



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



**lavoro
sicuro
senza
alcol**

Progetto regionale alcol e lavoro



Regione Emilia-Romagna

Gruppo di progetto

Alcol e lavoro Regione Emilia-Romagna

Coordinamento editoriale

Azienda USL di Modena

Grafica

Avenida

Stampa

Artestampa Modena

luglio 2014

Si ringraziano per la collaborazione:



Società Italiana
di Alcolgia



Osservatorio Fumo, Alcol e Droga
OssFAD



WHO Collaborating Centre
for Research and Health Promotion
on Alcohol and Alcohol-related Health Problems



La prevenzione e la promozione della salute nei luoghi di lavoro

Le conoscenze scientifiche attuali dimostrano che l'incidenza di molte patologie croniche è legata allo stile di vita. **Uno stile di vita sano** caratterizzato da un'alimentazione equilibrata, un'attività fisica regolare, dal non fumare, dall'astinenza dal consumo di sostanze stupefacenti, dal ridotto o assente consumo di alcol, **concorre fortemente al mantenimento della buona salute.**

La Regione Emilia-Romagna, con il **progetto "Alcol e Lavoro"**, intende coinvolgere e supportare le aziende produttive del territorio regionale in un programma di promozione della salute mirato. Gli obiettivi di questo progetto sono, infatti, da un lato informare i lavoratori sugli stili di vita che favoriscono salute e benessere, dall'altro sostenere le aziende nella prevenzione e nella gestione delle problematiche alcol correlate. Il progetto si avvale delle competenze integrate dei Servizi per le Dipendenze Patologiche e dei Servizi di Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro delle Aziende USL.

La Regione Emilia-Romagna, all'interno del progetto "Alcol e Lavoro", ha emanato nel novembre 2009, inoltre, il documento dal titolo **"Orientamenti regionali per Medici Competenti in tema di prevenzione, diagnosi e cura dell'alcol dipendenza"**, nel quale si sottolinea il ruolo di primaria importanza svolto dal medico competente nell'attuazione della promozione della salute in azienda. In particolare, sul tema alcol si delineano **per il medico competente due livelli di intervento:**

1) promozione della salute collettiva con la collaborazione a programmi di informazione/formazione:

- dei lavoratori che prevedano al loro interno specifiche sezioni riguardanti il tema alcol e lavoro,
- dei dirigenti, preposti e RLS con particolare riferimento al ruolo di queste figure nella gestione del caso e con la collaborazione con il datore di lavoro per l'individuazione di strategie attive di prevenzione e di comunicazione del rischio (ad es. abolizione delle bevande alcoliche all'interno dell'azienda e esclusione delle stesse dalle convenzioni con le mense esterne, rinforzo del messaggio mediante poster o locandine, sistemi premiali nella scelta di bevande analcoliche al pasto).

2) promozione e tutela della salute individuale in sede di visita medica, che va dal "counselling" in caso di comportamenti a rischio fino al ruolo di "facilitatore" per l'avvio a programmi terapeutici e riabilitativi nei casi di vero e proprio abuso o dipendenza.

L'alcol è un fattore di rischio per la salute

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute. Bere alcolici rappresenta una libera scelta individuale, ma è necessario essere consapevoli del fatto che può rappresentare comunque un rischio per la propria salute, per il benessere dei propri familiari e anche per la sicurezza dei colleghi di lavoro.

Il consumo di alcolici è uno dei fattori che influenzano in modo negativo lo stato di salute delle persone in generale e quindi anche dei lavoratori.

L'alcol può aumentare il rischio di incidenti o infortuni anche in conseguenza di un singolo ed occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come innocuo per la salute e per la propria performance.

