



**Comune de
Norghiddo**

Provìntzia de Aristanis

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.**

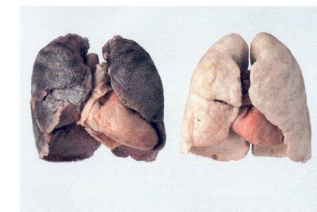
**AMPARU DE SA SALUDE DE CHIE
TRABALLAT**

Dae su 10 de ghenarzu 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 amaparare sa salude

de chie traballat
paris cun issu.

Fumare in sos logos
de traballu est solu a
atzunghere un'àteru
dannu mannu a sos
chi zai ddue 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 sight a si nde frigare de sa leze.

S'argumentu "su fumu de sa sigareta" depet essere postu in sos programmas de informazione e formazione 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 informados, 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 printzipiu, circa 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 nessi 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 (faghe.ti unu ziru e chirca 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 tènnerre;
- 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 cadderi bonu non nch'est mai rutu dae caddu?»

**SI ZENTE MEDA
RENNESSET A
ISMÌTERE, BI PODES
RENNESSERE TUE
PURU !!!**

Si cheres bìdere a ite puntu ses, responde!!

CANTA GANA TENES DE ISMÌTERE?

As provadu mai a ismìtere ?	Emmo Nono	1 0
Ti diat pràghere a àere cussizos pro ismìtere ?	Emmo Nono	1 0
Cheres provare a ismìtere ?	Emmo Nono	3 0
Dda cheres fàghere 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	3
	31-60 min	2
	60 min	1
	Prus de 60	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	1
	Nissuna	0
Cantas ti nde fumas in una die?	0-10	0
	11-20	1
	21-30	2
	Prus de 30	3
Fumas de prus a manzanu chi no a sero ?	Emmo Nono	1 0
Fumas fintzas si ses malàdiu e a letu ?	Emmo Nono	1 0
TOTALE		

Dae 1 a 2: dipendèntzia bassa meda

Dae 3 a 4: dipendèntzia bassa

Dae 5 a 6: dipendèntzia mèdia

Dae 7 a 8: dipendèntzia arta

Dae 8 a 9: dipendèntzia arta meda