

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 fummu 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 fummu.

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 salute e sa
seguresa in su
traballu, Decretu
Lezislativu 81/08,
narat chi su
responsabile devet
amaparare sa salute
de chie traballat



paris cun issu.

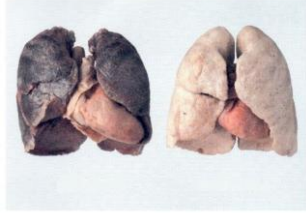
Fumare in sos logos de traballu est solu
a atzünghere un'àteru dannu mannu a
sos chi zai ddue sunt.



Dipartimentu
Pro sos Afàrios Regionales



REGIONE AUTONOMA DI SARDEGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORADU DE S'ISTRUZIONE PÙBLICA, BENES CULTURALES, INFORMATZIONE, ISPETÀCULU E ISPORT
ASSESSORATO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE, BENI CULTURALI, INFORMAZIONE, SPETTACOLO E SPORT



ITE FÀGHERE IN SOS LOGOS DE TRABALLU

Su Responsabile:

- devet fàghere de totu pro chi siat respetadu su dennegu de fummu 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 fummu;
- 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 fummu;

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

S'argumentu "su fummu 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 informados, nos azudat a isseberare!!

AMMENTA

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

UNOS CANTOS CUSSIZOS PRO ISMÌTERE DE FUMARE

- Detzidi de nehe fulari sa sigareta e istabilit una data pretzisa pro ddu fàghere ;
- Cando detzidis, mescamente a printzipiu, chircu de non fàghere

cosas o andare a logos chi t'ammentant sa sigareta ;

- A manzannu, 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 fritura 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 chircu 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 antifummu;
- 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
 RENNÈSSERE TUE
 PURU !!!

Sì cheres bìdere a ìte puntu ses, responde!!

CANTA GANA TENES DE ISMÌTERE?

As provadu mai a ismìtere ?	Emmo Nono	1 0
Tì diat pràghere a àere cussìzos pro ismìtere ?	Emmo Nono	1 0
Cheres provare a ismìtere ?	Emmo Nono	3 0
Dda cheres fàghere una prova întro de custu mese?	Emmo Nono	3 0
TOTALE		

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

Dae 3 a 5 Gana nde tenes, ma est menzus sí tí faghès azudare

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

MA TUE, CANTU SES DIPENDENTE DAE SA SIGARETA ?

Cando tí nd'ischidas, sa prima sigareta tí dda fumas a pustis de:	5-30 mín 31-60 mín 60 mín Prus de 60	3 2 1 0
Meda tí 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 tí 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 sí 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