Che cos'è l'alcol

L'alcol etilico o etanolo è una sostanza che deriva dalla fermentazione di zuccheri contenuti nella frutta (per es. il vino), di amidi di cui sono ricchi i cereali (per es. la birra) oppure dalla distillazione (per es. i superalcolici). L'alcol è una sostanza estranea all'organismo, tossica, può provocare **dipendenza fisica e/o psichica** ed **effetti di tolleranza** (bisogno di dosi progressivamente più elevate per raggiungere l'effetto desiderato), come le sostanze illegali.

Le bevande alcoliche sono formate per la maggior parte da acqua, etanolo e una minima quantità di altre sostanze come coloranti, antiossidanti e vitamine.

Le bevande alcoliche sono classificate dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) come **sostanze cancerogene**, quindi in grado di causare alcuni tipi di tumore.

L'unità alcolica

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 alcolica consumata.

Si può calcolare, per approssimazione, che **ogni bicchiere di bevanda alcolica contenga 12 grammi di alcol puro**, che definiamo **unità alcolica standard**, quindi una lattina di birra (330 ml) o un bicchiere di vino (125 ml), un aperitivo alcolico (80 ml) o un bicchierino di superalcolico (40 ml) corrispondono ciascuno ad una unità alcolica.



Calcola il numero di unità alcoliche che mediamente bevi nella settimana

Conosci il tuo consumo, scrivendo in questa tabella quello che bevi ogni giorno:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pranzo							
Pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

L'alcoemia

L'alcoemia **indica la concentrazione di alcol nel sangue e l'unità di misura è data dai grammi di alcol presenti per litro di sangue.** È importante conoscere tale valore perché più una persona beve, più alto è il valore dell'alcoemia e più cala la sua efficienza psicofisica. È altrettanto importante sapere che **l'assunzione di quantità anche minime di bevande alcoliche** (con corrispondenti valori bassi di alcoemia) **può compromettere l'efficienza psicofisica** di una persona.

Il valore di alcoemia può variare da persona a persona, dipende da peso, sesso, età, modalità di ingestione (a digiuno o durante i pasti), **tempo trascorso dall'assunzione, gradazione alcolica della bevanda, tipo di bevanda** (ad esempio l'alcol presente nelle bevande frizzanti, repute più innocue, viene assorbito più facilmente), **stato complessivo di salute.**

L'alcoemia si misura con un prelievo di sangue.

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

Dopo l'ingestione di sostanze alcoliche, l'alcoemia cresce sino a raggiungere il punto massimo in un arco di tempo di circa mezz'ora, se il consumo è stato effettuato a digiuno, o circa un'ora se la bevanda è assunta durante o dopo un pasto. L'alcoemia misurata in caso di assunzione a digiuno, a pari quantità di alcol ingerito, è superiore almeno del 30% rispetto a chi invece ha bevuto a stomaco pieno.

I tempi di eliminazione dell'alcol

L'eliminazione dell'alcol dal sangue **varia da individuo a individuo** e, contrariamente a quanto si pensa, il freddo, il caffè, bere molta acqua, lo sforzo fisico, un bagno o una doccia fredda non accelerano l'eliminazione dell'alcol dall'organismo.

Mediamente occorrono da una a due ore per eliminare ogni unità alcolica bevuta.

Un ulteriore innalzamento dell'alcolemia si può determinare quando altre consumazioni di bevande alcoliche si sommano, pur a distanza di ore, alle dosi di alcol precedentemente assunte e non ancora completamente eliminate dall'organismo.



DA 1 A 2 ORE



DA 2 A 4 ORE



DA 3 A 6 ORE

MEDIAMENTE OCCORRONO DA UNA A DUE ORE PER ELIMINARE OGNI UNITÀ ALCOLICA BEVUTA

Gli effetti dell'alcol

L'alcol è una tra le principali cause di malattia a livello mondiale. Esso può avere effetti che si manifestano poco dopo la sua assunzione (effetti a breve termine) e altri che compaiono a distanza di mesi o anni (effetti a lungo termine). Inoltre, può avere effetti sul metabolismo di farmaci e altre sostanze assorbite contemporaneamente.

