

FUMO , ALCOL E DROGHE

INFORMATIVA DI PREVENZIONE COVID-19



EBT

Ente Bilaterale Turismo
della provincia di Venezia



Ente Bilaterale Terziario
Commercio e Servizi
PROVINCIA DI VENEZIA

INTRODUZIONE

Mentre scriviamo questo opuscolo, rivolto a lavoratori e dirigenti delle aziende del ns. territorio, siamo ancora in piena emergenza Covid e le persone sono ancora limitate nei loro spostamenti, devono tenersi a distanza ed indossare dispositivi di protezione, come mascherine e guanti, per impedire al virus di diffondersi ancora.

Stiamo vivendo uno dei momenti più difficili degli ultimi tempi in una cornice sociale e sanitaria in cui la perdita di propri cari, la malattia, la stessa paura di ammalare generano alti livelli di stress.

Oggi più che mai tutte le droghe dovrebbero star fuori dai nostri luoghi di lavoro e in generale dalla nostra vita per non renderci maggiormente esposti alle gravi conseguenze di questa pandemia.

Non disponendo ancora di un vaccino o terapie efficaci, dobbiamo cercare di difenderci con altre strategie dall'attacco di questo virus, la cui diffusione sta tuttora dando gravi conseguenze in tutto il mondo.

TESTO A CURA DI :

Novella Ghezzi, tossicologa del Servizio per le Dipendenze Asl 3 Serenissima

Roberto Montagnani, medico del lavoro EBT- ente bilaterale terziario Venezia

Alessandro Pani, direttore del Servizio per le Dipendenze Asl 3 Serenissima

Le immagini sono di Giuliana Benedetti, volontaria della Comunità della

Parrocchia della Cita, Venezia Marghera

ALCOL



Assunte in dosi moderate, le bevande alcoliche hanno effetti ansiolitici ed euforizzanti che hanno contribuito alla loro millenaria diffusione. Tuttavia gli effetti negativi dell'alcol sulle ns. facoltà mentali si manifestano già a piccole dosi: con un'alcolemia di 0,4 g /l (ovvero con l'assunzione di 1-2 Unità Alcoliche) vi è un evidente rallentamento delle capacità di vigilanza ed elaborazione mentale e i movimenti e le manovre lavorative vengono eseguiti più bruscamente, con difficoltà di coordinamento. Per Unità Alcolica si intende un bicchiere di vino, un boccale di birra o un bicchierino di superalcolico, cioè 12 g di alcol etilico. Quindi anche l'assunzione occasionale di piccole quantità , quando non è il caso di farlo, fa aumentare il rischio di infortuni e peggiora la nostra performance lavorativa. In generale non ci preoccupano solo l'abuso o la dipendenza , ma anche l'assunzione quotidiana ai pasti o l'aperitivo serale, in quanto sono causa di molteplici patologie alcol-correlate (ipertensione, cardiopatie, dislipidemie, ecc).

La normativa vigente individua alcune attività lavorative come particolarmente critiche per il rischio di infortuni in danno dei lavoratori stessi e/o di terze persone c (fr . tabella qui sotto), ma in generale

dobbiamo dire che per ogni lavoro l'assunzione di alcolici peggiora la performance lavorativa e dovrebbe essere quindi evitata. Per avere una piena efficienza lavorativa, dobbiamo astenerci dal consumo di alcolici, oltretutto durante il lavoro, anche nelle tre ore precedenti il servizio, in modo da aver metabolizzato completamente l'alcol quando il nostro lavoro comincia.

Ci vuole infatti circa un'ora per metabolizzare un'unità alcolica, quindi il calcolo, per essere ragionevolmente sicuri di essere "alcol-free", va fatto in base a quanto si è bevuto.

