



Comune de Nughedu Santa

Vitòria

Provintzia de Aristanis
www.comunenughedusv.it

Sotziedade Cooperativa "L'altra
Cultura"
Operadore Sara Firinu

ISTUDA·NCHE·DDA

SU FUMU DE SA SIGARETA IN SOS LOGOS DE TRABALLU

SA SALUDE EST UNU BENE MANNU
CHI ONNIUNU DE NOIS DEPET
AMPARARE e COSTOIRE



PRO NEGHE DE SA SIGARETA,
ZENTE MEDA S'IMMALADIAT E
MORIT IN ITÀLIA

Su fumu faghet male a onni edade, finas
si si respirat cussu de sos àteros;
Chie traballat devet respirare ària bona e
tenet su dovere de non dd'imburtare
cun su fumu.

SI AGABAS DE PIPARE B'AT PRUS
PAGU POSSIBILIDADES CHI TI
BENZAT UN'INFARTU O CHI
T'IMMALADIES A PURMONES. AS A
BÌVERE DE SEGURU DE PRUS.

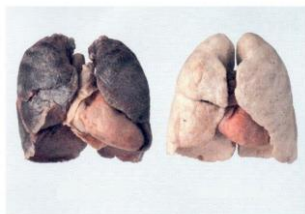
AMPARU DE SA SALUDE DE CHIE
TRABALLAT



Dae su 10 de
ghennarzu de su
2005 (leze 3/2003)
non si podet pipare
prus in sos logos
serrados, siat
pùblicos che
privados e, duncas, nen mancu in su
logu de traballu.
Sa leze chi pertocat sa salude e sa
seguresa in su traballu, Decretu
Lezislativu 81/08, narat chi su

responsabile devet amparare sa salute de chie traballat paris cun issu.

Fumare in sos logos de traballu est solu a atzünghere un'àteru dannu mannu a sos chi zai dde sunt.



ITE FÀGHERE IN SOS LOGOS DE TRABALLU

Su Responsabile:

- devet fàghere de totu pro chi siat respetadu su dennegu de fumu e devet semper controllare;



- devet informare e formare chie traballat paris cun issu de su dannu mannu chi tenet sa sigareta portat a pro sa salute e sa seguresa e ite s'est faghende contra de su fumu;

- podet aprontare logos a posta pro fumadores;



devet semper controllare chi siat respetadu dae sos dipendenti cantu at istabilidu s'azienda pro su chi pertocat su dennegu de fumu;

- depet fàghere a ischire a sos superiores si b'at calicunu chi sighit a si nde frigare de sa leze.

S'argumentu "su fumu de sa sigareta" depet essere postu in sos programmas de informatzione e formatzione de sos traballadores.

CONNÒSCHERE SOS DANNOS DE SA SIGARETA EST DE IMPORTU MANNU PRO SA SALUDE

A non fumare cheret nàrrere a amparare sa salute pròpia e finas cussa de sos àteros .

Connòschere sas cosas e èssere informatos, nos azudat a isseberare!!

AMMENTA

TOCAT A PENTZARE A SA SALUDE NOSTRA E A CUSSA DE CHIE TRABALLAT PARIS CUN NOIS
ART. 20 D.LZS 81/08

UNOS CANTOS CUSSIZOS PRO ISMÌTERE DE FUMARE

- Detzidi de nche fuliare sa sigareta e istabilit una data pretzisa pro ddu fàghere ;
- Cando detzidis, mescamente a printzìpiu, chircà de non fàghere cosas o andare a logos chi t'ammentant sa sigareta ;
- A manzanu, cando ti nde pesas, nara:ti : «oe non depo fumare ». Non pentzes a cras, pentza a oe ebbia.
- Faghe isport meda gasi sa conca tenet àteru a ite pentzare;
- Papa frùtura e berdura meda;
- Bufa a su nesi duos litros de abba a sa die, non bufes gafeo o àrculu;
- Si ti benit gana de fumare, lassa su chi ses faghende e pasa.ti (fagheti unu ziru e chircà de abarrare calmu);

- Pentza chi sa gana de fumare est meda sas primas dies ma, prus passat
- su tempus, menzus as a istare e prus pagu gana de fumare as a tennere;
- Si non rennesses a sa sola, faghe-ti azudare dae su dotore tuo o bae a su tzentru antifumu;
- Si torras a incumentzare, non ti disisperes, podes torrare a provare: Cale cađderi bonu non nch'est mai rutu dae cađdu?»

SI ZENTE MEDA RENNESSET A ISMÏTERE, BI PODES RENNËSSERE TUE PURU !!!

Si cheres bîdere a ite puntu ses, responde!!

CANTA GANA TENES DE ISMÏTERE?

As provađu mai a ismïtere ?	Emmo Nono	1 0
Ti diat prâghere a àere cussizos pro ismïtere ?	Emmo Nono	1 0
Cheres provare a ismïtere ?	Emmo Nono	3 0
Dda cheres fâghere una prova intro de custu mese?	Emmo Nono	3 0
TOTALE		

Dae 0 a 2 Non tenes gana meda de dda lassare ; informa-ti menzus

Dae 3 a 5 Gana nde tenes, ma est menzus si ti faghes azudare

Dae 6 a 8 nde tenes gana meda, pregunta informatziones immediatu

MA TUE, CANTU SES DIPENDENTE DAE SA SIGARETA ?

Cando ti nd'ischidas, sa prima sigareta ti dda fumas a pustis de:	5-30 min 31-60 min 60 min Prus de 60	3 2 1 0
Meda ti costat a non fumare in ue est proibidu ?	Emmo Nono	1 0
A cale sigareta non rennesses a renunziare ?	Sa prima de su manzanu Nissuna	1 0
Cantas ti nde fumas in una die?	0-10 11-20 21-30 Prus de 30	0 1 2 3
Fumas de prus a manzanu chi no a sero ?	Emmo Nono	1 0
Fumas fintzas si ses malâđiu e a letu ?	Emmo Nono	1 0
TOTALE		

Dae 1 a 2: dipendëntzia bassa meda

Dae 3 a 4: dipendëntzia bassa

Dae 5 a 6: dipendëntzia mēdia

Dae 7 a 8: dipendëntzia arta

Dae 8 a 9: dipendëntzia arta meda