

LAVORATORE AUTONOMO



SANO

SICURO

INFORMATO

22 settembre 2012

CORSO DI FORMAZIONE PER LAVORATORI AUTONOMI SETTORE AUTOTRASPORTI

TdP Giorgio Perlini

Dr. Flavio Coato

Spisal – Ulss 22 Valeggio S/M

PRINCIPALI DISTURBI RIFERITI AGLI AUTOTRASPORTATORI

• mal di schiena	52%
• dolori reumatici	45%
• dolori alla cervicale	15%
• affaticamento della vista	35%
• mal di testa	30%
• difficoltà digestive e dolori allo stomaco	22%
• stitichezza	15%
• gonfiore agli arti inferiori	15%
• emorroidi	11%
• pressione alta	10%
• insonnia	7%
• disturbi urinari	6%

SU PERCORSI LUNGI:

- eccessivo orario di lavoro
- postura
- affaticamento visivo
- fatica psichica
- stress: alimentazione, sonno, lontananza dalla famiglia
- incidenti

SU PERCORSI MEDIO-BREVI:

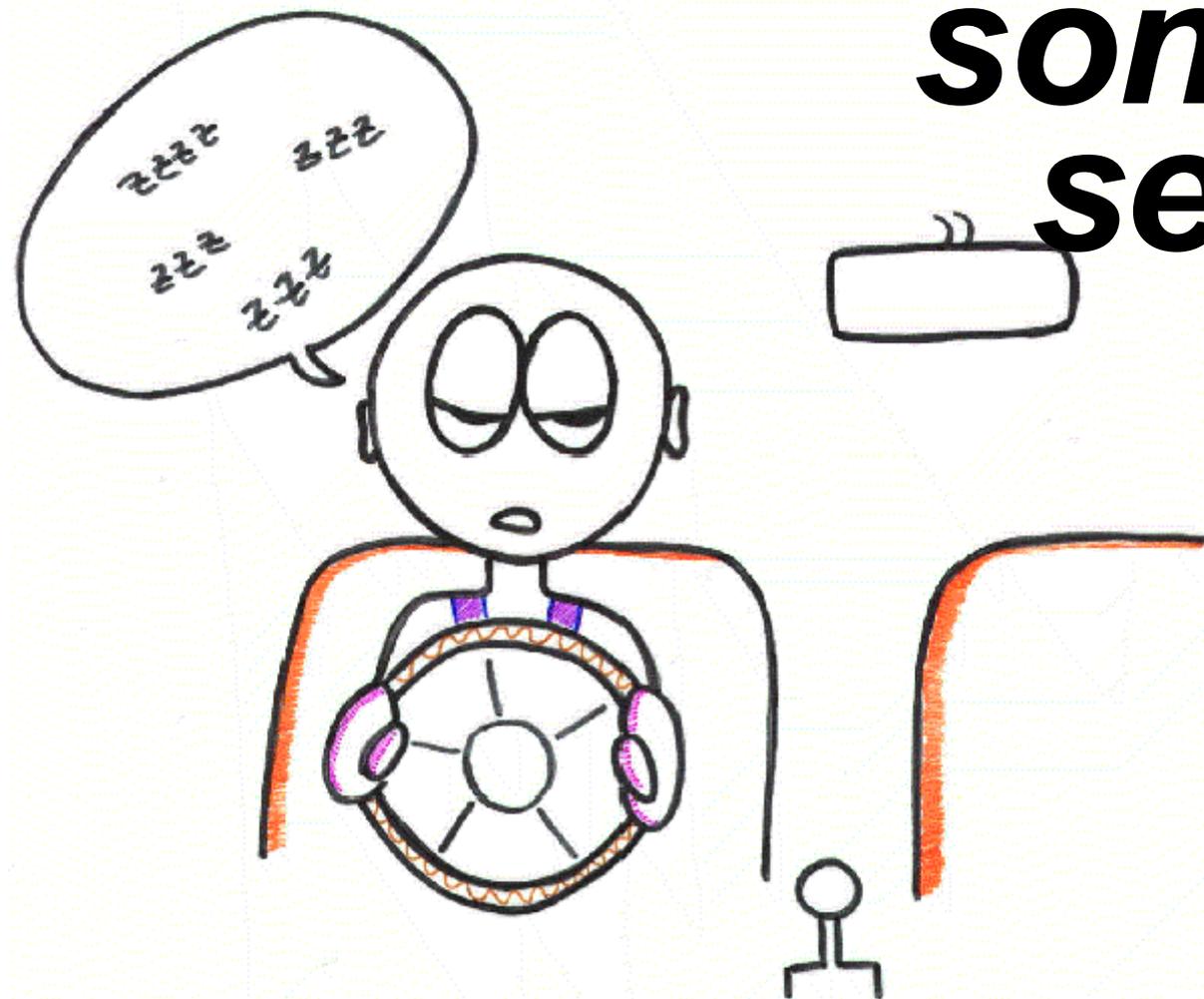
- carico-scarico
- vibrazioni
- rumore
- incidenti