LE ATTIVITÀ LAVORATIVE SOGGETTE AI CONTROLLI (CONFERENZA STATO REGIONI NOVEMBRE 2016)¹

-ATTIVITÀ SANITARIE CHE COMPORTANO PROCEDURE INVASIVE SVOLTE IN STRUTTURE SANITARIE PUBBLICHE O PRIVATE CHE ESPONGONO AL RISCHIO DI FERITE DA TAGLIO O DA PUNTA

-ATTIVITÀ COMPORTANTI L'OBLIGO DOTAZIONE DI ARMI

-AUTISTI DI MEZZI ADIBITI AL TRASPORTO DI PERSONE O DI MERCI PERICOLOSE

-PERSONALE MARITTIMO DI I CATEGORIA DELLE SEZIONI DI COPERTA E DI MACCHINA DI NAVI MERCANTILI E PASSEGGERI

-ADDETTI ALLA GUIDA DI MACCHINE DI MOVIMENTAZIONE TERRA E MERCI RICHIEDENTI SPECIFICA ABILITAZIONE

-ADDETTI ALLA CONDUZIONE DI CARRELLI ELEVATORI SEMOVENTI CON CONDUCENTE A BORDO

-ADDETTI ALLA CONDUZIONE DI TRATTORI AGRICOLI O FORESTALI

-ADDETTI ALLA CONDUZIONE DI ESCAVATORI, PALE CARICATRICI FRONTALI, TERNE E AUTORIBALTABILI A CINGOLI

-ATTIVITÀ NEL SETTORE DELL'EDILIZIA E DELLE COSTRUZIONI, ADDETTI AI LAVORI IN CAVE E MINIERE

¹ Sono riportate qui le attività lavorative più comuni tra quelle considerate nella lista della Conferenza Stato Regioni. In Italia, per le attività lavorative caratterizzate da un elevato rischio di infortuni per i lavoratori che le svolgono o nelle quali si possono verificare gravi incidenti, anche in danno di persone che usufruiscono dei servizi (ad es. i passeggeri di mezzi di trasporto terrestre/ acquedotto/aereo ecc.), dal 2008 la normativa dispone controlli di sicurezza obbligatori, in forza dei quali i datori di lavoro devono sottoporre determinati gruppi di lavoratori ad accertamenti sanitari periodici mirati, a cura dei medici del lavoro aziendali (medici competenti).

ALCOL E COVID

Per limitare la diffusione della pandemia e per ridurre la gravità delle manifestazioni patologiche correlate alla pandemia stessa, bisogna evitare un eccessivo consumo di alcolici. Viene raccomandato da autorevoli ricercatori che hanno approfondito questo aspetto², di non bere, in questa nostra condizione di emergenza Covid-19, più di non assumere mai più di un'unità alcolica al giorno, come del resto raccomanda, quale misura generale di prevenzione, l'Organizzazione Mondiale della Sanità. (un bicchiere di vino od una lattina di birra ad esempio); diversamente, il rischio di polmonite si accresce considerevolmente, fino a raddoppiare con forti assunzioni giornaliere, perché l'alcol ha un'azione negativa diretta sulla funzione polmonare, riducendo la capacità di diffusione dell'ossigeno e riducendo anche il tono muscolare orofaringeo; ne deriva un'aumentata aspirazione di microbi attraverso le vie aeree.

Con le misure di distanziamento fisico e le limitazioni degli spostamenti all'interno e all'esterno dei vari paesi, i governi sono riusciti a ridurre la diffusione della pandemia.

Inevitabilmente tuttavia si sono determinate situazioni d'isolamento sociale e di stress, un fattore di rischio per lo sviluppo ed il mantenimento dell'abuso di alcolici³.

²G. Testino, R. Pellicano *Minerva Gastroenterologica e Dietologica* 27 marzo **Il consumo di alcol nell'era Covid**
<https://www.minervamedica.it/it/riviste/gastroenterologica-dietologica/index.php>

³ se ne è occupata la prestigiosa rivista *Lancet*... *The Lancet Public Health* J. M. Clay, M. O. Parker **Alcohol use and misuse during the COVID-19 pandemic: a potential public health crisis?**
[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(20\)30088-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(20)30088-8/fulltext)

IL TABACCO



In Italia i fumatori sono 11,6 milioni, il 22% della popolazione di età superiore ai 18 anni. Gli uomini che fumano sono oltre 7 milioni e le donne 4,5 milioni. I fumatori riferiscono spesso che la sigaretta li calma quando si sentono stressati e li aiuta a concentrarsi e lavorare meglio, ma si continua a fumare in realtà a causa della dipendenza indotta dalla nicotina, contenuta nel tabacco, nonostante si sappia che fumare fa molto male alla nostra salute.

