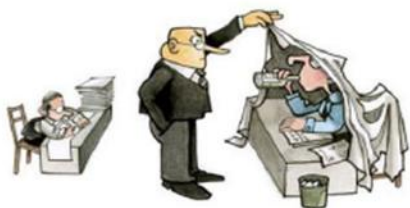


## ALCOL E LAVORO

**Nei luoghi di lavoro l'assunzione di alcol è un pericolo per la tua sicurezza e quella dei tuoi colleghi!**



**LA LEGGE 125/2001 vieta** l'assunzione di alcol in specifiche mansioni, quali, ad esempio:

- Carrellista
- Lavoratore in edilizia
- Macchinista
- Addetti alla guida di veicoli stradali (patenti B, C, D, E)
- Patentato per uso gas tossici



**CODICE DELLA STRADA:** ai conducenti di veicoli per trasporto di persone e cose con massa superiore a 3,5 t è vietato mettersi alla guida dopo aver bevuto anche un solo bicchiere.

L'interazione fra bevande alcoliche ed altre sostanze/rischi lavorativi (rumore, solventi, calore) aumenta il rischio di infortunio e di malattie professionali, ad esempio:

Alcol + solventi = Danni al fegato, sistema nervoso  
Alcol + rumore = Danni all'apparato uditivo  
Alcol + calore = Sincope, colpo di calore

## IL D.LGS 81/2008

prevede che nei luoghi di lavoro con mansioni "a rischio":

### IL MEDICO COMPETENTE:

• Collabora con il datore di lavoro a informare i lavoratori sull'alcol (effetti, rischi, divieti, etc.);



• Esegue i controlli alcolimetrici, anche a sorpresa (con etilometro, Legge 125/2001);

• In occasione della sorveglianza sanitaria per i lavoratori impiegati in mansioni "a rischio", deve escludere condizioni di alcoldipendenza tramite visite mediche, questionari, eventuali esami del sangue.

• **IL LAVORATORE** può rifiutare i controlli, MA può essere sanzionato dagli organi competenti e soprattutto **NON PUO' SVOLGERE** la mansione "a rischio".

• Se il lavoratore con **problemi alcol-correlati** (purchè assunto a tempo indeterminato) accetta di sottoporsi ad un percorso terapeutico **conserva il posto di lavoro** per tre anni, in aspettativa senza assegni (L. 125/2001- DPR 309/90).

### A chi rivolgersi per un aiuto...

#### **ASS 3 "Alto Friuli"**

Dipartimento delle Dipendenze

tel. 0432 982312

Sicurezza e Prevenzione degli Ambienti di Lavoro

tel. 0432 989 544-500

#### **ASS 4 "Medio Friuli"**

Dipartimento delle Dipendenze

tel. 0432 8066 49- 50

Sicurezza e Prevenzione degli Ambienti di Lavoro

tel. 0432 553260

#### **ASS 5 "Bassa Friulana"**

Servizio delle Dipendenze

tel. 0432 921914

Sicurezza e Prevenzione degli Ambienti di Lavoro

tel. 0432 921874



ASS n.3 "Alto Friuli"



AZIENDA  
PER I  
SERVIZI  
SANITARI  
N. 5



*Demoliamo i rischi  
e costruiamo la  
sicurezza*

## “Un buon bicchiere...” Un’abitudine, o un pericolo?”

### Entrambe le cose!

Dei rischi dell’alcol si parla poco, l’allarme sociale è molto basso, l’uso è socialmente accettato ed approvato, eppure bisogna sapere che:



#### ➤ L’alcol è una droga, e può dare tossicodipendenza!

➤ E’, dopo il tabacco, la droga con più alta mortalità, (in Italia circa 30.000 morti all’anno, in tutte le età; poco meno di 1.000 nel solo Friuli-Venezia Giulia) e più alta morbilità (anni di malattia e/o di invalidità)

➤ Fra tutte le droghe è quella con costi sociali maggiori (problemi familiari, sociali, legali, lavorativi). Può sembrare strano, ma si commettono molti più reati gravi per colpa dell’alcol che per l’uso di droghe illegali.

