

N° Prot. _____

Sicurezza sul Lavoro

Opuscolo

Informativo/Formativo

per i Lavoratori della Scuola

Alcol e Alcoldipendenza

Salute e Benessere

La salute ed il benessere sono elementi essenziali per lo sviluppo personale, sociale ed economico, tutelati dal diritto a richiedere informazioni corrette sulle modalità più giuste per salvaguardarli.

La promozione della salute nei luoghi di lavoro si attua attraverso la corretta applicazione delle normative, la qualità degli ambienti, l'organizzazione del lavoro, la gratificazione professionale e l'adozione di stili di vita sani.

Il consumo di bevande alcoliche è uno dei fattori che influenzano lo stato di salute e di benessere durante il lavoro.

I rischi legati alle abitudini al bere e le possibili conseguenze che ne derivano, possono coinvolgere, oltre a chi consuma alcol, i colleghi di lavoro, la famiglia o altre persone (per il lavoro degli Insegnanti le conseguenze ricadono in primis sugli Alunni).

Queste conseguenze possono ripercuotersi anche su coloro che, per abitudine o per scelta, non bevono. É il caso degli incidenti stradali, sul lavoro, degli episodi di violenza o di criminalità, che sono agiti sotto l'effetto dell'alcol da bevitori che consumano secondo modalità considerate erroneamente normali.

Cos'è l'Alcol

1. L' alcol è una **sostanza tossica, potenzialmente cancerogena con una elevata capacità di indurre dipendenza**. Inoltre, in particolari contesti lavorativi, l'interazione con solventi, pesticidi, metalli ed altri fattori quali rumore, basse temperature e stanchezza, aumenta il rischio di sviluppare malattie professionali.

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute; bere è un comportamento individuale e familiare, ma è necessario essere consapevoli che rappresenta comunque un rischio per la propria salute, per quella dei nostri familiari e anche dei nostri colleghi di lavoro.

L'alcol può esporre a forti rischi di incidenti o infortuni, anche in conseguenza ad un singolo o occasionale episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come non rischioso per la salute.

IC Borgaro (TO)

2. L'alcol rappresenta un importante fattore di rischio, sia generico che specifico. L'Organizzazione Internazionale per il Lavoro (ILO) afferma che il 10-12% di tutti i lavoratori con età maggiore di 16 anni ha problemi legati all'abuso o alla dipendenza da alcol. Una recente ricerca dell'Associazione Dirigenti Risorse Umane (GIDP-HRD) stima che il 45% dei manager presenta un abuso occasionale o continuativo di alcol.

3. Al contrario di quanto si crede comunemente, l'alcol non è un nutriente (come lo sono le proteine, i carboidrati ed i grassi), apporta 7 kcal per grammo. Il suo consumo non è utile all'organismo, risulta invece fonte di danno diretto alle cellule di molti organi tra cui i più vulnerabili sono il fegato e il sistema nervoso centrale. Inoltre anche a basse dosi può indurre sonnolenza, soprattutto dopo i pasti.

Come calcolare quanto si beve

Spesso non ci soffermiamo a pensare quanto beviamo abitualmente. Il modo più semplice per calcolarlo è contare il numero di bicchieri di bevande alcoliche che giornalmente o abitualmente beviamo.

Un bicchiere di vino (che è generalmente 125 ml), una birra (che è generalmente 330 ml), oppure un bicchiere di superalcolico (che è generalmente 40 ml) contengono la stessa quantità di alcol pari a circa 12 gr.





Per svolgere compiti che richiedono prestazioni complesse quali la guida, l'utilizzo di macchinari o, in genere, lo svolgimento di attività lavorative, è importante mantenere integra l'efficienza psicofisica. Questa è direttamente correlata ai livelli di alcolemia. Quanto maggiore è il valore dell'alcolemia, tanto più sono compromesse le condizioni psicofisiche dell'individuo. I valori dell'alcolemia sono legati, oltre che alla quantità di alcol che beviamo, al sesso, al peso corporeo, all'età, allo stato nutrizionale e di salute. Una concentrazione di 0,2 grammi di alcol ogni cento millilitri di sangue (tasso alcolemico) si raggiunge in un maschio di circa 70 chili di peso o in una femmina di circa 60 chili con l'assunzione a stomaco pieno di circa 12 grammi di alcol puro pari al consumo di un singolo bicchiere.