Effetti a breve termine: dovuti all'assunzione acuta, dipendono dalla concentrazione che l'alcol raggiunge nel sangue.

Effetti a lungo termine: dipendono da quanto alcol si assume, con che modalità e per quanto tempo, oltre a caratteristiche di suscettibilità individuale (sesso, età, massa corporea). Essi si manifestano a carico di vari organi e apparati, dopo un periodo di latenza variabile e con caratteristiche di gravità crescenti in relazione ai quantitativi assunti.

- Apparato digerente: gastriti acute e croniche, emorragie digestive, ulcere, cirrosi epatica e danni al pancreas;
- Sistema cardiovascolare: aumento della pressione arteriosa, aumento del rischio di cardiopatie e incidenti cerebrovascolari quali ictus cerebrale;
- Sistema nervoso centrale e periferico: neuropatia periferica, tremore, allucinazioni, psicosi e demenza;
- Tumori di: cavo orale, faringe, e prime vie aeree, esofago, stomaco e fegato.

Interazione tra alcol e farmaci

L'alcol interferisce a livello del fegato con il metabolismo dei farmaci e può determinare variazioni pericolose nella concentrazione dei farmaci stessi. Per questo motivo l'assunzione di alcol è sempre controindicata quando si stanno assumendo terapie con:

- psicofarmaci: tranquillanti, sonniferi, sedativi, antidepressivi, ansiolitici, in quanto l'alcol potenzia gli effetti di riduzione della attenzione;
- antiepilettici: l'alcol ne diminuisce gli effetti con il rischio di crisi convulsive;
- antibiotici iniettabili: rischio di una reazione avversa con effetti che possono portare anche al collasso cardiocircolatorio;
- antistaminici: potenziano l'effetto della sonnolenza.

TABELLA DESCRITTIVA DEI PRINCIPALI SINTOMI CORRELATI AI DIVERSI LIVELLI DI CONCENTRAZIONE ALCOLEMICA

(Art. 6 del decreto-legge 3 agosto 2007 n. 117 convertito in legge, con modificazioni, dall'art. 1, della legge 2 ottobre 2007, n. 160)

In base alla revisione del c.d.s., legge 120 del 29-7-2010, il limite legale per la guida prevede:

- **alcoemia zero grammi per i neopatentati e per i conducenti professionali**
- **0,5 grammi di alcol /l di sangue per tutti gli altri conducenti**

CONCENTRAZIONE DI ALCOL NEL SANGUE (G/L)	SENSAZIONI PIÙ FREQUENTI (*)	EFFETTI PROGRESSIVI E ABILITÀ COMPROMESSE (*)
0	Nessuna	Nessuna
0,1 - 0,2	Iniziale sensazione di ebbrezza. Iniziale riduzione delle inibizioni e del controllo.	Affievolimento della vigilanza, attenzione e controllo. Affievolimento della vigilanza, attenzione e controllo. Iniziale riduzione del coordinamento motorio e dei riflessi. Iniziale riduzione della visione laterale. Nausea.
0,3 - 0,4	Sensazione di ebbrezza. Riduzione delle inibizioni, del controllo e della percezione del rischio.	Riduzione delle capacità di vigilanza, attenzione e controllo. Riduzione del coordinamento motorio e dei riflessi. Riduzione della visione laterale. Vomito.
0,5 g/L: LIMITE LEGALE DEL TASSO ALCOLEMICO PER LA GUIDA		
0,5 - 0,8	Cambiamento dell'umore. Nausea, sonnolenza. Stato di eccitazione emotiva.	Riduzione delle capacità di giudizio. Riduzione della capacità di individuare gli oggetti in movimento e della visione laterale. Riflessi alterati. Alterazione delle capacità di reazione agli stimoli sonori e luminosi. Vomito.
0,9 - 1,5	Alterazione dell'umore. Rabbia. Tristezza. Confusione mentale, disorientamento.	Compromissione della capacità di giudizio e di autocontrollo. Comportamenti socialmente inadeguati. Linguaggio mal articolato. Alterazioni dell'equilibrio. Compromissione della visione, della percezione di forme, colori, dimensioni. Vomito.
1,6 - 3,0	Stordimento. Aggressività. Stato depressivo. Apatia. Letargia.	Compromissione grave dello stato psicofisico. Comportamenti aggressivi e violenti. Difficoltà marcata a stare in piedi o camminare. Stato di inerzia generale. Ipotermia. Vomito.
3,1 - 4,0	Stato di incoscienza.	Allucinazioni. Cessazione dei riflessi. Incontinenza. Vomito. Coma con possibilità di morte per soffocamento da vomito.
Oltre 4	Difficoltà di respiro, sensazione di soffocamento. Sensazione di morire.	Battito cardiaco rallentato. Fame d'aria. Coma. Morte per arresto respiratorio.

