

Dire NO all'Alcol, dire SÌ alla chiarezza

Il collega con un problema di assunzione di alcol non va emarginato, né va coperto il suo consumo segreto. Affrontare una persona che non sta bene richiede coraggio, perché ci si intromette nella sua sfera privata. Ma va fatto! Queste persone hanno difficoltà ad accorgersi del problema ed a chiedere aiuto. Probabilmente potranno essere poco gentili se provate a proporvi per un aiuto, ma forse questo può essere un impulso al cambiamento.

Ho un problema legato al consumo di alcol?

E' necessario però essere onesti anche con se stessi: osservare il proprio comportamento è importante.

Se vi capita di bere, per abitudine, vino o birra anche se poi dovete lavorare, allora anche voi, pur mantenendo un controllo, rischiate di trasformare l'abitudine in un problema.

In questi casi è sempre meglio richiedere il parere del vostro medico o del medico aziendale che può aiutarvi a conoscere meglio la vostra condizione di salute e, se necessario, consigliarvi il percorso da intraprendere per tutelarla.

***scegliamo la sicurezza:
ZERO ALCOL = ZERO RISCHI***

A cura di
Dott.ssa Enrica Ranaldi
Dott.ssa Alessandra Ceracchi

Norme che regolano il consumo di alcolici nei luoghi di lavoro:

- DPR 309/90
- L. 125 del 30 marzo 2001 (Legge Quadro)
- Intesa Stato-Regioni del 16 marzo 2006
- D. Lgs 81/08

RECAPITI UTILI:

ARES 118 :

UOS Medico Competente

tel. 0655115459

UOS Psicologia del Lavoro

tel. 0658204841

tel. 3346209700

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ:

Telefono Verde Alcol :

800632000

CENTRO DI RIFERIMENTO ALCOLOGICO

REGIONE LAZIO :

Numero Verde 800046655

dal lun. al ven. 9-13

AA-ALCOLISTI ANONIMI:

Centralino SOS tel. 066636620

CAT-CLUB ALCOLISTI IN TRATTAMENTO:

Referente Lazio tel. 3393450723

elvira.parasileno@yahoo.it



ARES 118
AZIENDA REGIONALE EMERGENZA
SANITARIA
Via Portuense 240 – 00149 Roma

ALCOL e LAVORO
scegli la sicurezza...



Servizio di Prevenzione e Protezione ARES118
UOS Medico Competente
UOS Psicologia del Lavoro



Cos'è l'alcol

Le bevande alcoliche contengono alcol etilico (etanolo), sostanza estranea all'organismo, tossica, potenzialmente cancerogena, e con una capacità di indurre dipendenza superiore alle droghe più conosciute.

Inoltre l'etanolo apporta considerevoli calorie : 1 grammo di alcol = 7 calorie; dal momento che 1 grado equivale a 0,8 grammi di alcol, 100 cc di una bevanda alcolica da 12 gradi (vino) apporta 67,2 calorie.

Come agisce l'alcol sull'organismo

L'assorbimento dell'etanolo avviene già a livello del primo tratto intestinale, è rallentato dal cibo, mentre è favorito dall'anidride carbonica (spumante, soda).

L'eliminazione dell'alcol avviene a livello epatico, ma il fegato ha una capacità di smaltimento limitata : un fegato sano è in grado di rimuovere 0,5 unità alcoliche (U.A.)/ora, ma quantitativi e tempi sono influenzati dalla costituzione fisica, dall'età ed dal sesso. I giovani, i soggetti magri e le donne hanno minori capacità e pertanto risultano più esposti ai danni da alcol.

Una piccola percentuale dell'alcol ingerito (2-10%) viene eliminata inalterata con i polmoni, l'urina, il sudore, e su ciò si basano i test rapidi di misurazione del contenuto di alcol nel sangue (alcolemia) come il test del palloncino (etilometro).

Effetti dell'alcol

...dipendono dalla sua concentrazione nel sangue (alcolemia)

Fino a quando il fegato non ha completato il ciclo digestivo, l'alcol rimane in circolo così che può diffondersi nei vari organi. In particolare viene trasportato direttamente al cervello dando disturbi progressivi del comportamento :

0,2 gr/lt : sensazione di benessere e di sicurezza; si sopravvalutano le proprie capacità, si sottovalutano i rischi. Comportamento imprudente.

0,4 gr/lt : riduzione dell'attenzione e della concentrazione.

0,5 (limite legale per la guida dei cittadini): riduzione della visione laterale (difficoltà di accorgersi dei segnali stradali).

0,6-1 gr/lt: ebbrezza e confusione nell'eloquio, maggiore tempo di reazione, instabilità emotiva.

1,5-3,0 gr/lt: rossore, incoerenza, mancanza di autocritica, grave incoordinazione motoria, visione doppia, grave rallentamento dei riflessi, confusione mentale.

4,0 ed oltre gr/lt: perdita di coscienza, assenza di sensibilità e dei riflessi, convulsioni, depressione respiratoria. Pericolo di morte.

Non meno gravi sono gli effetti cronici dell'assunzione di alcol, che comprendono gastriti, pancreatiti, cirrosi epatiche, tremori, allucinazioni, psicosi e tumori.

UNITA' ALCOLICHE (U.A.) EQUIVALENTI



SE IL NUMERO DI UNITÀ ALCOLICHE O BICCHIERI È ZERO NON CORRIAMO ALCUN RISCHIO

Alcol e Lavoro

Il consumo di bevande alcoliche è uno dei fattori che influenzano lo stato di salute e di benessere durante il lavoro. L'OMS ha valutato che gli infortuni dovuti all'abuso di alcol vanno dal 10% al 30% di tutti gli infortuni: l'assunzione di bevande alcoliche rappresenta sempre un "rischio aggiuntivo" rispetto ad un rischio lavorativo preesistente, ed aumenta la tossicità di sostanze pericolose presenti nel ciclo lavorativo.

Inoltre i rischi legati alle abitudini al bere e le possibili conseguenze che ne derivano possono ripercuotersi, oltre su chi consuma alcol, anche su coloro che non bevono : il consumo di alcol in orario di lavoro può provocare gravi conseguenze per la sicurezza degli altri lavoratori e dei terzi, e si calcola inoltre che fino al 35% di incidenti stradali siano provocati dall'assunzione di alcol.

L'art.15 della Legge 125/2001 stabilisce il divieto di assunzione e di somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche nelle attività lavorative che comportano un elevato rischio di infortuni sul lavoro ovvero per la sicurezza, l'incolumità o la salute di terzi, individuate nell'elenco della Conferenza Stato-Regioni del 2006, tra cui le mansioni sanitarie (medici, infermieri, operatori socio-sanitari, caposala..) e gli addetti alla guida di veicoli comportante il possesso della patente B,C,D,E.

L'art. 124 del DPR 309/90 prevede la possibilità per i lavoratori affetti da patologie alcol-correlate di accedere a programmi terapeutici e di riabilitazione con conservazione del posto di lavoro.

PER I LAVORATORI DELLE ATTIVITÀ AD ELEVATO RISCHIO DI INFORTUNI SUL LAVORO OVVERO PER LA SICUREZZA DI TERZI,

IL LIMITE ALCOLEMICO È ZERO!