Allegato n. 2

TABELLA PER LA STIMA DELLE QUANTITÀ DI BEVANDE ALCOLICHE CHE DETERMINANO IL SUPERAMENTO DEL TASSO ALCOLEMICO LEGALE PER LA GUIDA IN STATO DI EBBREZZA, PARI A 0,5 GRAMMI PER LITRO

(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)

La Tabella contiene i LIVELLI TEORICI DI ALCOLEMIA RAGGIUNGIBILI DOPO L'ASSUNZIONE DI UNA UNITÀ ALCOLICA

UNITÀ ALCOLICA DI RIFERIMENTO (in cc) (Bicchieri, lattina o bottiglia serviti usualmente nei locali)			
Birra	330 cc	Superalcolici	40 cc
Vino	125 cc	Champagne/spumante	100 cc
Vini liquorosi-aperitivi	80 cc	Ready to drink	150 cc
Digestivi	40 cc	MIX	sommare i componenti

I valori di ALCOLEMIA, calcolati in base al sesso, al peso corporeo e all'essere a stomaco vuoto o pieno, sono solo indicativi e si riferiscono ad una assunzione entro i 60-100 minuti precedenti

Se si assumono più unità alcoliche, per conoscere il valore di alcolemia raggiunto è necessario sommare i valori indicati per ciascuna unità alcolica consumata **

DONNE

STOMACO VUOTO								STOMACO PIENO							
BEVANDA	Gradazione alcolica (Vol. %)	Peso corporeo (Kg)						BEVANDA	Gradazione alcolica (Vol. %)	Peso corporeo (Kg)					
		45	55	60	65	75	80			45	55	60	65	75	80
Livelli teorici di alcolemia								Livelli teorici di alcolemia							
birra analcolica	0,5	0,06	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	birra analcolica	0,5	0,03	0,03	0,02	0,02	0,02	0,02
birra leggera	3,5	0,39	0,32	0,29	0,27	0,24	0,22	birra leggera	3,5	0,23	0,19	0,17	0,16	0,14	0,13
birra normale	5	0,56	0,46	0,42	0,39	0,34	0,32	birra normale	5	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18
birra speciale	8	0,90	0,73	0,67	0,62	0,54	0,50	birra speciale	8	0,52	0,42	0,39	0,36	0,31	0,29
birra doppio malto	10	1,12	0,92	0,84	0,78	0,67	0,63	birra doppio malto	10	0,65	0,53	0,48	0,45	0,39	0,36
vino	12	0,51	0,42	0,38	0,35	0,31	0,29	vino	12	0,29	0,24	0,22	0,20	0,18	0,17
vini liquorosi-aperitivi	18	0,49	0,40	0,37	0,34	0,29	0,28	vini liquorosi-aperitivi	18	0,28	0,23	0,21	0,20	0,17	0,16
digestivi	25	0,32	0,26	0,24	0,22	0,19	0,18	digestivi	25	0,20	0,16	0,15	0,14	0,12	0,11
digestivi	30	0,39	0,32	0,29	0,27	0,23	0,22	digestivi	30	0,24	0,19	0,18	0,16	0,14	0,13
superalcolici	35	0,45	0,37	0,34	0,31	0,27	0,25	superalcolici	35	0,27	0,22	0,21	0,19	0,16	0,15
superalcolici	45	0,58	0,47	0,43	0,40	0,35	0,33	superalcolici	45	0,35	0,29	0,26	0,24	0,21	0,20
superalcolici	60	0,77	0,63	0,58	0,53	0,46	0,43	superalcolici	60	0,47	0,38	0,35	0,33	0,28	0,26
champagne/spumante	11	0,37	0,31	0,28	0,26	0,22	0,21	champagne/spumante	11	0,22	0,18	0,16	0,15	0,13	0,12
ready to drink	2,8	0,12	0,10	0,09	0,08	0,07	0,07	ready to drink	2,8	0,07	0,06	0,06	0,05	0,04	0,04
ready to drink	5	0,24	0,20	0,18	0,17	0,17	0,14	ready to drink	5	0,15	0,12	0,11	0,10	0,09	0,08

** Esempi: donna, peso 45 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra leggera ed 1 aperitivo alcolico. Alcolemia attesa: $0,39+0,49 = 0,88$ grammi/litro; donna, peso 60 Kg, ha assunto a stomaco pieno 2 superalcolici (60°). Alcolemia attesa: $0,35+0,35 = 0,70$.