Fonte: riadattato dal testo dell'Advisory Committee and NIAAA scientists, 2003.

(*) A parità di quantità di alcol assunto, sensazioni ed effetti sono estremamente variabili da soggetto a soggetto, con possibilità di manifestazioni anche opposte tra di loro. In tabella sono riportati sensazioni ed effetti più frequentemente rilevati.

Le conseguenze del consumo di alcol negli ambienti di lavoro

In conseguenza degli effetti che esercita sull'organismo, l'alcol può rappresentare un problema per i lavoratori.

Effetti a breve termine sull'attenzione e sulla capacità di percepire il pericolo

L'alcol può aumentare il rischio di incidenti o infortuni anche in conseguenza di un singolo ed occasionale episodio di consumo spesso erroneamente valutato come innocuo per la salute e per la propria capacità d'attenzione e reazione. Tra gli effetti dell'alcol che possono aumentare i rischi di infortunio ci sono: sonnolenza, scarsa concentrazione, rallentamento della capacità di reazione, equilibrio precario, abbassamento della capacità visiva e della capacità di sentire rumori. **È necessario essere consapevoli che bere alcolici sul luogo di lavoro può rappresentare un rischio per la sicurezza propria e dei colleghi.** È importante ricordare che anche bassi livelli di alcolemia possono portare a sopravvalutare le proprie capacità, a non rispettare le norme di sicurezza, ad affrontare rischi lavorativi che altrimenti non verrebbero mai corsi.

Interazione con altre sostanze assorbite

L'alcol potenzia l'effetto tossico di alcune sostanze presenti negli ambienti di lavoro con conseguenti danni, in particolare al fegato, al sistema nervoso centrale e all'apparato cardiovascolare. Nello specifico risultano dannose le seguenti associazioni:

- Alcol+Solventi (xilene, stirene, toluene, cloruro di vinile, eptano, benzolo, tricloroetilene)
- Alcol+Pesticidi (DDt, Dieldrin, Organofosforici)
- Alcol+Metalli (piombo, mercurio, cromo, cobalto, manganese)
- Alcol+Nitroglicerina.

Effetti a breve termine sul sistema cardiovascolare e nervoso

Anche le conseguenze dell'esposizione a basse temperature, possono essere aggravate dalla contemporanea assunzione di alcolici a causa dell'aumento di dispersione termica provocato dall'alcol.

Effetti a lungo termine

Con il protratto abuso di bevande alcoliche l'individuo, nel corso di pochi anni, perde progressivamente alcune delle sue capacità ed inizia ad avere difficoltà, oltre che personali, anche lavorative.

PER QUESTI MOTIVI È BENE NON ASSUMERE ALCOLICI PRIMA O DURANTE LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ LAVORATIVA

Non esistono quantità sicure di alcol

Per lavorare in sicurezza e per evitare con certezza l'insorgere di effetti è raccomandato evitare il consumo di alcolici.

"ZERO ALCOL, ZERO RISCHIO!"