Olaf Fagerström, psicologo svedese specialista della lotta contro l'abitudine al fumo, ha messo a punto nel 1991 un efficace questionario con solo sei domande, per stabilire appunto il grado di dipendenza dalla nicotina, tutt'ora molto utilizzato. Questo questionario è reperibile anche sul sito web della Fondazione Umberto Veronesi per il progresso delle scienze

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/fumo/test-di-fagerstrom-sei-domande-valutare-il-grado-di-dipendenza-dal-fumo>

In particolare sappiamo che fumare danneggia gravemente il nostro apparato cardiovascolare , provoca un grave danno alla funzionalità dei bronchi e dei polmoni e aumenta il rischio di quasi tutte le malattie tumorali.

Forse meno noto è l'effetto sinergico ovvero di potenziamento negativo che il fumo delle sigarette ha nell'esposizione professionale alle sostanze chimiche ed in particolare alle sostanze che provocano l'asma professionale (come l'asma delle parrucchiere/i, quello dei panettieri/e e pasticciieri /e ecc,) e alle polveri che danneggiano i polmoni (come la silice, il carbone, le polveri del legno, le polveri metalliche ecc.). Ad esempio, le conseguenze dell' esposizione alle polveri che contengono silice cristallina , una delle esposizioni lavorative tuttora più diffuse (industria della ceramica, costruzioni, lavorazione dei metalli , sabbiatura dei jeans) sono molto più gravi nel caso in cui al rischio professionale sia associ il fumo di tabacco⁴: aumentata frequenza di bronco pneumopatia cronica ostruttiva e neoplasie del polmoni.

FUMO E COVID

Purtroppo le cronache recenti hanno fatto emergere un ulteriore grave fattore di rischio per i fumatori. L'Istituto Superiore di Sanità ha infatti documentato che chi fuma e si ammala di Covid-19 ha una prognosi clinica peggiore , ovvero ha un rischio 3 volte superiore di sviluppare una polmonite severa e più del doppio delle probabilità di avere necessità di essere seguito in reparti ospedalieri di terapia intensiva. Questo è probabilmente dovuto a una maggiore presenza nei polmoni di chi fuma del recettore che fa da porta d' ingresso del virus nelle cellule umane. ⁵

⁴ M. F. Koller Silicosis in Switzerland International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health 2018;31(5):659 – 676 <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01272>

⁵ Dott.ssa Novella Ghezzi, Serd ASL 3 Serenissima <https://youtu.be/R5KJUWJcliQ>

ALTRE DROGHE



A seguito della emergenza Covid-19, per indicazione del Ministero della Salute, i test tossicologici negli ambienti di lavoro sono stati sospesi; per eseguire questi test si sarebbe dovuto annullare il distanziamento interpersonale, esponendo a rischio di contagio gli operatori che eseguono i test ed il personale che vi si sottopone⁶. Diventano quindi fondamentali per la prevenzione dei danni alla salute, anche negli ambienti di lavoro, la consapevolezza delle persone di avere un problema e la motivazione a chiedere aiuto.

C'è il rischio che le persone sottoposte a stress, come siamo tutti durante questa pandemia, inizino ad usare sostanze stupefacenti per alleviare le loro sensazioni negative e anche che persone che si stanno riprendendo dall'abuso di sostanze possano ricadere nell'uso.

⁶ Ministero della Salute, circolare Covid-19 e medico competente, 29 aprile 2020 <http://www.trovanorme.salute.gov.it/norme/renderNormsanPdf?anno=2020&codLeg=73956&parte=1%20&serie=null>

SMOKING, ALCOHOL AND DRUGS

COVID-19 PREVENTION AND INFORMATION



Ente Bilaterale Turismo
della provincia di Venezia



Ente Bilaterale Terziario
Commercio e Servizi
PROVINCIA DI VENEZIA

INTRODUCTION

As we write this booklet, addressed to workers and managers of the companies of our territory, we are still at the height of the Covid- 19 emergency and people are still restricted in their movements They must keep physical distancing and wear protective devices to prevent the virus from spreading.

