



Alcool și droguri Toolbox Talk

TBT #12

Reviewed: 01.09.2022

Page 1 of 3

Alcool

Abuzul de droguri și alcool poate avea un impact devastator asupra persoanelor și angajatorilor și poate duce la probleme sociale, sănătate precară, absenteism și, prin urmare, pierderea productivității, precum și la accidente la locul de muncă.

Ce este dependența de alcool?

Alcoolismul poate fi catalogat ca o boală fizică și psihică. Este o boală suferită de sute de mii de oameni numai în Marea Britanie.

Test de dependență de alcool și calculator: <https://infinityaddiction.co.uk/alcohol-addiction/dependency-test/>

Alcool

Lucrăm în industria construcțiilor, ceea ce reprezintă un risc ridicat. Risc ridicat și alcoolul nu se amestecă!

Dacă se constată că vă aflați sub influența alcoolului, nu veți avea voie la fața locului și, eventual, puteți ajunge să vă pierdeți locul de muncă.

Nu te îmbăta cu o noapte înainte de muncă și așteaptă-te să lucrezi în siguranță la fața locului a doua zi. Alcoolul are nevoie de timp pentru a lucra în afara sistemului (1 halbă de bere durează aproximativ două ore),

Alcoolul este un medicament depresiv, care deprimă o parte a funcției creierului, ceea ce face ca menținerea stării de alertă și concentrare să fie mai dificilă. Aceasta afectează judecata unei persoane, capacitatea de gândire și coordonarea.

Aproximativ două halbe de lager puternic sau ale va pune masculul mediu peste limita zilnică recomandată. O halbă și jumătate pune femeia medie peste limita zilnică recomandată.

Multe accidente mortale la locul de muncă au fost legate de alcool.

Persoanele care abuzează de alcool sunt de aproape patru ori mai susceptibile de a fi implicate în accidente la locul de muncă, de trei ori mai multe șanse de a absenta de la locul de muncă timp de șapte zile consecutive sau mai mult și de cel puțin 25% mai puțin eficiente în general.

Note cheie:

Nu veniți niciodată la muncă sub influența alcoolului

Nu aduceți niciodată alcool la locul de muncă sau consumați acest lucru la locul de muncă

Informați-vă managerul de linie dacă credeți că unul dintre membrii echipei dumneavoastră se află sub influența alcoolului

Întrebări:

Guvernul Regatului Unit de stat un maxim de cât de multe unități pe săptămână? (Răspuns: 14)

Care credeți că sunt semnele și simptomele dependenței de alcool?

(Răspuns: Anxietate, Transpirații, Shake-uri, Tremors, vizuale sau auditive

Halucinații pentru a numi câteva).



Alcool și droguri Toolbox Talk

TBT #12
Reviewed: 01.09.2022
Page 2 of 3

Droguri

Ce este dependența de droguri

Acest termen se referă la dependența unei persoane de droguri, fie că este vorba de agrement sau chiar de prescripție medicală. Mulți oameni asociază dependența de droguri la plăcerea de cocaină, heroină, etc. cu toate acestea, o persoană care se găsește în imposibilitatea de a înceta să ia droguri prescrise regulate are o dependență de substanțe și, prin urmare, se încadrează în categoria dependenței de droguri.

Medicamente ne-prescrise

Lucrați în industria construcțiilor, ceea ce reprezintă un risc ridicat. Risc ridicat și medicamentele nu se amestecă!

Sunteți mult mai probabil să aveți un accident la fața locului atunci când vă aflați sub influența drogurilor.

Dacă știți că cineva ia droguri, spuneți-i supraveghetorului sau managerului de linie.

Semne de căutat: ochi apoși, pupile pin-point sau dilatate, nas care rulează, adulmecare constantă, buze strânse, răni, ulcere, tremurături, oboseală și iritabilitate. Dacă îl vedeți, raportați-l.

Toate medicamentele vă pot afecta capacitatea de a lucra în siguranță.

Unele efecte ale medicamentelor: timpi de reacție lenți, stângăcie, luare de decizii proaste și viziune distorsionată.

Dacă vi se oferă medicamente, spuneți "Nu, aș prefera să lucrez în siguranță" și raportați-l imediat supraveghetorului sau managerului de linie.

Medicamente prescrise

Cel mai frecvent efect secundar al medicamentului over-the-counter pentru răceală și gripă este somnolența, care reduce nivelul de vigilență al unei persoane și crește timpul de reacție.

Luarea de medicamente și apoi venirea la locul de muncă și utilizarea mașinilor sau a uneltelor ascuțite pot fi periculoase.

Nu veniți niciodată la muncă sub influența drogurilor interzise.

Nu aduceți niciodată droguri interzise la locul de muncă sau consumați-le la locul de muncă.

Informați-vă managerul dacă trebuie să luați orice medicament care vă poate afecta munca.

Informați-vă supraveghetorul dacă credeți că un coleg se află sub influența alcoolului sau a drogurilor.

Test de dependență de droguri și calculator - <https://infinityaddiction.co.uk/drug-addiction/drug-dependency-test/>

Întrebare

Care sunt semnele dependenței de droguri?

(Semnele comportamentale includ: schimbări agresive de dispoziție, poftă și simptome de sevraj, distanță față de familie și prieteni, fluctuații de niveluri de energie)

(Semnele fizice includ: Somnolență și greață, probleme de vorbire și memorie tulburate, confuzie, anxietate, depresie, frisoane, transpirație, tremor, halucinații, paranoia, hipertensiune arterială, ochi roșii, pupile dilatate)



Droguri și alcool Toolbox Talk

TBT #12
Reviewed: 01.09.2022
Page 3 of 3

Impactul drogurilor și al alcoolului

Drogurile și alcoolul ne afectează pe toți în moduri diferite.

Doar unele reacții adverse potențiale de la băutură și droguri includ:

Reducerea gradului de conștientizare, inclusiv a auzului și a vederii

Niveluri mai scăzute de concentrare și dificultăți de focalizare

Judecată slabă și luarea deciziilor

Coordonare sau echilibru deficitar

Oricare dintre aceste efecte secundare potențiale ar putea fi extrem de periculoase - dacă nu fatale - atunci când se lucrează pe un șantier de construcții.

HANGOVERS

83%

83% of employees who have been hungover at work admit that it makes a difference in the way that they work

33%

33% of employees admit to having been to work with a hangover

22%

Nearly 1 in 4 (22%) employees admit to making mistakes at work as a result of being hungover