L'unico modo per evitare con certezza l'insorgere di effetti è evitare il consumo di alcolici. Le piccole assunzioni, quali quelle riportate nella tabella sottostante, sono da considerare a "basso rischio". Sia l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che il National Institute of Health (NIH) degli Stati Uniti ribadiscono che nessun individuo può essere sollecitato al consumo anche moderato di bevande alcoliche, considerando il rischio che l'uso di alcol comporta per l'organismo. Inoltre, gli individui che non bevono non possono e non devono essere sollecitati a modificare il proprio atteggiamento.

SE IL CONSUMO È ZERO NON CORRI NESSUN RISCHIO

I livelli di consumo associati a un basso rischio per la salute sono



È DA CONSIDERARSI A BASSO RISCHIO DI MALATTIE, CAUSATE DALL'ALCOL, UNA QUANTITÀ DI ALCOL GIORNALIERA, ASSUNTA A STOMACO PIENO, CHE NON SUPERI LE 2 UNITÀ ALCOLICHE PER GLI UOMINI E 1 UNITÀ ALCOLICA PER LE DONNE, 1 UNITÀ ALCOLICA PER GLI ANZIANI E 0 UNITÀ PER I MINORI DI 16 ANNI.

Non esistono quantità sicure di alcol.

Le seguenti tipologie di consumo sono a rischio per la salute e per la sicurezza propria e di terzi:

- **consumo di alcol fuori pasto;**
- **consumo di alcol giornaliero, non moderato o a rischio:** il consumo che eccede 2 unità alcoliche al giorno per l'uomo e 1 unità alcoliche per la donna; 1 unità per gli anziani di 65 anni e più; qualsiasi quantità giornaliera per i minori di 16 anni;
- **binge drinking:** il consumo di 5 unità alcoliche in un'unica occasione.

Normativa sull'alcol e lavoro

Legge 125/2001 "Legge quadro in materia di alcol e di problemi correlati"

La legge tratta del problema dell'alcol sotto vari aspetti quali prevenzione, cura, reinserimento sociale degli alcolodipendenti, ma anche aspetti sociali e culturali quali la pubblicità, la sicurezza stradale, la regolamentazione della vendita e la sicurezza sui luoghi di lavoro.

Il problema dell'alcol negli ambienti di lavoro viene trattato in particolare nell'articolo 15 che sancisce:

- **divieto di assunzione e di somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche** nelle attività lavorative che comportano un elevato rischio di infortunio sul lavoro ovvero per la sicurezza, l'incolumità e la salute dei terzi (individuate nell'Atto di intesa Stato/Regioni del 2006);
- **controlli alcolimetrici** che possono essere effettuati esclusivamente dal medico competente o dal medico del lavoro ASL con funzioni di vigilanza;
- possibilità per i lavoratori alcol dipendenti, se assunti a tempo indeterminato, di accedere ai **programmi terapeutici e di riabilitazione** con conservazione del posto di lavoro come previsto per i tossicodipendenti dall'art. 124 del DPR 309/1990.

Le lavorazioni a rischio

Le “lavorazioni ad elevato rischio di infortuni sul lavoro ovvero per la sicurezza, l’incolumità o la salute di terzi” sono contenute nell’Intesa della Conferenza Stato Regioni del 16 marzo 2006 e comprendono:

- Alcuni lavori per i quali sia richiesto un certificato di abilitazione (impiego di gas tossici, conduzione di generatori di vapori, ecc...);
- Attività svolte in impianti a rischio di incidente rilevante;
- Lavori in particolari ambienti confinati (vasche, serbatoi,...);
- Mansioni sanitarie in strutture pubbliche e private: medico specialista in anestesia e rianimazione; medico specialista in chirurgia; medico e infermiere di bordo; medico comunque preposto ad attività diagnostiche terapeutiche; infermiere; operatore socio-sanitario; ostetrica; caposala e ferrista;
- Vigilatrice d’infanzia; addetto ai nidi materni e ai reparti per neonati e immaturi;
- Attività di insegnamento nelle scuole pubbliche e private di ogni ordine e grado;
- Mansioni comportanti l’obbligo della dotazione del porto d’armi, comprese le attività di guardia particolare e giurata;
- Mansioni inerenti attività di trasporto: stradale, ferroviario, marittimo e aereo. Alcune specifiche:
 - > Guida veicoli stradali per i quali è richiesto il possesso della patente di guida categorie B, C, D, E; guida di taxi o di veicoli in servizio di noleggio con conducente; guida di veicoli che trasportano merci pericolose su strada.
 - > Guida macchine movimentazione terra e merci (muletti o carrelli elevatori).

- Produzione e vendita di esplosivi;
- Edilizia, costruzioni e tutte le mansioni che prevedono attività in quota oltre ai 2 metri di altezza;
- Conduzione forni di fusione;
- Manutenzione degli impianti nucleari;
- Attività a contatto con sostanze potenzialmente esplosive e infiammabili, settore idrocarburi;
- Tutte le mansioni che si svolgono in cave e miniere.

**CHI SVOLGE UN'ATTIVITÀ
LAVORATIVA COMPRESA
NELL'ELENCO NON
DEVE ASSUMERE
BEVANDE ALCOLICHE
PRIMA E DURANTE LO
SVOLGIMENTO DELLA
PROPRIA ATTIVITÀ.**

**lavoro
sicuro
senza
alcol**

La regola generale è che, quando l'attività lavorativa svolta comporta un elevato rischio di infortunio sul lavoro ovvero per la sicurezza, l'incolumità e la salute di altre persone, è vietato assumere bevande alcoliche (art. 15 Legge 125 del 2001), pertanto l'alcolemia deve essere zero.

Il medico competente terrà conto di possibili limiti di tolleranza delle metodiche analitiche utilizzate e della produzione endogena di alcol.

Le aziende che attuano programmi di promozione della salute al loro interno possono avere notevoli vantaggi avvertiti dai lavoratori, dall'azienda stessa e dalla comunità.

L'astensione dal consumo di bevande alcoliche nei luoghi di lavoro favorisce:

- la riduzione della problematiche alcol-correlate;
- un miglior clima lavorativo;
- la riduzione dell'assenteismo per problemi di salute;
- una migliore turnazione;
- l'aumento della produttività;
- una migliore immagine per l'azienda.

Essere più consapevoli degli effetti dell'alcol significa migliorare la qualità della propria vita e corrisponde, sui luoghi di lavoro, a migliorare i livelli di sicurezza e benessere per sé e per i colleghi.

Normativa Alcol e Guida

La Legge 120 del 29 luglio 2010, che tratta di sicurezza stradale, modifiche al codice della strada e patente a punti, sancisce che il limite di 0,5 g per litro di sangue si azzera per i neopatentati e i conducenti di professione che non dovranno bere prima di mettersi al volante. Quindi è richiesto un **tasso alcolemico pari a zero** per i conducenti con **meno di 21 anni**, e per chi ha la **patente da meno di 3 anni**, per i conducenti che esercitano l'**attività di trasporto di persone e di cose**, indicati dall'articolo 186 bis del Nuovo Codice della Strada.

I luoghi comuni sull'alcol

1. L'alcol rende più spigliati e sicuri di se stessi

FALSO! L'alcol in realtà ha un effetto depressivo. Soltanto subito dopo avere bevuto ci si sente più euforici perché l'alcol riduce le inibizioni, eccita, aumenta il senso di socializzazione anche nelle persone più timide. Diminuisce, inoltre, il senso del pericolo e, proprio per questo, espone facilmente a situazioni pericolose.

2. L'alcol ingrassa

VERO! Un solo bicchiere di vino può contenere fino a 200 calorie. Nei cocktail, poi, alle calorie dell'alcol si aggiungono anche gli zuccheri contenuti negli altri ingredienti. In più, l'alcol influisce sull'autocontrollo e può spingere a mangiare di più del solito.

