

ALCOL E LAVORO

cos'è l'alcol?

un idrocarburo la cui formula chimica è CH₃CH₂OH. detto anche etanolo.

perché si producono bevande con alcol?

succede da millenni... per il suo gusto, perché dà euforia e fa socializzare.

e perché l'alcol è pericoloso?

perché è psicoattivo cioè raggiunge il nostro cervello, lo influenza, rallentando i riflessi, modificando le percezioni; a lungo andare, l'alcol provoca gravi danni alla salute.

E QUINDI SUL LAVORO?

- Non assumere bevande alcoliche sia prima che durante l'attività lavorativa.

- Ricordare che gli effetti dell'alcol sono imprevedibili, pertanto i postumi di un eccesso potrebbero verificarsi durante il lavoro.

- L'assunzione di alcol è tassativamente vietata 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.

- Durante le pause di lavoro scegliere bevande analcoliche come ad es. succhi di frutta, tè, ecc.

- Se per qualsiasi motivo un lavoratore dovesse avere difficoltà a mantenere l'astinenza prima o durante l'attività lavorativa, informare il medico competente.

le 10 regole d'oro del lavoratore

1. Informarsi sugli effetti dell'alcol.
2. In particolare informarsi sui rischi infortunistici che l'alcol determina nel proprio lavoro e nelle proprie mansioni, sia per se stessi che per gli altri.
3. Convincersi e convincere gli altri che il tasso alcolico nel sangue durante il lavoro deve essere "zero".
4. Essere ancora più ferrei nelle attività ad elevato rischio, e nel periodo che le precede, tenendo conto dei tempi che l'organismo impiega per lo smaltimento dell'alcol (il fegato impiega circa 2 ore per smaltire 1 unità alcolica, cioè circa 13 grammi di alcol, vedi lo schema sotto).
5. Ricordarsi che l'alcol non può essere assunto durante i turni di reperibilità nelle attività lavorative a rischio.
6. Informarsi circa le procedure aziendali di verifica:
 - chi sono le persone formalmente incaricate di vigilare sul rispetto del divieto di assunzione di alcol durante l'attività;
 - come avvengono le procedure di verifica;
 - quali sono le conseguenze di

- comportamenti in contrasto con la normativa sull'alcol.
7. Informarsi sulle modalità e frequenza dei controlli alcolimetrici, e sulla possibilità che tali controlli possano avere una frequenza diversa in base ai risultati ottenuti.
 8. Ricordarsi che c'è la possibilità di ricorrere contro il giudizio espresso dal medico competente nell'ambito della sorveglianza sanitaria, ivi compreso quello formulato in fase preassuntiva.
 9. Farsi aiutare dalla normativa, perché per i programmi terapeutici e di riabilitazione per i lavoratori affetti da patologie alcol correlate, si applica l'articolo 124 del Decreto 15 del Presidente della Repubblica n. 309/90, in base al quale il lavoratore ha diritto alla conservazione del posto per tre anni, con aspettativa non retribuita.
 10. Farsi aiutare dai servizi a disposizione per ottenere informazioni, controlli e aiuti terapeutici. I Centri Alcolologici dei servizi sanitari offrono tutto questo in forma gratuita a riservata.

l'alcol nel corpo

3. fegato

per liberarsi dell'alcol il fegato opera trasformazioni chimiche che richiedono molto tempo (ore!) e molta acqua (ecco perché ci si disidrata).

2. cervello

arriva ai neuroni e ne distrugge alcuni inducendo il cervello a produrre serotonina (e' questa sostanza a dare euforia).

1. stomaco

a stomaco vuoto il 70% dell'alcol entra immediatamente in circolazione sanguigna.



test: come e quanto bevi?

1. cerchi di assicurarti una scorta d'alcol?

si a volte mai

2. pensi che senza alcolici la serata sarebbe più noiosa?

si a volte mai

3. al bar, pub o altro locale ordini sempre un alcolico?

si a volte mai

4. qualcuno ti ha fatto notare che dovresti limitarti nel bere?

si a volte mai

5. ti ubriachi o diventi brillo almeno una sera a settimana?

si a volte mai

6. hai notato conseguenze negative fisiche o psichiche?

si a volte mai

punteggi

calcola 2 punti per ogni "sì", 1 punto x ogni "a volte", 0 x ogni "mai".

profili

da 0 a 2 --> VA ANCORA BENE

da 3 a 5 --> ATTENZIONE

da 6 a 8 --> SEI A RISCHIO

da 9 a 12 --> FAI QUALCOSA!

>0,50 / sanzioni

- patente sospesa, ritirata, o addirittura confisca del mezzo
- da 10 a 20 punti persi
- da 512 a oltre 10.000 euro di multa
- Attenzione: il limite è 0,00 gr/l per chi ha la patente da meno di tre anni.



% media di alcol di ogni bevanda

birra 5%
330ml=13gr alcol puro ingeriti

ready to drink 5%
330ml=13gr

vino 12%
1 bicchiere 125ml=12gr

cocktail 25%
250ml=20gr

superalcolico 40%
40ml=13gr

l'alcoemia sale di più se...

- > lo stomaco è vuoto.
- > hai bevuto in fretta.
- > sei femmina.
- > hai una bassa massa corporea (cioè pesi poco),

alcol e guida sono incompatibili

mai bere se si guida. chi guida dopo aver bevuto rischia sanzioni e, soprattutto, incidenti. per chi lavora con la patente le sanzioni e le responsabilità sono maggiori. ricorda che l'alcoemia, cioè l'alcol assorbito, sale in fretta... in molti casi bastano due birre medie, o due bicchieri di vino, o un superalcolico per andare oltre la soglia di legge di 0,50 gr/l.

alcoemia / guida

l'alcoemia è la concentrazione di alcol nel sangue. si misura in grammi per litro.

- 0,20 g/l • diminuisce percezione del rischio.
- 0,40 g/l • rallentano riflessi. movimenti più bruschi.
- 0,50 g/l • limite legale x la guida. campo visivo si riduce.
- 0,70 g/l • ostacoli percepiti in ritardo. alti tempi di reazione. difficoltà nella coordinazione dei movimenti.
- 1,00 g/l • visione confusa e ridotta ai lati. valutazioni erranee su distanze, ostacoli, traiettorie, posizioni.
- 1,50 g/l • lucidità del tutto compromessa. elevato rischio di colpo di sonno.