

ALCOL E LAVORO

BERE RICHIEDE MOLTA RESPONSABILITA' SE CRESCE IL LIVELLO DI ALCOL NEL SANGUE (tasso alcolemico) E' PIU' ALTO IL RISCHIO DI INFORTUNI !!!

0,2 gr/l - aumenta la tendenza ad agire in modo imprudente e si riduce la percezione del rischio. Ci si espone più facilmente ai pericoli senza pensare alle conseguenze di infortunio.

0,4 gr/l - rallentano le capacità di vigilanza. Le percezioni e i movimenti vengono eseguiti con difficoltà di coordinazione: è più difficile reagire in modo adeguato se si presenta un pericolo sul lavoro.

0,5 gr/l - il campo visivo si riduce a causa della riduzione della visione laterale. Si verifica la riduzione della capacità di percezione degli stimoli sonori, luminosi e uditivi e della conseguente capacità di

OLTRE IL LIMITE LEGALE: DA 0.5 GR/L IN POI

- I movimenti e gli ostacoli sono percepiti con notevole ritardo
- I tempi di reazione sono fortemente compromessi e l'esecuzione dei normali movimenti è priva di coordinamento
- Euforia e disturbi motori rendono precario l'equilibrio
- E' visibile l'alterazione della capacità di attenzione
- Non si percepiscono più le situazioni di rischio
- Anche le attività più semplici come camminare diventano pericolose

ALCOL: SAI COSA BEVI ? PIU' SAI MENO RISCHI

L'alcool è una sostanza tossica che può causare MALATTIE e dare DIPENDENZA

Danneggia molti organi: Fegato, stomaco, cervello, apparato riproduttivo. A differenza del fumo, i cui effetti negativi per la salute possono presentarsi dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcool può esporre a forti rischi anche come conseguenza di un singolo o occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato.

PROBLEMI SUL LAVORO

Frequenti cambiamenti di lavoro, frequenti assenze dal lavoro per malattia, frequenti attriti con colleghi, errori nello svolgimento delle attività, assegnazioni a mansioni inferiori

Per saperne di più:

<http://spp.unipv.eu/site/home/stili-di-vita.html>



Alcuni contesti o condizioni richiedono l'astensione assoluta dal consumo:

- se si deve guidare
- se si deve svolgere un'attività lavorativa
- se si ha meno di 16 anni di età
- se si soffre di malattie acute o croniche
- se si assumono farmaci
- se si è in gravidanza o in allattamento
- se l'alcol ha creato problemi personali o familiari
- se si hanno o si sono avuti altri tipi di dipendenza.



COME SI MISURA L'ALCOL ASSUNTO

Per stimare quanto alcol si è assunto si fa riferimento all'**unità alcolica**, che permette di tener conto sia della gradazione che della quantità di bevanda consumata.

Un'unità alcolica (12 grammi di etanolo) corrisponde a:

- un bicchiere (125 ml) di vino di media gradazione
- una lattina (330 ml) di birra di media gradazione
- un bicchiere (80 ml) di aperitivo
- un bicchierino (40 ml) di superalcolico

Il valore dell'alcolemia si può misurare con l'**etilometro**, strumento in grado di rilevare la concentrazione di alcol nel sangue attraverso l'aria emessa con il respiro ("prova del palloncino").

Può essere misurato anche attraverso un prelievo del sangue.

CONSIGLI PER I LAVORATORI

Non assumere bevande alcoliche sia prima che durante qualsiasi attività lavorativa

- Gli **effetti dell'alcol sono imprevedibili**, pertanto i postumi di eccesso del bere potrebbero verificarsi in occasione di lavoro
- L'assunzione di alcol è tassativamente **vietata dalla legge quando si svolgono attività ad elevato rischio per se e per gli altri**
- **Non offrire da bere alcolici a chi sta per svolgere un lavoro**, e comunque non esercitare pressioni al bere nei confronti dei colleghi
- **Durante le pause di lavoro, scegliere bevande analcoliche**: i succhi di frutta sono particolarmente raccomandati perché aiutano a prevenire la stanchezza
- Se, per vari motivi, non bevi vino o birra, non devi cominciare a farlo in virtù di possibili effetti protettivi: le sostanze antiossidanti e comunque protettive in questione si trovano infatti in una grandissima varietà di prodotti ortofrutticoli!

Se ti accorgi di avere difficoltà a mantenere l'astinenza, in particolare sul lavoro, parlane con il medico competente