3. L'alcol aiuta la digestione

FALSO! L'alcol rallenta e determina un alterato svuotamento dello stomaco. Ciò può portare ad una maggiore sonnolenza dopo pranzo che diminuisce i livelli di attenzione e vigilanza.

4. Bere regolarmente abitua l'organismo all'alcol e quindi aiuta a diminuire gli effetti dell'alcol

FALSO! Più si beve, più l'alcol diventerà dannoso per la salute. L'aumento della tolleranza è quindi un segnale preoccupante.

5. L'alcol ha più effetto sulle donne che sugli uomini

VERO! Il corpo maschile è in grado di assorbire un quantitativo maggiore di alcol, per questo ci sono differenze tra i sessi per quanto riguarda le quantità considerate a basso rischio.

6. Le bevande alcoliche sono dissetanti

FALSO! L'alcol disidrata: richiede infatti più liquidi per il suo metabolismo di quanti ne sono stati bevuti poiché fa urinare di più. Fa quindi aumentare la sensazione di sete.

Per questo è particolarmente sconsigliato bere alcolici quando fa molto caldo.

7. L'alcol dà calore

FALSO! L'alcol provoca dilatazione dei vasi sanguigni producendo soltanto una momentanea ed ingannevole sensazione di calore in superficie.

La vasodilatazione, in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo, aumentando anche il rischio di assideramento.

8. L'alcol fa buon sangue

FALSO! Tipica degli alcolisti è l'anemia, ovvero la carenza di globuli rossi nel sangue.

9. L'alcol aiuta a riprendersi da uno shock

FALSO! Provoca una dilatazione dei vasi e determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello.

10. Il cocktail è più leggero: c'è meno alcol

FALSO! In realtà il cocktail contiene sempre un superalcolico accompagnato da una bevanda gassata che lo fa assorbire più rapidamente.

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 durante lo svolgimento dell'attività lavorativa.
- L'assunzione di alcol è vietata dalla legge quando si svolgono attività ad elevato rischio per sé 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.
- Se ti accorgi di avere difficoltà a mantenere l'astinenza, in particolare sul lavoro, parlane con il medico aziendale, il medico di base o rivolgiti ai servizi specialistici della tua AUSL.

Condizioni in cui è raccomandabile non bere alcolici:

- se hai meno di 16 anni di età;
- se hai programmato una gravidanza;
- se sei in gravidanza o stai allattando;
- se assumi farmaci;
- se soffri di una malattia acuta o cronica;
- se sei ricoverato in ospedale;
- se hai avuto o hai attualmente altri problemi di dipendenza;
- se sei a digiuno o lontano dai pasti.

Info

Hai bisogno di consigli o di aiuto per problemi sanitari e/o sociali legati al consumo di alcol?

Ci sono diverse persone e strutture a cui puoi rivolgerti:

- Il tuo medico di famiglia
- I centri alcolologici della tua AUSL (nell'ambito dei Servizi per le Dipendenze Patologiche)
- Le Associazioni di Auto-Aiuto quali Alcolisti Anonimi, Al Anon e CAT

Hai bisogno di informazioni e di assistenza relative al consumo di alcol nei luoghi di lavoro?

Ti puoi rivolgere ai Servizi di Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro (SPSAL)

Telefono verde Alcol (Istituto Superiore di sanità)

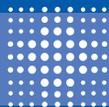


Numero verde del Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna



Oppure puoi consultare i siti internet:

- **www.iss.it/ofad**
- **www.saluter.it/servizi-ai-cittadini**
(sezione Dipendenze Patologiche)
- **www.saluter.it/servizi/prevenzione/sicurezza-del-lavoro**
- **sia.dfc.unifi.it**
- **www.aicat.net**
- **www.alcolisti-anonimi.it**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



Regione Emilia-Romagna