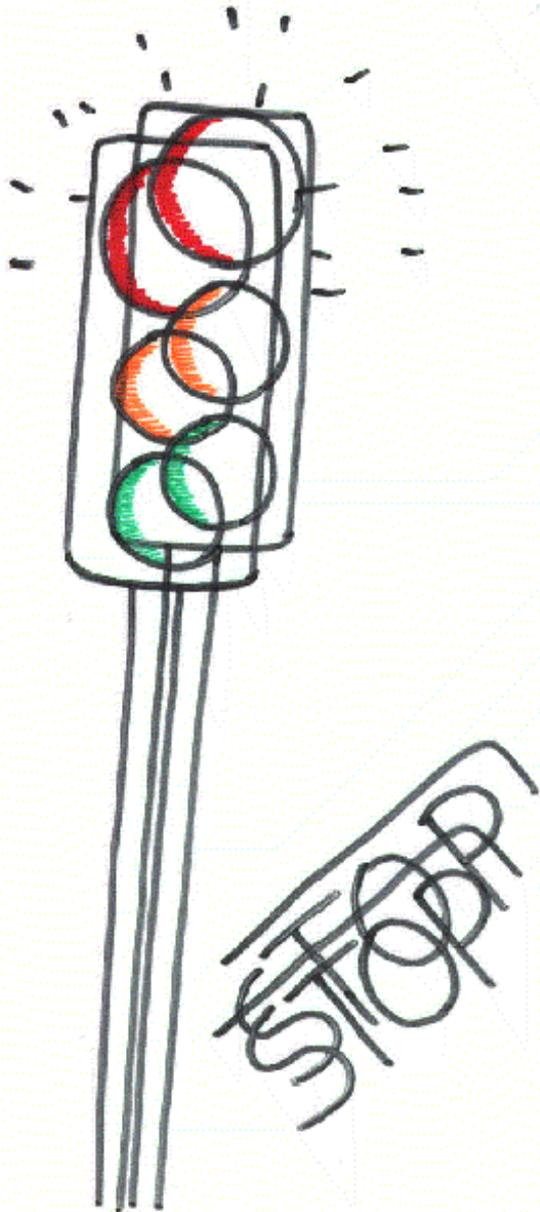
RISCHI COMPORTAMENTALI

riguardano:

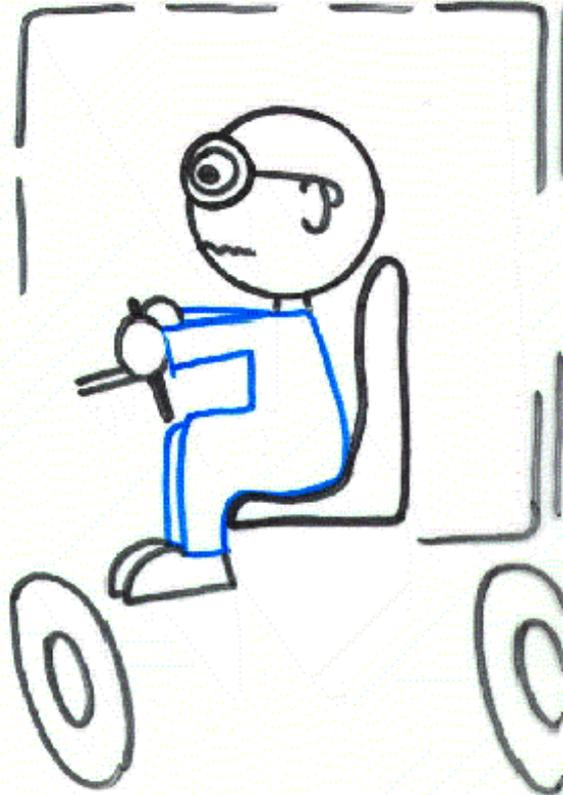
- ore di riposo/die
- esercizio fisico
- regolarità dei pasti
- alcol, fumo, caffè
- tempo tra fine pasto e ripresa guida
- ora di inizio lavoro
- pause durante il lavoro
- ore di guida
- giorni di guida