UOMINI															
STOMACO VUOTO							STOMACO PIENO								
BEVANDA	Gradazione alcolica (Vol. %)	Peso corporeo (Kg)						BEVANDA	Gradazione alcolica (Vol. %)	Peso corporeo (Kg)					
		55	65	70	75	80	90			55	65	70	75	80	90
Livelli teorici di alcolemia															
birra analcolica	0,5	0,04	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	birra analcolica	0,5	0,02	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01
birra leggera	3,5	0,25	0,21	0,19	0,18	0,17	0,15	birra leggera	3,5	0,14	0,12	0,11	0,10	0,10	0,09
birra normale	5	0,35	0,30	0,28	0,26	0,24	0,22	birra normale	5	0,20	0,17	0,16	0,15	0,14	0,12
birra speciale	8	0,56	0,48	0,44	0,41	0,39	0,35	birra speciale	8	0,33	0,28	0,26	0,24	0,22	0,20
birra doppio malto	10	0,71	0,6	0,55	0,52	0,49	0,43	birra doppio malto	10	0,41	0,34	0,32	0,30	0,28	0,25
vino	12	0,32	0,27	0,25	0,24	0,22	0,20	vino	12	0,18	0,16	0,15	0,14	0,13	0,11
vini liquorosi-aperitivi	18	0,31	0,26	0,24	0,23	0,21	0,19	vini liquorosi-aperitivi	18	0,18	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
digestivi	25	0,20	0,17	0,16	0,15	0,15	0,12	digestivi	25	0,12	0,10	0,10	0,09	0,08	0,08
digestivi	30	0,24	0,21	0,19	0,18	0,18	0,15	digestivi	30	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09
superalcolici	35	0,28	0,24	0,22	0,21	0,19	0,17	superalcolici	35	0,17	0,15	0,14	0,13	0,12	0,11
superalcolici	45	0,36	0,31	0,29	0,27	0,25	0,22	superalcolici	45	0,22	0,19	0,17	0,16	0,15	0,14
superalcolici	60	0,48	0,41	0,38	0,36	0,33	0,30	superalcolici	60	0,30	0,25	0,23	0,22	0,20	0,18
champagne/spumante	11	0,24	0,19	0,18	0,17	0,16	0,14	champagne/spumante	11	0,14	0,11	0,11	0,10	0,09	0,08
ready to drink	2,8	0,08	0,06	0,06	0,06	0,05	0,05	ready to drink	2,8	0,05	0,04	0,04	0,03	0,03	0,03
ready to drink	5	0,15	0,13	0,12	0,11	0,10	0,09	ready to drink	5	0,09	0,08	0,07	0,07	0,06	0,06

** Esempi: uomo, peso corporeo 75 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 2 birre speciali. Alcolemia attesa: $0,41 + 0,41 = 0,82$ grammi/litro;
uomo, peso corporeo 55 Kg, ha assunto a stomaco vuoto 1 birra doppio malto ed 1 superalcolico di media gradazione (45°). Alcolemia attesa: $0,71 + 0,36 = 1,07$ grammi/litro.

AVVERTENZE PER UNA CORRETTA LETTURA DELLA TABELLA

La tabella fornisce informazioni volte a favorire una autovalutazione dei livelli di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) conseguenti all'assunzione delle più comuni bevande alcoliche; lo scopo principale è quello di contribuire ad identificare o calcolare le quantità di alcol che determinano il superamento del limite legale fissato per la guida e di promuovere una guida sicura e responsabile.