➤ “Meno è meglio!” La dose accettabile è più bassa di quella considerata “normale”: una-due unità (bicchieri di vino, lattine di birra, bicchierini di superalcolico) al giorno per un uomo, una per una donna, se adulti e sani. Sopra quella dose il rischio inizia a crescere.

➤ Per l’organismo l’alcol è una sostanza tossica (l’ubriachezza, ad esempio, è in realtà un temporaneo avvelenamento del cervello), e per questo il fegato deve attivarsi per distruggerlo (a lungo andare però si affatica e progressivamente si ammala)

➤ L’alcol causa incidenti e infortuni perché altera i riflessi e le percezioni (anche se non ce ne accorgiamo). Esagerare, anche una sola volta, può distruggere una vita.

➤ Bere troppo ci trasforma, più di quanto ci rendiamo conto, e quasi sempre in peggio; fa soffrire chi ci sta vicino, e col tempo distrugge gli affetti familiari.

## Problemi con l’alcol? Come riconoscerli e risolverli

1) Per chi ha problemi con l’alcol, il primo passo (spesso il più difficile) è diventarne consapevole.

Di solito infatti chi beve troppo lo nega (anche a sé stesso):

“Gli altri esagerano, non è vero che bevo troppo!”

➔ in realtà sotto l’effetto dell’alcol si è poco o per nulla consapevoli dei propri comportamenti, e spesso il giorno dopo non se ne ha nemmeno memoria



“Non mi ubriaco mai, so fermarmi prima!”

➔ nell’alcolismo spesso l’ubriachezza manifesta non è presente, anche quando i danni alla salute e le conseguenze sulla vita familiare e sociale sono importanti

“Se voglio, posso stare a lungo senza bere!”

➔ non prova nulla: dover per forza bere tutti i giorni è un fenomeno tardivo e non frequente, e anche l’abuso occasionale può causare gravi conseguenze

“Ho fatto gli esami, e sono tutti a posto!”

➔ in chi abusa gli esami possono restare normali a lungo, soprattutto per chi beve anche molto ma non tutti i giorni

“Non bevo poi tanto, bevo come tutti gli altri!”

➔ nella nostra cultura l’uso eccessivo è comune, e la tolleranza all’alcol è diversa da persona a persona; bere “come gli altri” non sempre vuol dire bere poco!



Se qualcuno è preoccupato per il tuo bere, anche se gli esami sono nella norma e non bevi tutti i giorni, non sottovalutare ma rifletti molto seriamente sul tuo rapporto con l’alcol!

2) Il secondo passo è quello di accettare la difficoltà di uscirne da soli e chiedere aiuto.

I problemi di abuso-dipendenza sono caratterizzati dalla perdita, parziale o totale, e non sempre consapevole, del controllo dei consumi.

“Fare da soli” è quindi di solito una pericolosa illusione. Anche la “vergogna” è spesso un ostacolo da superare.

Quindi, se pensi di avere un problema con l’alcol:

- Non insistere a cercare di risolverlo da solo
- Parlane con il tuo medico di fiducia, o contatta il servizio di alcologia.
- Coinvolgi nei colloqui almeno un familiare stretto (“insieme” è molto più facile affrontarlo ed uscirne).
- Se ad avere problemi è un tuo familiare, non cercare di risolvere “tutto in famiglia” e chiedi aiuto



4 domande per saperlo

- 1 - Ho mai avuto la sensazione che sarebbe ora di iniziare a bere di meno? **SI NO**
- 2 - Mi sono mai sentito infastidito da osservazioni di altre persone riguardo al mio bere o da consigli o richieste di bere di meno? **SI NO**
- 3 - Mi sono mai sentito a disagio o in colpa a causa del mio bere? **SI NO**
- 4 - Ho mai bevuto appena sveglio per rilassarmi o per far cessare uno stato di malessere? **SI NO**

Un **SI**? ➔ Possibili problemi, riflettici

Due **SI**? ➔ Problemi presenti, riduci il tuo bere

3-4 **SI**? ➔ Problemi gravi, meglio chiedere aiuto