



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).

ALCOL NELLA VITA ... E SUL LAVORO

Per molti un bicchiere con gli amici è uno dei piaceri irrinunciabili della vita. Per alcuni, tuttavia, bere può essere causa di numerosi problemi. **La modalità con cui si consumano le bevande alcoliche è determinante per mantenere un buon stato di salute.** Talvolta anche quantità di alcol considerate normali possono provocare danni: è quel che capita, ad esempio, in molti incidenti stradali, domestici e lavorativi; è meglio non bere quando si guida o si lavora e non superare le dosi "sicure": 3 bicchieri e mezzo di vino oppure 2 lattine di birra oppure 2 bicchierini di superalcolico al giorno, per gli uomini; la metà per le donne



I diversi modi di bere, inoltre, rientrano in stili di vita e abitudini che possono esporre a rischi spesso sottovalutati o del tutto ignorati: questi rischi e le possibili conseguenze che ne derivano possono coinvolgere oltre al bevitore anche la sua famiglia o altri individui, anche se per abitudine o per scelta non bevono; succede per es. negli incidenti stradali causati dallo stato di ebbrezza o negli episodi di violenza indotti dall'alcol, o nelle malattie (anche gravi) che possono svilupparsi in neonati di madri che, in gravidanza, hanno consumato bevande alcoliche con modalità considerate erroneamente normali...

E' bene avere informazioni corrette sugli effetti che le bevande alcoliche possono avere sulla salute. Si tratta in fondo:

- di utilizzare semplici accorgimenti (non bere a digiuno, conteggiare i bicchieri, moderare un po' le dosi, non farsi condizionare troppo dalla compagnia e pensare di più a sé stessi ...)
- di prestare un po' di attenzione, per modificare le nostre abitudini quel tanto che basta a proteggerci dai rischi a cui spesso, anche in modo inconsapevole, ci esponiamo.

Queste informazioni le trovate nella pubblicazione "Alcol nella vita ... e sul lavoro": potete averla gratuitamente richiedendola per telefono al Servizio di Alcologia dell'ASL NO sede di Novara (tel. 0321.374360) vi sarà inviata in formato digitale all'indirizzo di posta elettronica (e-mail) che indicherete.

Se invece desiderate un appuntamento potete telefonare negli orari d'ufficio a una delle quattro sedi operative della struttura:

Novara: 0321.374360 - Arona: 0322.516518 - Borgomanero: 0322. 848369 - Trecate: 0321.786616

**DIPARTIMENTO DELLE DIPENDENZE
PERCORSO STILI DI VITA : AMBULATORIO DI ssvd ALCOLOGIA**