



PROGETTO **IN-FORMA AL LAVORO A TUTTE LE ETA'** PER CANTIERI SICURI E LAVORATORI IN SALUTE

Il progetto si propone di favorire l'adozione di stili di vita sani nell'ottica di migliorare la qualità della vita riducendo i comportamenti a rischio al fine di lavorare più a lungo in salute. I temi trattati sono: corretta alimentazione, attività fisica, anche in relazione alla mansione svolta, in associazione all'adozione di posture corrette e adeguata movimentazione manuale dei carichi durante il lavoro, prevenzione delle dipendenze (fumo, alcool, droghe, gioco d'azzardo).

Smettere di fumare... è vincere in salute!

Parlane con il Medico Competente durante la visita

Chi fuma tabacco spesso crede di avere solo un "vizio" od una "brutta abitudine". Si tratta invece di una vera e propria dipendenza, chiamata "tabagismo", che può avere effetti molto gravi sulla salute e sulla durata della vita, non solo del fumatore ma anche di coloro che gli stanno vicino per diverse ore al giorno (familiari, colleghi di lavoro non fumatori, etc). Il fumo di tabacco contiene oltre 4000 sostanze fortemente nocive che vengono inalate e, attraverso lo scambio gassoso nei polmoni, distribuite a tutto il corpo attraverso la circolazione del sangue. Tra queste, molte sono riconosciute da decenni come agenti correlati al cancro, alle malattie del cuore e dei vasi sanguigni, all'ictus cerebrale, all'innalzamento della pressione arteriosa, al diabete e a diverse malattie respiratorie croniche. Tali effetti sono ancora più gravi se il tipo di lavoro pone a contatto quotidiano con particolari sostanze chimiche, polveri sottili o vapori. Tutto ciò porta allo sviluppo frequente di malattie gravi che comportano una vita non sana per sé ed i familiari così come ad una maggiore predisposizione a tosse, mal di testa, disturbi del sonno ed abbassamento delle difese immunitarie. Conseguenza di ciò è un maggior numero di assenze dal lavoro, di contenziosi con datori di lavoro e colleghi non fumatori, di incendi, di spese di manutenzione, di incidenti, fattori che determinano una riduzione della produttività e crescita delle spese. Smettere di fumare è dunque un grosso guadagno sotto diversi aspetti: per sé e per i propri familiari, colleghi, amici, per il proprio lavoro e (perchè no?) per... il proprio portafoglio!

Dai.....vinci in salute!!!

**DIPARTIMENTO PATOLOGIA DELLE DIPENDENZE
PERCORSO STILI DI VITA : CENTRO DI TRATTAMENTO DEL TABAGISMO**

SEDE: Via Monte S. Gabriele, 4 – 28100 NOVARA

ACCESSO DIRETTO E GRATUITO: 338/9671484 o 0321/374373 (segreteria telefonica)

n.b. in occasione della prenotazione della visita fare riferimento al titolo del progetto

