PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 9 - numero 1680 di giovedì 29 marzo 2007

Sicurezza nei cantieri montani

Tre schede informative per i lavoratori riguardanti la movimentazione dei carichi, l'alimentazione, il fumo, l'alcol e i farmaci.

Pubblicità

Nell'ambito dell'iniziativa "Lavorare in sicurezza nei cantieri montani", il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda per i Servizi Sanitari n. 3 "Alto Friuli" ha realizzato alcune note di informazione sanitaria.

La prima scheda riguarda la movimentazione dei carichi. Oltre ad una breve descrizione delle patologie più comuni a carico della colonna vertebrale, la pubblicazione presenta due fondamentali consigli per un corretto sollevamento dei carichi ed alcuni esercizi per mantenere la schiena in buona salute e per alleviare i disturbi.

L'alimentazione è il tema della seconda scheda che presenta indicazioni pratiche per una dieta equilibrata e varia. Attenzione è dedicata al tema della disidratazione: in questi casi è bene somministrare liquidi (in particolare acqua) e reintegrare la perdita di Sali. Non devono tuttavia essere somministrate bevande ghiacciate o alcol.

La terza scheda, "Abitudini voluttuarie e farmaci", affronta in particolare i temi del fumo e dell'alcol.
In particolare è posto l'accento su alcune "scuse" addotte dai lavoratori che operano all'aperto per giustificare un uso eccessivo di alcol.
Non è vero, ad esempio che l'alcool riscalda: l'uso di bevande alcoliche per combattere il freddo è sempre pericoloso. In realtà l'alcool blocca le normali difese contro il freddo (vasocostrizione periferica). "La vasodilatazione determinata dall' alcool - precisa la scheda - dà sì una sensazione di diffuso calore, ma accelera l'ipotermia favorendo il congelamento e l'assideramento."
Non è vero neppure che chi fa lavori pesanti può bere di più: infatti prima di essere "bruciato" l'alcool va comunque trasformato dal fegato, che quindi ne soffre.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.