assopimento sonnolenza sedazione





diplopia cicloplegia



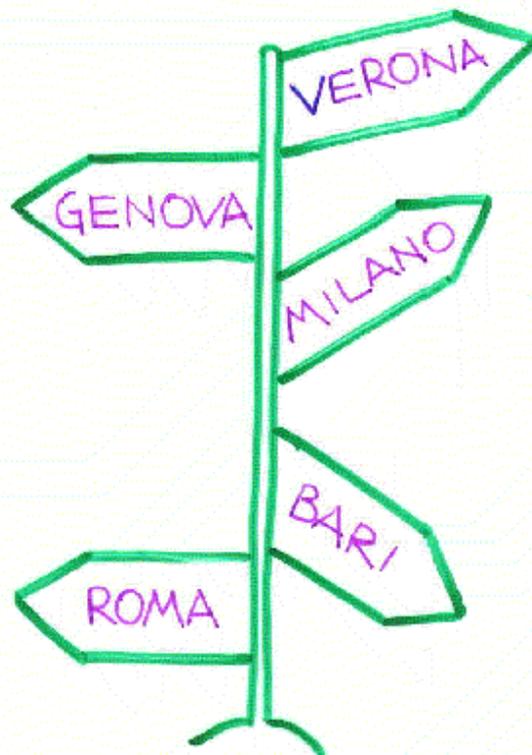


***difetti di
campo
visivo
scotomi
ambliopia***

confusione sensorio obnubilato



disorientamento



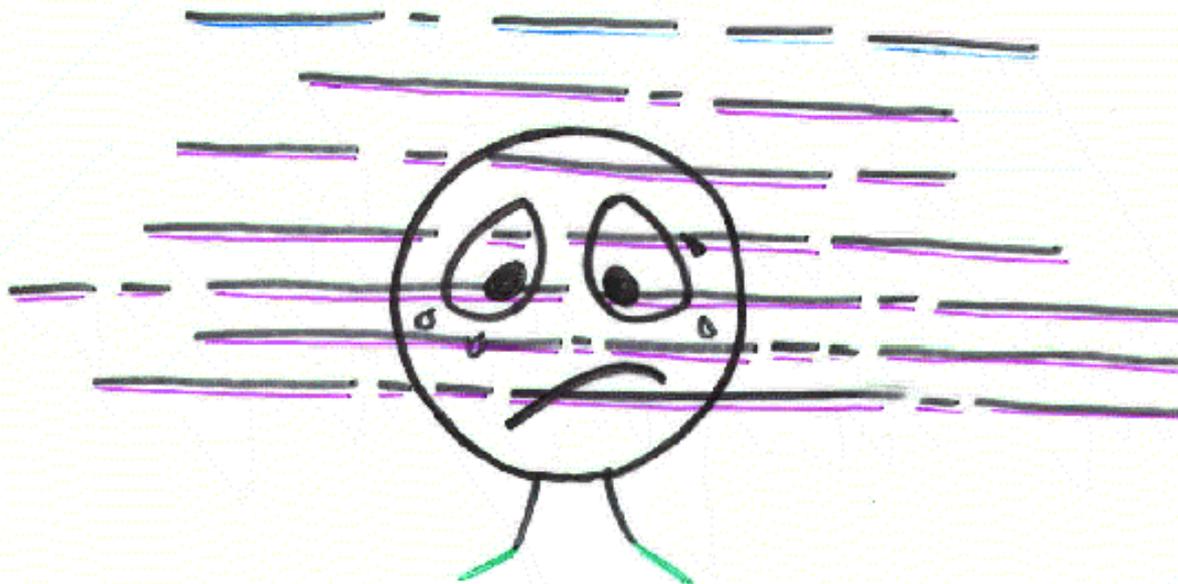


***vertigine
capogiri
stordimento***

allucinazioni



annebbiamento visivo



LA DIETA

EQUILIBRATA
VARIATA



CONSIGLI ALIMENTARI PER CHI GUIDA



Suddividere le razioni in più pasti
Dedicare tempo sufficiente ad ogni pasto
Garantire frequenti introduzioni di liquidi



CONSIGLI ALIMENTARI PER CHI GUIDA

Prima colazione (molto raccomandata)

Spuntino

Pranzo commisurato ai tempi di sosta

Spuntino

Cena



BMI, vuoi conoscere il tuo Indice (Body Mass Index)?

Decessi “correlati” all’uso di:

sigarette: **90.000** circa morti/anno

bevande alcoliche: **30.000** circa morti/anno

droghe illegali: **1.000** circa morti/anno

Decessi alcol-correlati per cause specifiche Anno 1999 (dati Eurispes)

cirrosi alcolica:	15.000
carcinoma dell'esofago:	3.500
incidenti stradali:	3.000
altre cause	8.500
totale	30.000

La legge classifica le sostanze in:

SOSTANZE LEGALI

alcol

tabacco

A PRESCRIZIONE MEDICA

Psicofarmaci (sonniferi,
tranquillanti, ansiolitici)

SOSTANZE ILLEGALI

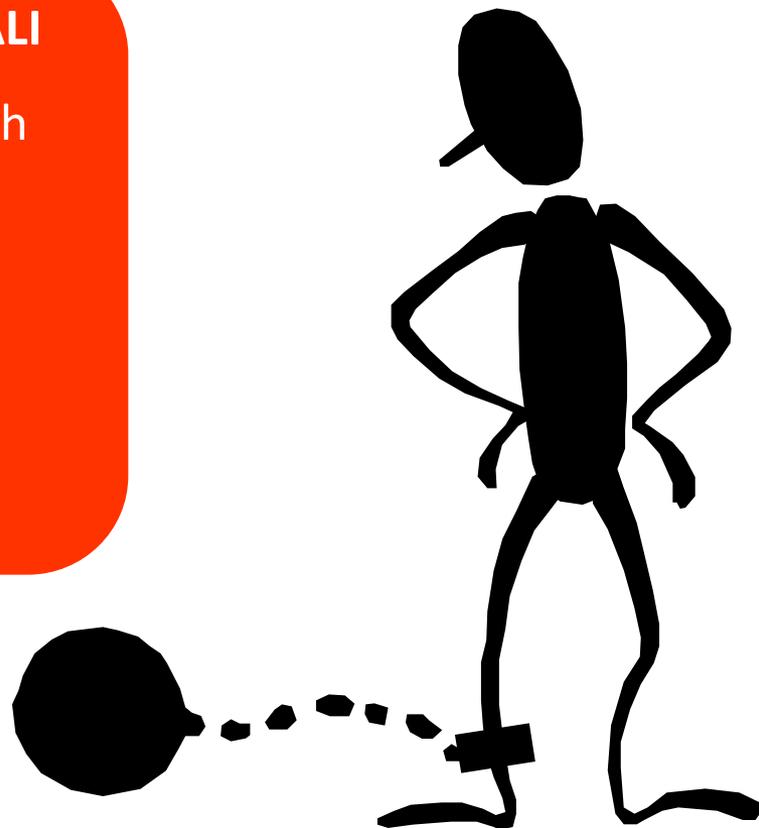
marijuana-hashish

ecstasy-LSD

eroina

Cocaina

amfetamine



Sostanze ed effetti:

Sostanze	Effetto sedativo	Effetto ansiolitico	Effetto stimolante	Effetto allucinogeno
Alcol	+++		+ (basse dosi)	
Oppiacei (eroina)	+++	+++		
Psicofarmaci	+++			
Cocaina			+++	+
Amfetamine			+++	+
LSD			+	+++
Cannabis	+ / --		+ / --	++ (dosi alte)
Tabacco			+++	
Ecstasy			+++	+ / --
Inalanti			+++	+ / --

Dove va l'alcol bevuto?

L'**assorbimento** rapido e senza digestione avviene nello stomaco e nella prima parte dell'intestino.

La **diffusione** nel circolo sanguigno avviene attraverso la vena porta, poi nel fegato... e nel corpo intero...

L'**eliminazione** avviene direttamente (10%) con il respiro, il sudore, l'urina...

Effetti dell'alcol

Dipendono dalla concentrazione di alcol nel sangue (alcolemia)

0.2-0.5‰

EUFORIA

- minor concentrazione
- movimenti più incerti
- maggiore tempo di reazione

0.5-1.5‰

EBBREZZA ("brillo")

- rossore
- aumenta la frequenza del respiro e del battito cardiaco
- loquacità
- confusione

Effetti dell'alcol

Dipendono dalla concentrazione di alcol nel sangue (alcolemia)

1.5-2‰

UBRIACHEZZA

- incoerenza
- mancanza di autocritica
- incoordinazione motoria
- insensibilità al dolore

3‰

COMA

- perdita duratura della coscienza
- assenza di sensibilità e di riflessi

Effetti dell'alcol

Dipendono dalla concentrazione di alcol nel sangue (alcolemia)



COMA

- perdita duratura della coscienza
- assenza di sensibilità e di riflessi



PERICOLO DI MORTE

0,2

cresce la tendenza a guidare in modo rischioso, si limita la capacità visiva

0,5

I tempi di reazione si raddoppiano da 0,75 secondi circa a 1,5: le luci di frenata e dei semafori vengono notati troppo tardi, i segnali stradali si vedono con difficoltà perchè si riduce la capacità di vedere lateralmente.

LIMITE LEGALE

0,8

I tempi di reazione si allungano ulteriormente: la maggior parte delle persone non sono più in grado di guidare ma non se ne rendono conto.

1,0

Il campo visivo è sempre più ristretto, la capacità di valutare i pericoli, gli ostacoli e di controllare la velocità è compromessa

1,2

La capacità di vedere continua a diminuire. L'attenzione e la concentrazione sono ridotte al minimo. Si manifestano disturbi dell'equilibrio. Si sopravvalutano le proprie capacità perchè si è in uno stato di euforia.

1,3

Il rischio di incidenti mortali è 12 volte maggiore rispetto alla guida in stato di sobrietà.

1,5

Il rischio aumenta a 25 volte.



UOMO DI 70 Kg



= 1,5 unità



DONNA DI 55 Kg



= 1 unità

Dopo due bicchieri di vino da tavola quanto tempo si deve aspettare prima di poter guidare?

- ½ ora;
- 2 ore;
- 3 ore.

Cosa rallenta l'assorbimento dell'alcol bevuto?

- la presenza delle bollicine nella bevanda alcolica;
- l'aggiunta di acqua;
- l'attività fisica

Qual è la quantità di bevande alcoliche ammesse sul lavoro nelle attività ad alto rischio di infortunio?

- una birra;
- un bicchiere di vino;
- nessuna.

Quante persone decedono in Italia ogni anno a causa di incidenti stradali?

- 800;
- 8.000;
- 80.000

Dopo due bicchieri di vino da tavola quanto tempo si deve aspettare prima di poter guidare?

- ½ ora;
- 2 ore;
- 3 ore.

Cosa rallenta l'assorbimento dell'alcol bevuto?

