genere si tratta di operazioni semplici, dettate dal buon senso, no cost, molto spesso !

Il lavoro al VDT, se scorrettamente impostato tecnicamente, ergonomicamente e socialmente in modo scorretto, non uccide, ma nel tempo può comunque nuocere.