A tal fine è importante sapere che:

- esiste un legame diretto tra livelli crescenti di alcolemia (concentrazione di alcol nel sangue) e rischio relativo di causare o essere coinvolti in un incidente grave o mortale;
- le alterazioni delle capacità alla guida sono direttamente influenzate dalla quantità di alcol consumata e si manifestano con l'assunzione di tutti i tipi di bevande alcoliche, senza distinzione;
- tutte le quantità di alcol, anche quelle minime o moderate, pongono l'individuo in una condizione di potenziale rischio;
- a parità di quantità di alcol consumate, individui differenti possono registrare variazioni anche notevoli nei livelli di alcolemia, in funzione: del genere (con differenze tra maschi e femmine), dell'età, della massa corporea (magrezza o obesità), della assunzione o meno di cibo (se a stomaco pieno o a digiuno), della consuetudine con cui si assume alcol, della presenza di malattie o condizioni psico-fisiche individuali o genetiche, della assunzione di farmaci anche di uso comune (es. aspirina, antistaminici, anticoncezionali, antinfiammatori, antipertensivi, anticoagulanti, antibiotici, farmaci per il sistema nervoso).

Di conseguenza, a fronte delle molteplici variabili che possono influenzare il livello individuale di alcolemia, è nella pratica impossibile calcolare con precisione la quantità esatta di alcol da assumere senza superare il limite legale di alcolemia dello 0,5 grammi/litro.

Non esistono livelli di consumo alcolico sicuri alla guida.

Il comportamento più sicuro per prevenire un incidente alcolcorrelato è di evitare di consumare bevande alcoliche se ci si deve porre alla guida di un qualunque tipo di veicolo.

NOTA BENE: i valori di alcolemia riportati in tabella non hanno una validità legale, rappresentano solo una stima della concentrazione di alcol nel sangue conseguente all'assunzione di un'unità di bevanda alcolica e forniscono un valore puramente indicativo che non può essere in alcun modo acquisito come garanzia di sicurezza e/o di idoneità psico-fisica alla guida.

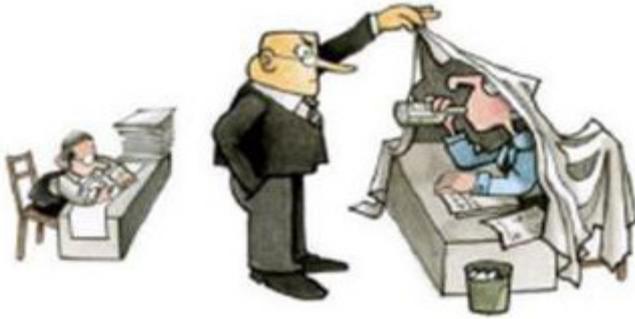
IC Borgaro (TO)

Il limite alcolemico di 0,5 grammi/litro viene talvolta ritenuto troppo basso e criticato dai conducenti di veicoli. Alcuni studi dimostrano tuttavia che basta una piccola percentuale di alcol nel sangue per alterare il sistema nervoso, rallentare i riflessi, ridurre il campo visivo e la capacità di percepire gli stimoli.

Vediamo nello specifico i sintomi più frequenti in relazione alla diversa concentrazione di alcol nel sangue:

- Tasso alcolemico compreso tra 0,1-0,2: iniziale sensazione di ebbrezza con affievolimento del livello di attenzione e controllo;
- Tasso alcolemico 0,3-0,4: sensazione di ebbrezza e diminuzione delle inibizioni, accompagnate da nausea, riduzione del coordinamento motorio e del livello di attenzione;
- Tasso alcolemico 0,5-0,8: stato di ebbrezza, cambiamento di umore, nausea, sonnolenza, stato di eccitazione emotiva che comportano minor capacità di giudizio, riflessi rallentati e vomito;
- Tasso alcolemico 0,9-1,5: stato di ebbrezza, umore alterato, confusione, disorientamento con conseguente riduzione dell'autocontrollo, alterazione dell'equilibrio, linguaggio male articolato e vomito;
- Tasso alcolemico 1,6-3,0: stordimento, aggressività, stato depressivo con grave alterazione dello stato psicofisico, stato di inerzia generale, ipotermia e vomito;
- Tasso alcolemico 3,1-4,0: stato di incoscienza accompagnato da allucinazioni, riflessi annullati, coma e possibilità di morte per soffocamento da vomito;
- Tasso alcolemico oltre 4: problemi respiratori, sensazione di soffocamento con conseguente battito cardiaco rallentato, coma e possibile morte per arresto cardiaco;