- la presenza delle bollicine nella bevanda alcolica;
- l'aggiunta di acqua;
- l'attività fisica

Qual è la quantità di bevande alcoliche ammesse sul lavoro nelle attività ad alto rischio di infortunio?

- una birra;
- un bicchiere di vino;
- nessuna.

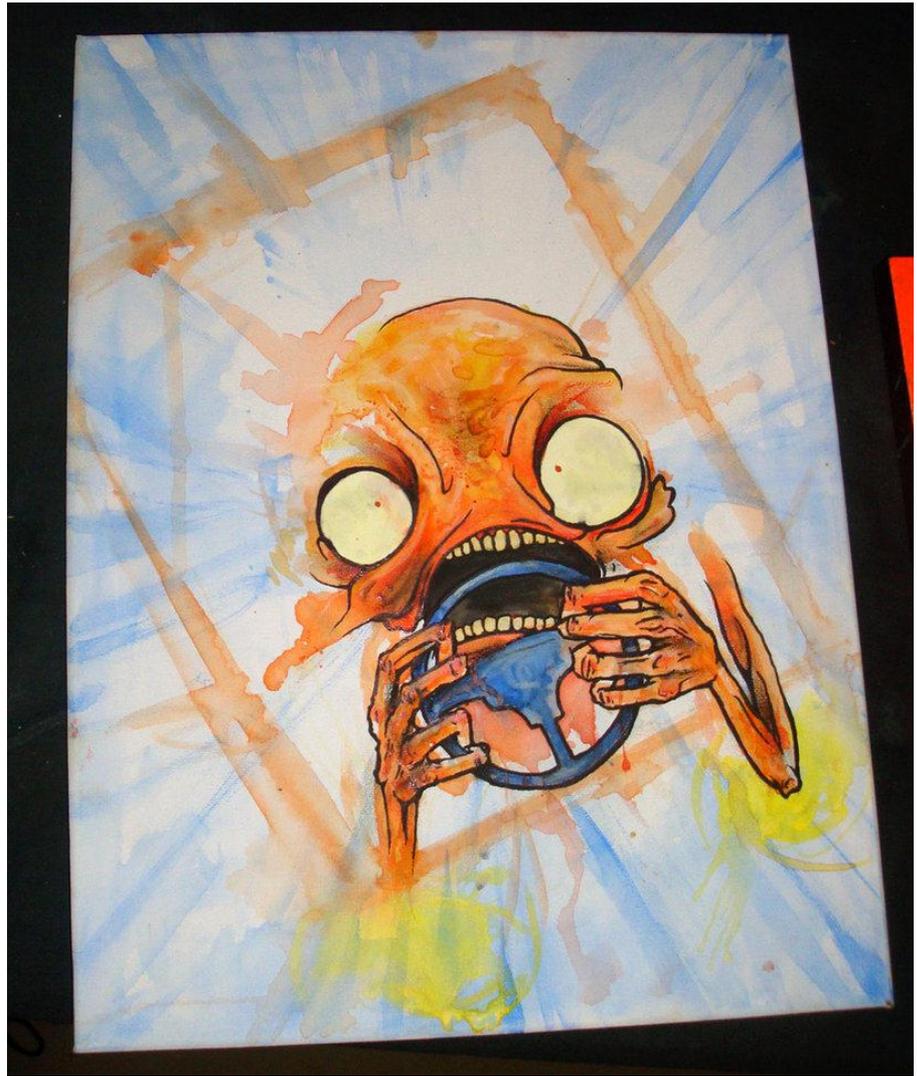
Quante persone decedono in Italia ogni anno a causa di incidenti stradali?

- 800;
- 8.000;
- 80.000

Calcola il tuo tasso alcolemico

L'uso di bevande alcoliche stimola:

1. sopravvalutazione delle capacità di guida
2. tendenza a fare "gare di velocità"
3. facilità a distrarsi
4. diminuita visione notturna
5. diminuita capacità di valutare la posizione dei veicoli



Quanto si deve aspettare prima di guidare?



