

TEST

A continuació li proposem un petit test que l'ajudarà a detectar possibles problemes amb l'alcohol. Es tracta d'un test validat internacionalment, i tant li servirà per a detectar problemes en vostè mateix com en una persona propera.

A continuación le proponemos un pequeño test que le ayudará a detectar posibles problemas con el alcohol. Se trata de un test validado internacionalmente, y tanto le servirá para detectar problemas consigo mismo como en una persona cercana.

- 1 Ha pensat, en alguna ocasió, que hauria de beure menys?
¿Ha pensado, en alguna ocasión, que debería beber menos? sí no
- 2 Algun cop, li ha molestat que el critiquin per la seva manera de beure?
¿Alguna vez, le ha molestado que le critiquen por su manera de beber? sí no
- 3 En algun moment s'ha sentit malament o culpable per la seva forma de beure?
¿En algún momento se ha sentido mal o culpable por su forma de beber? sí no
- 4 En alguna ocasió li ha fet falta beure pel matí per tranquil·litzar-se o per calmar les molèsties d'haver begut la nit abans?
¿En alguna ocasión le ha hecho falta beber por la mañana para tranquilizarse o para calmar las molestias de haber bebido la noche antes? sí no

En cas d'obtenir dues o més respostes afirmatives li recomanem que visiti al seu metge de capçalera.

En caso de obtener dos o más respuestas afirmativas le recomendamos que visite a su médico de cabecera.

Seu PLG a GIRONA:

c/ Figuerola, 15 - 17001
Tel. 972 215751 - Fax. 972 414516
info@plgironina.com - www.plgironina.com

CENTRES

FIGUERES

Vilafant, 63-65 baixos
CP 17600
Tel. 972 505031
Fax. 972 516383

RIPOLL

Concepció Ducloux, 24 entl. 1a
CP 17500
Tel. 972 703453
Fax. 972 702396

OLOT

Verge de Núria, 5 baixos
CP 17800
Tel. 972 263403
Fax. 972 270142

PALOL DE REVARDIT

Centre de Formació
Carretera C-66, Km 39
CP 17843
Tel. 972 596460
Fax. 972 596461



Prevenció Laboral Gironina SLU

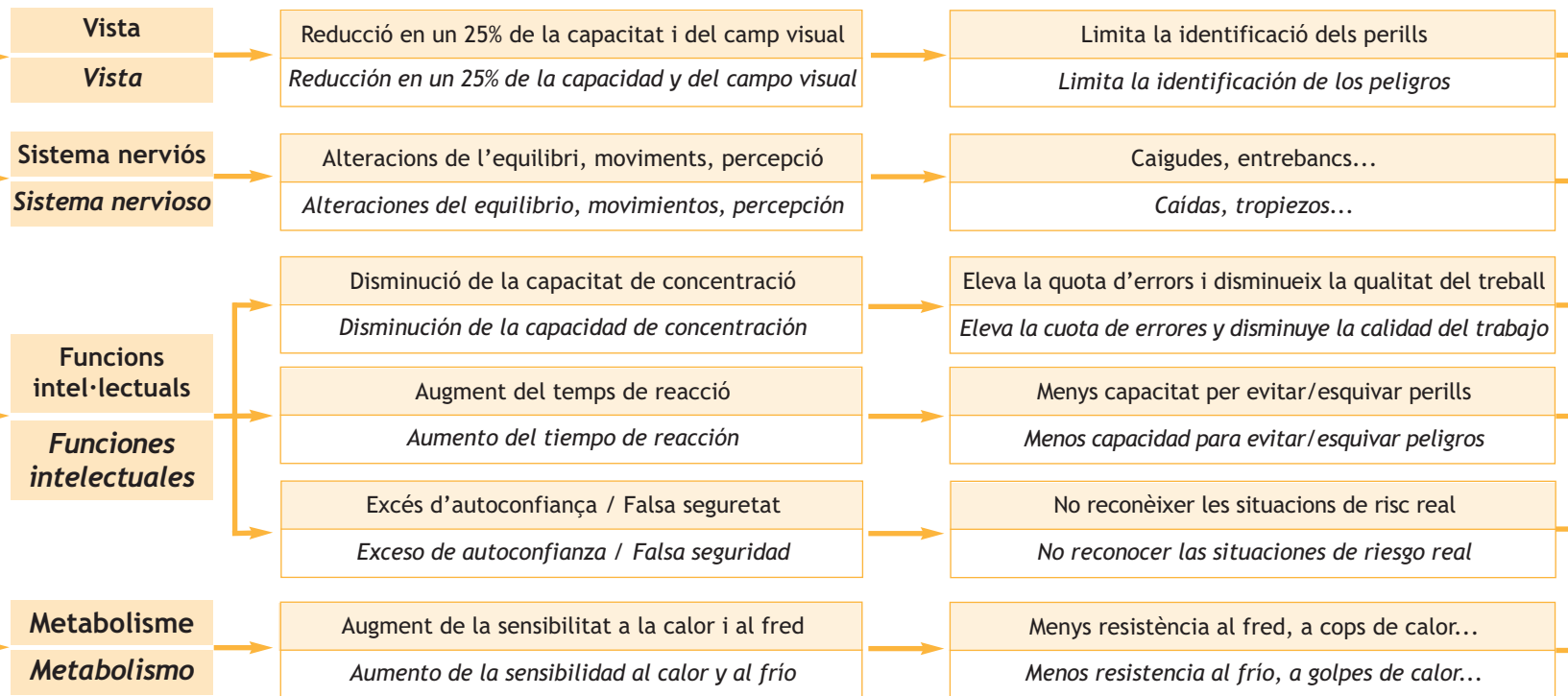
L'alcohol: un company perillós

El alcohol: un compañero peligroso



Com ens afecta? / ¿Cómo nos afecta?

Consumo d'alcohol en el lloc de treball
Consumo de alcohol en el lugar de trabajo



AUGMENT DEL RISC D'ACCIDENTS

AUMENTO DEL RIESGO DE ACCIDENTES



Repercussions negatives a nivell social, econòmic, sanitari

Repercusiones negativas a nivel social, económico, sanitario

Cal recordar que..

- La seguretat en el treball és igual al nivell 0 d'alcohol.
- Fins i tot una petita quantitat d'alcohol pot predisposar a l'accident
- L'alcohol interactua negativament amb els fàrmacs.
- Les addicions són malalties i com a tal han de ser tractades.

Recordemos que...

- La seguridad en el trabajo es igual a nivel 0 de alcohol.
- Hasta una pequeña cantidad de alcohol puede predisponer al accidente.
- El alcohol interactúa negativamente con los fármacos.
- Las adicciones son enfermedades y como tal se deben tratar.

Què beure?

Aigua, begudes isotòniques, refrescs i sucres sense excés de sucre.
És important hidratar-se cada 30 minuts.
S'han de beure com a mínim 2 o 3 litres al dia.



¿Qué beber?

Agua, bebidas isotónicas, refrescos y zumos sin exceso de azúcar.
Es importante hidratarse cada 30 minutos.

Hay que beber como mínimo 2 o 3 litros al día.



PROHIBICIÓ ABSOLUTA DE L'ALCOHOL A L'OBRA

PROHIBICIÓN ABSOLUTA DEL ALCOHOL EN LA OBRA