We are experiencing one of the most difficult moments of recent times in a social and health setting in which the loss of loved ones, the disease, the fear of being infected etc. generate high levels of stress.

Today, more than ever, all drugs should stay out of our workplaces and in general from our lives, so that the consequences will not be made worse even if we are infected by this new disease.

Not yet having effective vaccines or therapies, we must try to defend ourselves from the attack of this virus and the serious consequences deriving from its expansion in all the world.

TEXT BY :

Novella Ghezzi, toxicologist of the Asl 3 Serenissima Addiction Service

Roberto Montagnani, occupational physician EBT- bilateral tertiary body Venice

Alessandro Pani, Director of the Addiction Service Asl 3 Serenissima

The images are by Giuliana Benedetti, a volunteer of the community of the Parish Cita, Venice Marghera.

ALCOHOL



The negative effects of alcohol on our mental faculties are already evident for small doses: even when the level of alcohol in the blood is 0.4 g/l (i.e. with the intake of 1-2 Alcohol Units) there is a noticeable slowdown in supervisory and mental processing skills; and body movements and work manoeuvres are performed more abruptly, with difficult coordination. An Alcoholic Unit is a glass of wine, a jug of beer or a small glass of spirits, that is, 12 g of ethyl alcohol. So even the casual intake of small amounts, when it is not the case to do so, increases the risk of injuries and worsens our work performance. In general, we are concerned not only about abuse or addiction, but also about heavy daily intake at meals or with the evening aperitif, as they cause multiple alcohol-related diseases (hypertension, heart disease, dyslipidemia, etc.).

If we want to have full work efficiency, we must refrain from drinking alcohol, not only during work, but also in the three hours before, so that we have completely metabolized the alcohol intake when our work begins. In fact, it takes about an hour to metabolize an alcohol unit, so our estimate, to be reasonably sure of being "alcohol-free", must be based upon how much we have drunk.

ALCOHOL AND COVID

It is recommended by authoritative researchers who have studied this issue in depth that during this pandemic we should not drink more than one alcoholic unit per day, as indeed also recommended by the World Health Organization as a general measure of prevention (for example a glass of wine or a can of beer/ daily,). Otherwise, the risk of pneumonia increases considerably up to the double with heavy daily intakes because alcohol has a direct negative action on lung function. In fact, it considerably decreases the ability of the lungs to spread oxygen also reducing the oropharyngeal muscular tone; this results in an increased aspiration of microbes through the airways.

TOBACCO



Smokers often report that cigarettes calm them down when they feel themselves under stress and helps them to concentrate and work better; actually they continue to smoke due to the nicotine-induced addiction, even if smoking is very bad for our health.

We know that smoking severely damages our cardiovascular system, the function of bronchi and lungs and it also increases the risk of almost all cancer diseases.

Perhaps it is less well known the synergetic negative effect that cigarette smoking plays in occupational exposure to substances that cause asthma (such as hairdressers' asthma, bakers' and pastry chefs asthma etc.) and dusts that damage lungs (such as silica, coal, wood dust, metal powders, etc.) In 1991 Olaf Fagerström, a Swedish psychologist, developed an effective questionnaire, with only six items, which well establishes the degree of dependence on nicotine. This questionnaire, which is still widely used can be easily found on the website (for instance at the site of the Government of Western Australia Department of Health https://ww2.health.wa.gov.au/-/media/Files/Corporate/general-documents/Tobacco/PDF/Fagerstrom_test.pdf)

SMOKING AND COVID

Unfortunately a further serious risk factor for smokers was recently found. The Italian Istituto di Sanità ascertained that smokers who fall ill with Covid-19 have a worse clinical prognosis. In fact they have a 3 times higher risk of developing severe pneumonia and it is more than twice likely they will need to be moved to intensive care wards. This is probably due to an increased presence in the smokers' lungs of the gateway receptor that enhances the entry of the virus into human cells.

OTHER DRUGS

During this Covid-19 pandemic both the awareness of people to have a problem and the motivation to ask for help is essential for the prevention of damage to health at workplaces too. There is a serious risk that people who are under stress, as we all are during this pandemic, will start using drugs to relieve their negative feelings and even those people who are recovering from the abuse of substances may fall back into the use.