



## Alcohol i treball

A la feina, alcohol 0,0

### PER QUÈ NO ALCOHOL I FEINA?

Perquè cada dia hi ha accidents de treball i l'alcohol n'incrementa el risc :

Beure alcohol a la feina, durant els àpats o en els desplaçaments pot afectar la capacitat per realitzar les tasques, incrementa els riscos i afecta la seguretat del mateix treballador i la dels altres.

Perquè un bon clima laboral és important:

El consum d'alcohol produeix desinhibició i això pot fer que apareguin comportaments inadequats a la feina, com poden ser prendre decisions precipitades i tenir conflictes que afectin l'ambient laboral.

Perquè l'alcohol afecta la productivitat:

Beure massa augmenta el risc d'absentisme, fa baixar la productivitat i en alguns casos pot comportar la pèrdua de la feina; l'atur, al mateix temps, augmenta el risc de problemes relacionats amb l'alcohol.

## QUÈ ÉS BEURE MASSA?

**Beure qualsevol quantitat d'alcohol a la feina o abans d'anar a treballar és beure massa.**

Aquesta recomanació es vàlida per a qualsevol tasca o ocupació, però en especial en les tasques que:

**1. Comporten risc per a tercers, cas en què el consum d'alcohol està limitat o prohibit, o fins i tot sotmès a les lleis, com per exemple:**

- Conducció d'algun vehicle.
- Maneig d'eines o maquinària.
- Treballs en llocs elevats o treballs amb línies elèctriques d'alta tensió.
- Funcions de responsabilitat directa sobre la seguretat i la salut d'altres persones.

**2. Impliquen presa de decisions que puguin afectar l'empresa (temes econòmics, producció, imatge corporativa) o tercers persones (companys, treballadors a càrrec i públic en general)**

Fora de la feina es considera **beure massa**:

- Qualsevol conducta de consum d'alcohol que augmenti el risc de patir **conseqüències negatives**, tant a curt com a llarg termini.
- Beure **qualsevol** quantitat d'alcohol en circumstàncies en què aquest consum està **contraindicat, limitat o prohibit**, per exemple, conducció d'algun vehicle, situacions com l'embaràs i la lactància, els més petits de 16 anys, patir certes malalties o prendre determinats medicaments.
- **O quan hi ha un consum d'alcohol que sigui de risc.**

	UBE a la setmana	UBE per ocasió
Homes	28 o més	6 o més
Dones	més de 17	5 o més

### NOTES:

Cada consumició de beguda alcohòlica equival a un nombre determinat d'unitats de beguda estàndard (UBE).



*Aquests límits són orientatius. Si beveu de forma regular, procureu que no sigui cada dia i que no se sobrepassin aquests límits. Si només beveu en algunes ocasions, no excediu les 6 o més UBE/ocasió en el cas dels homes o bé les 5 o més UBE/ocasió en el cas de les dones.*

## COM PODEU SABER SI BEVEU MASSA?

Si compliu algun dels 5 criteris següents:

- 1 Si beveu i la vostra feina comporta **riscos per a un mateix o per als altres**, per exemple, conducció de vehicles, utilització de maquinària perillosa, treball en llocs elevats o treballs amb línies elèctriques d'alta tensió.
- 2 Si alguna vegada **heu faltat** a la feina o hi **heu arribat tard** o amb **ressaca** a causa de l'alcohol.
- 3 Si ja heu tingut **problemes a la feina** a causa de l'alcohol, com per exemple accidents, conflictes amb els companys o amb els comandaments, sancions relacionades amb l'alcohol.
- 4 **Si beveu i agafeu el cotxe o la moto per anar a la feina.**
- 5 **Si quan beveu supereu els límits de risc. Calculeu-ho en tres passos:**

1 Transformeu la quantitat que beveu en **UBE** (Recordeu que cada consumició, com s'indica en el gràfic de l'esquerra, equival a un nombre determinat d'UBE)

2 Calculeu quantes unitats de beguda estàndard (UBE) beveu en cada ocasió, si no beveu cada dia; i en total a la setmana, si beveu de forma regular, per exemple:



	Dl.	Dt.	Dc.	Dj.	Dv.	Ds.	Dg.
Matins							
Tardes							
Nits							

- 3 Quantes UBE beveu en una setmana?
- Quantes UBE beveu en cada ocasió?

**VALOREU ELS VOSTRES RESULTATS: Beveu massa si...**

Si sou home i consumiu **6 UBE o més per ocasió o 28 UBE o més per setmana.**

Si sou dona i consumiu **5 UBE o més per ocasió o més de 17 UBE per setmana.**

# QUÈ PODEU FER PER PREVENIR PROBLEMES?

## Sobretot:

- 1 No begueu alcohol ni abans de la jornada laboral ni durant aquesta
- 2 Fora de la feina procureu beure menys, no sobrepassau els límits màxims recomanats.
- 3 No begueu mai en cas de malalties, presa d'alguna medicació o situacions que ho desaconsellin, com quan conduïu.

## QÜESTIONS A TENIR EN COMPTE

- Si us resulta difícil no beure durant la jornada laboral o abans d'anar a la feina o beure menys, és possible que necessiteu ajuda.
- Si beure us porta problemes a la feina o fora de la feina, o algú del voltant us diu que esteu bevent massa, però no podeu prescindir de l'alcohol fàcilment, considereu que això pot ser un símptoma de dependència o addicció.

## REMARCA

Una bona política d'empresa per prevenir problemes a la feina relacionats amb l'alcohol ha d'incloure mesures de suport.

## CAL RECORDAR

Es recomana no beure mai a la feina ni tampoc abans d'anar a treballar o durant les pauses.

## NO S'HA D'OBLIDAR!

Els accidents de trànsit suposen el 10% dels accidents de treball amb baixa a Catalunya, i també gairebé la meitat dels accidents de treball mortals.

Les pèrdues de productivitat relacionades amb l'alcohol són responsables de la meitat del cost social total ocasionat per aquest consum.

## ON PODEU DEMANAR AJUDA?

Es possible que us costi parlar sobre problemes relacionats amb l'alcohol o que tingueu por de fer-ho. Però, la millor opció es demanar ajuda a un professional de la salut. **Feu servir el vostre dret a rebre ajuda de forma confidencial!**

Valoreu quina es la millor opció en el vostre cas!

- Consulteu els professionals del servei de prevenció de l'empresa. Us poden ajudar i aconsellar garantint la confidencialitat, en relació amb temes de salut tant d'àmbit general com laboral. No cal que us espereu fins a la propera revisió periòdica, demaneu una visita quan abans millor.
- Si ho preferiu, també podeu anar al vostre centre d'atenció primària i, en cas de possible dependència, al centre d'atenció i seguiment de les drogodependències (CAS) de la vostra zona per tal de rebre un tractament especialitzat.

## REMARCA

**Les persones amb problemes relacionats amb l'alcohol tenen dret a rebre l'ajuda i l'assistència que puguin necessitar.**

### Si desitgeu més informació:

Si necessites ajuda, truca'ns

**900 900 540**

[www.liniaverda.org](http://www.liniaverda.org)

servei d'orientació sobre drogodependències

**061** CatSalut  
Respon

<http://drogues.gencat.cat>



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya