



Rozmowa z przybornikiem dotyczącym alkoholu i narkotyków

TBT #12

Reviewed: 01.09.2022

Page 1 of 3

Alkohol

Nadużywanie narkotyków i alkoholu może mieć druzgocący wpływ na jednostki i pracodawców i może prowadzić do problemów społecznych, złego stanu zdrowia, absencji, a tym samym utraty wydajności, a także przyczyniać się do wypadków w miejscu pracy.

Co to jest uzależnienie od alkoholu?

Alkoholizm można sklasyfikować zarówno jako chorobę fizyczną, jak i psychiczną. Jest to choroba, na którą cierpią setki tysięcy ludzi w samej Wielkiej Brytanii.

Test uzależnienia od alkoholu i kalkulator: <https://infinityaddiction.co.uk/alcohol-addiction/dependency-test/>

Alkohol

Pracujemy w branży budowlanej, która jest wysokim ryzykiem. Wysokie ryzyko i alkohol nie mieszają się!

Jeśli okaże się, że jesteś pod wpływem alkoholu, nie zostaniesz wpuszczony na miejsce i możesz stracić pracę.

Nie upijaj się w noc przed pracą i spodziewaj się, że będziesz bezpiecznie pracować na miejscu następnego dnia. Alkohol potrzebuje czasu, aby wyjść z systemu (1 kufel piwa zajmuje około dwóch godzin),

Alkohol jest lekiem depresyjnym, który obniża część funkcji mózgu, co utrudnia zachowanie czujności i koncentracji. Upośledza osąd, zdolność myślenia i koordynację danej osoby.

Około dwóch kufli mocnego lagera lub piwa sprawi, że przeciętny mężczyzna przekroczy zalecany dzienny limit. Półtora litra stawia przeciętną kobietę ponad zalecany dzienny limit.

Wiele śmiertelnych wypadków w miejscu pracy było związanych z alkoholem.

Osoby nadużywające alkoholu są prawie cztery razy bardziej narażone na wypadki w miejscu pracy, trzy razy częściej są nieobecne w pracy przez siedem kolejnych dni lub dłużej i co najmniej 25% mniej skuteczne.

Kluczowe uwagi:

Nigdy nie przychodź do pracy pod wpływem alkoholu

Nigdy nie przynoś alkoholu do pracy ani nie spożywaj go w pracy

Poinformuj swojego bezpośredniego przełożonego, jeśli uważasz, że jeden z twoich zespołów jest pod wpływem alkoholu

Pytania:

Rząd Wielkiej Brytanii podaje maksymalnie ile jednostek tygodniowo? (Odpowiedź: 14)

Jak myślisz, jakie są oznaki i objawy uzależnienia od alkoholu?

(Odpowiedź: Lęk, poty, wstrząsy, drżenie, wzrok lub słuchowość

Halucynacje, by wymienić tylko kilka).



Rozmowa z przybornikiem dotyczącym alkoholu i narkotyków

TBT #12

Reviewed: 01.09.2022

Page 2 of 3

Narkotyki

Co to jest uzależnienie od narkotyków

Termin ten odnosi się do uzależnienia jednostki od narkotyków, czy to rekreacyjnych, czy nawet na receptę. Wiele osób kojarzy uzależnienie od narkotyków z kokainą, heroiną itp., Jednak osoba, która nie jest w stanie przestać regularnie przyjmować leków na receptę, jest uzależniona od substancji, a zatem należy do kategorii uzależnienia od narkotyków.

Leki nieprzepisane

Pracujemy w branży budowlanej, która jest wysokim ryzykiem. Wysokie ryzyko i leki nie mieszają się!

O wiele bardziej prawdopodobne jest, że będziesz miał wypadek na miejscu, gdy jesteś pod wpływem narkotyków.

Jeśli wiesz, że ktoś bierze narkotyki, powiedz o tym swojemu przełożonemu lub bezpośredniemu przełożonemu.

Znaki, których należy szukać: łzawienie oczu, punktowe lub rozszerzone źrenice, biegący nos, ciągle wachanie, ciasne usta, owrzodzenia, wrzody, drżenie, zmęczenie i drażliwość. Jeśli go widzisz, zgłoś go.

Wszystkie leki mogą wpływać na zdolność do bezpiecznej pracy.

Niektóre efekty leków: powolny czas reakcji, niezdarność, złe podejmowanie decyzji i zniekształcone widzenie.

Jeśli otrzymasz propozycję leków, powiedz "Nie, wolałbym pracować bezpiecznie" i natychmiast zgłoś to swojemu przełożonemu lub bezpośredniemu przełożonemu.

Leki przepisane

Najczęstszym działaniem niepożądanym dostępnych bez recepty leków na przeziębienie i grypę jest senność, która zmniejsza poziom czujności osoby i wydłuża czas reakcji.

Przyjmowanie leków, a następnie przychodzenie do pracy i używanie maszyn lub ostrych narzędzi może być niebezpieczne.

Nigdy nie przychodź do pracy pod wpływem zabronionych narkotyków.

Nigdy nie przynoś zabronionych narkotyków do pracy ani nie spożywaj ich w pracy.

Poinformuj swojego przełożonego, jeśli musisz przyjmować jakiegokolwiek leki, które mogą mieć wpływ na twoją pracę.

Poinformuj swojego przełożonego, jeśli uważasz, że kolega jest pod wpływem alkoholu lub narkotyków.

Test uzależnienia od narkotyków i kalkulator - <https://infinityaddiction.co.uk/drug-addiction/drug-dependency-test/>

Pytanie

Jakie są oznaki uzależnienia od narkotyków?

(Objawy behawioralne obejmują: agresywne wahania nastroju, łaknienie i objawy odstawienia, odległość od rodziny i przyjaciół, wahania energii levels_

(Objawy fizyczne obejmują: senność i nudności, niewyraźne problemy z mową i pamięcią, splątanie, lęk, depresję, dreszcze, pocenie się, drżenie, halucynacje, paranoję, wysokie ciśnienie krwi, czerwone oczy, rozszerzone źrenice)

Narkotyki i alkohol Toolbox Talk

TBT #12

Reviewed: 01.09.2022

Page 3 of 3

Wpływ narkotyków i alkoholu

Narkotyki i alkohol wpływają na nas wszystkich na różne sposoby.

Tylko niektóre potencjalne skutki uboczne picia i narkotyków obejmują:

Zmniejszona świadomość, w tym słuch i wzrok

Niższy poziom koncentracji i trudności z koncentracją

Słaby osąd i podejmowanie decyzji

Słaba koordynacja lub równowaga

Każdy z tych potencjalnych skutków ubocznych może być niezwykle niebezpieczny – jeśli nie śmiertelny – podczas pracy na placu budowy.

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