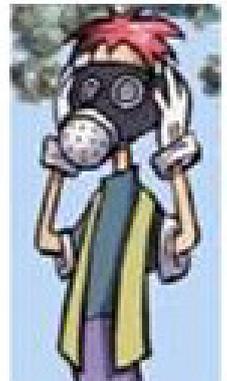
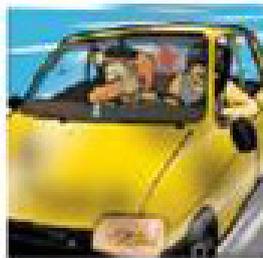
ALCOL E LAVORO



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 il trasporto di persone e cose con massa superiore a 3,5 t
è vietato mettersi alla guida dopo aver bevuto anche un solo bicchiere.

Il DLgs 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.



L'interazione fra bevande alcoliche ed altre sostanze utilizzate, in particolari situazioni lavorative, aumentano il rischio di malattie professionali.

Alcol e fattori di rischio professionali	
Alcol + metalli	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + pesticidi	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + nitroglicerina	Danni all'apparato cardiovascolare
Alcol + solventi	Danni al fegato e al sistema nervoso
Alcol + rumore	Danni all'apparato uditivo
Alcol + basse temperature	Patologie da raffreddamento

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 309/1990)



LAVORI AD ELEVATO RISCHIO

Le attività lavorative ad alto rischio infortuni sono definite nell'Intesa Conferenza Stato Regioni del 16 Marzo 2006. (Elenco di cui all'**Allegato 1**)

1) 2) 3) 4) ...Omissis...

5) vigilatrice di infanzia o infermiere pediatrico e puericultrice, personale addetto ai nidi materni e ai reparti per neonati e immaturi; mansioni sociali e socio-sanitarie svolte in strutture pubbliche e private;

6) attività di insegnamento nelle scuole pubbliche e private di ogni ordine e grado, compresi gli istituti universitari;

7) 8) 9) 10) 11) 12) 13) 14) ...Omissis...



MODALITA' DEI CONTROLLI

Sarà il Medico Competente, in ordine all'applicazione del Protocollo definito dalla Deliberazione della Giunta della Regione Piemonte del 22 ottobre 2012, n. 21- 4814, nell'ambito della Sorveglianza Sanitaria, ad effettuare tutta l'attività connessa alla prevenzione, promozione della salute nei luoghi di lavoro, accertamenti e verifiche di

alcoldipendenza



IL DATORE DI LAVORO

DIVIETO DI SOMMINISTRAZIONE E ASSUNZIONE

Il Datore di Lavoro per le mansioni a rischio deve vietare la somministrazione di bevande alcoliche in ogni luogo (mensa, bar e spaccio aziendale, distributori automatici, ecc.) e in ogni tempo di lavoro e formalizzare il divieto con una comunicazione scritta al lavoratore.

Inoltre dovrà instaurare un sistema di verifiche periodiche per valutare il rispetto del divieto e per adottare eventuali azioni correttive.

Il divieto deve necessariamente essere inteso come divieto di assunzione e somministrazione durante e nelle ore precedenti l'orario di lavoro.





Obbligo di informazione

OBBLIGHI PER IL DATORE DI LAVORO

Titolo I Capo III Sezione IV - Articolo 36

del D.Lgs. 09.04.2008 N. 81 e successive modificazioni

RICEVUTA DI CONSEGNA DEL MATERIALE INFORMATIVO

Il sottoscritto : _____

Dipendente del/della _____

dichiara di aver ricevuto dal Dirigente Scolastico copia dell'opuscolo

“Alcol e Alcoldipendenza”.

Tale documentazione è stata fornita per ottemperare agli obblighi di informazione di cui all'art. 36 del D.Lgs. 81/08 e successive modificazioni.

Per ricevuta (firma)

Data