Le nuove intese Stato Regioni su alcol e tossicodipendenza nei luoghi di lavoro

Nelle **attività lavorative che comportano un elevato rischio di infortuni sul lavoro** ovvero per la sicurezza, l'incolumità o la salute dei terzi, individuate con decreto del Ministro della sanità, da emanare entro novanta giorni dalla data di entrata in vigore della presente legge, è fatto **divieto di assunzione e di somministrazione di bevande alcoliche e superalcoliche**

QUALI FATTORI FANNO AUMENTARE LA DISATTENZIONE?

- A) LA COMPLESSITA' E LA GRAVOSITA' DEL LAVORO**
- B) LA MANCANZA DI INTERESSE E LA NOIA**
- C) LA DEPRIVAZIONE DI SONNO**
- D) TEMPI DI LAVORO/ATTIVITA' PROLUNGATA: in particolare quando il lavoro comincia di notte**
- E) PERSONALITA' E CARATTERISTICHE COMPORTAMENTALI: i tipi "mattutini" sono più attivi e vigili durante la prima parte del giorno e di meno durante le ore serali e notturne, mentre i tipi "serotini" mostrano il comportamento opposto. Le persone "introversive" tollerano meno il lavoro di notte, a differenza degli "estroversi".**

0 = non mi addormento mai

1 = ho qualche probabilità di addormentarmi

2 = ho una discreta probabilità di addormentarmi

3 = ho un'alta probabilità di addormentarmi

a.	Seduto mentre leggo
b.	Guardando la TV
c.	Seduto, inattivo in un luogo pubblico (a teatro, ad una conferenza)
d.	Passeggero in automobile, per un'ora senza soste
e.	Sdraiato per riposare nel pomeriggio, quando ne ho l'occasione
f.	Seduto mentre parlo con qualcuno
g.	Seduto tranquillamente dopo pranzo, senza aver bevuto alcolici
h.	In automobile, fermo pochi minuti nel traffico

- evitare il sovraccarico lavorativo, rispettando le ORE max di guida giornaliera;
- rispettare le PAUSE onde recuperare l'attenzione, garantire il riposo mentale, favorire la circolazione agli arti inferiori, interrompere la postura seduta;
- iniziare il lavoro tra le 06.00 e le 07.00 del mattino per favorire un riposo quantitativamente e qualitativamente adeguato;

- NON BERE ALCOLICI – NON ASSUMERE DROGHE
- ridurre il consumo del FUMO: la sensazione di aumentare lo stato di vigilanza è illusoria, l'ossido di carbonio nel sangue favorisce l'addormentamento "mentale"; il fumo è inoltre uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare;
- riprendere la guida dopo almeno 1 ORA dalla fine del pasto;
- evitare pasti troppo abbondanti e pesanti;

- non coricarsi subito dopo il pasto, soprattutto quando presenti disturbi del tratto digerente
- limitare al massimo a 1-2 il numero di notti CONSECUTIVE di lavoro.
- durante la guida notturna rispettare le PAUSE per pisolini e ristoro, utili per compensare il deficit di sonno.
- concedersi almeno 24 ORE DI RIPOSO dopo il turno di notte.

- consumare un PASTO CALDO intorno alla mezzanotte a prevalente contenuto proteico al fine di mantenere lo stato di vigilanza e l'attività; un pasto ricco di glucidi è più indicato prima di andare a dormire perché concilia il sonno.
- ALTERNARE periodi di guida notturna con periodi di guida solo diurna.
- organizzare il lavoro in modo tale da ottenere il maggior numero possibile di FINE SETTIMANA LIBERI.
- regolare il numero di GIORNI DI FERIE all'anno in rapporto al numero di notti di lavoro (maggiore n° di notti in un anno, maggiore n° di giorni di ferie).

- praticare ESERCIZIO FISICO;
- eseguire CONTROLLI SANITARI PERIODICI (ogni 2-3 anni) e astenersi dal lavoro notturno qualora insorgano malattie quali: ulcera peptica, malattie del fegato, diabete insulino-dipendente, malattie della tiroide, epilessia, depressione, gravi disturbi del sonno, insufficienza renale cronica, ipertensione grave, angina.