



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

SERVIZIO PREVENZIONE
E SICUREZZA AMBIENTI DI LAVORO

La maggior parte degli incidenti legati alla sonnolenza avvengono tra le seguenti fasce orarie:

Mezzanotte - 6 del mattino
2 - 4 del pomeriggio

SII PRUDENTE
SE GUIDI IN QUESTE ORE!

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Gli autisti e le compagnie di autotrasporti che desiderano ricevere maggiori informazioni su come dormire meglio e su come ridurre i rischi associati alla eccessiva sonnolenza diurna possono visitare il sito dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AREA PAZIENTI) www.sonnomed.it



“COLPI DI SONNO” ALLA GUIDA

I CONSIGLI PER EVITARLI

Pubblicazione presentata al Comitato regionale di coordinamento ex articolo 7, D.Lgs 81/2008, e finanziata con i fondi assegnati dalla Delibera di Giunta della Regione Emilia-Romagna n. 1360 DEL 29 AGOSTO 2016

Sedi e recapiti del Servizio Prevenzione e Sicurezza negli Ambienti di Lavoro dell'Azienda USL di Parma sono disponibili nel sito www.ausl.pr.it

“COLPI DI SONNO” ALLA GUIDA I CONSIGLI PER EVITARLI

Il **colpo di sonno** è una delle **cause principali di incidente alla guida** per gli autotrasportatori. Puoi però **prevenirlo** seguendo semplici consigli.

RICONOSCI I SINTOMI DELLA SONNOLENZA DIURNA

Il colpo di sonno colpisce soprattutto i guidatori che soffrono di eccessiva **sonnolenza diurna**. Impara quindi a riconoscerne i sintomi:

Nelle attività quotidiane:

- Stanchezza e/o irritabilità
- Caduta o sensazione di pesantezza delle palpebre
- Frequente “sfregamento” degli occhi
- Sbadigli
- Difetti di attenzione

Alla guida:

- Difficoltà nel mantenere una velocità costante
- Trovarsi al di fuori della propria corsia di marcia o non guidare in linea retta
- “Estraniamento” durante la guida (ad esempio, non ricordarsi le uscite dell’autostrada)

Ti capita spesso di addormentarti in queste situazioni?

- Seduto guardando la televisione o leggendo.
- Seduto in un luogo pubblico (per esempio al cinema).
- Alla guida, fermo per pochi minuti nel traffico.
- Passeggero di automobile.
- Seduto mentre parli con qualcuno.
- Seduto dopo pranzo, senza aver bevuto alcolici.

Se sì, consulta un medico per valutare se soffri di un disturbo del sonno

DOVE DORMI È IMPORTANTE!

Un ambiente confortevole migliora la qualità del sonno. Il luogo dove dormi cambia in base ai tuoi impegni di lavoro, **ma puoi creare un buon ambiente per dormire sia a casa che sulla strada:**

- Pensa sempre alla sicurezza: parcheggia l’automezzo in un luogo tranquillo e sicuro.
- Elimina tutte le fonti di luce: chiudi tutte le tende ed abbassa i parasole del camion, indossa una maschera sugli occhi.
- Elimina le fonti di rumore: indossa dei tappi per le orecchie per eliminare i rumori. Metti i toni silenziosi sul cellulare ed assegna una suoneria esclusivamente ai contatti importanti.
- Mantieni fresca la tua cabina o la tua camera da letto: ogni persona preferisce una temperatura diversa, pertanto ricerca quella che consideri migliore per te.

DORMIRE MEGLIO: UNA QUESTIONE DI ORGANIZZAZIONE

Cerca di dormire ogni giorno per almeno 7-8 ore: la maggior parte delle persone necessitano di questa quantità di ore per riposarsi. Asseconda la tua tendenza naturale al sonno. **Quando stai guidando, pianifica delle fermate e dei sonnellini** nei momenti in cui il tuo organismo lo farebbe naturalmente. Dormire ogni giorno alla stessa ora aiuta a migliorare il sonno. **Dormire a sufficienza e con una certa regolarità** ti aiuta ad addormentarti più rapidamente e dormire meglio.

COSA NON FARE PRIMA DI DORMIRE

Evita prima di dormire:

- pasti abbondanti e cibi difficili da digerire (consumali almeno 3 ore prima di dormire);
- bevande in eccesso, per evitare di alzarsi per andare in bagno;
- alcolici in eccesso (provocano sonnolenza ma disturbano la qualità del sonno);
- caffè, tè, coca cola, cioccolata e altre bevande energetiche;
- nicotina e altri stimolanti;
- esposizione alla luce della televisione o di altri apparecchi elettronici (videogiocchi, computer);
- esercizio fisico intenso (p.e. palestra) nelle 2 ore prima di coricarsi;
- sonnellini dopo cena, sul divano;
- bagno caldo subito prima di andare al letto (anticipalo almeno di 2 ore).

RICORDA: UN BUON SONNO MIGLIORA LA TUA SALUTE E LA SICUREZZA IN STRADA!

Dormire bene è importante, tanto quanto nutrirti correttamente e fare esercizio fisico. **Se dormi troppo poco e/o male danneggi la tua salute**, con le seguenti conseguenze:

- riflessi più lenti, mente annebbiata o cattivo umore
- indebolimento delle difese immunitarie, con un rischio maggiore di infezioni
- aumento della pressione arteriosa
- aumento dell’appetito, con rischio di obesità e diabete

Inoltre dormire bene è importante PER LA TUA SICUREZZA E PER QUELLA DEGLI ALTRI

Guidare un automezzo pesante è un lavoro molto impegnativo. Richiede alte prestazioni e molta attenzione in strada. Inoltre il lavoro è spesso articolato su turni e porta ad essere sulla strada per lunghi periodi di tempo ed anche di notte. Riposarsi correttamente è quindi di fondamentale importanza per la sicurezza tua e degli altri.