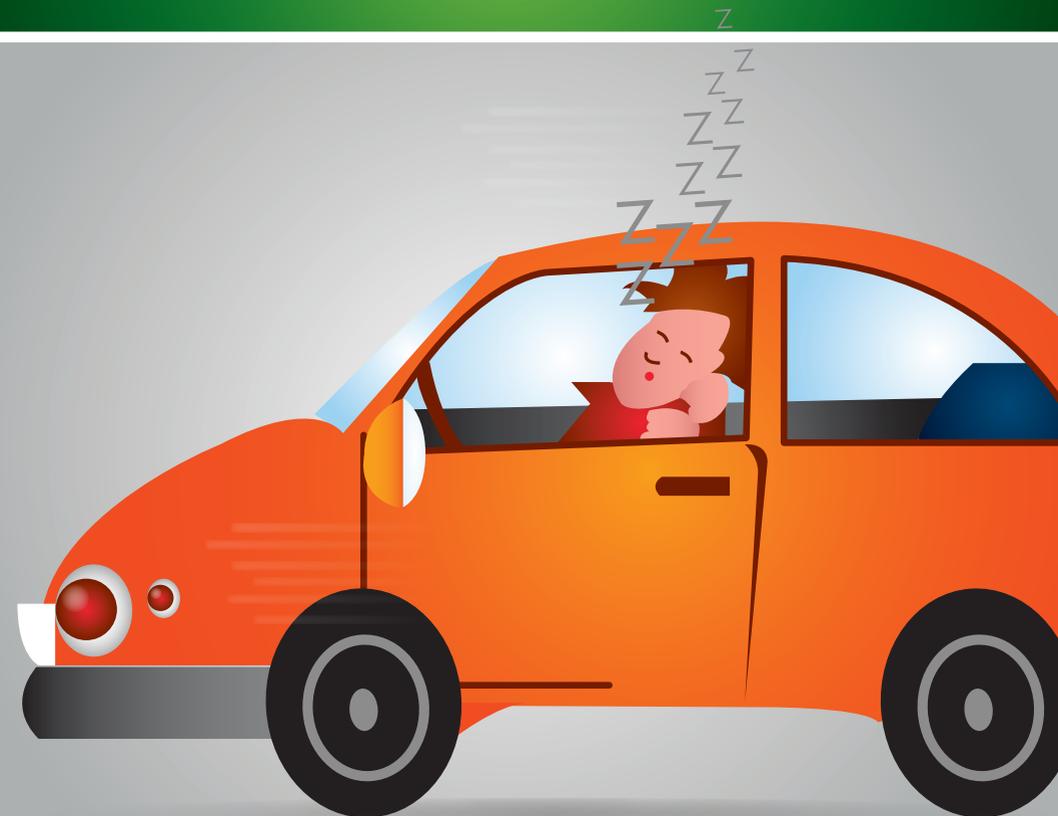


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

SERVIZIO PREVENZIONE
E SICUREZZA AMBIENTI DI LAVORO

PER SAPERNE DI PIÙ

Per maggiori informazioni su come dormire meglio e su come ridurre i rischi associati alla eccessiva sonnolenza diurna, visitare il sito dell'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (AREA PAZIENTI) www.sonnomed.it



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

SONNOLENZA ALLA GUIDA

PRIMA DI TUTTO LA PREVENZIONE!

SONNOLENZA ALLA GUIDA

PRIMA DI TUTTO LA PREVENZIONE!

QUANTO È FREQUENTE LA SONNOLENZA ALLA GUIDA?

In Italia un incidente stradale su quattro è causato da sonnolenza. **Dopo l'alcol, è la seconda causa di incidenti automobilistici.**

Gli incidenti legati a colpi di sonno si verificano più spesso

- di notte o nel primo pomeriggio (orari di ridotta vigilanza)
- su autostrade o strade statali (guida più noiosa e a velocità più elevata e costante)
- in condizioni meteorologiche e di visibilità buone

CHI È A RISCHIO DI INCIDENTI DA SONNOLENZA?

Nessuno è esente dal rischio di incidente stradale da sonnolenza, ma ci sono alcuni fattori che ne aumentano la probabilità:

- **Sonno insufficiente o di scarsa qualità.** La durata del sonno necessaria per sentirsi riposati è individuale, ma la riduzione cronica del riposo notturno è il più frequente e importante fattore di rischio per sonnolenza alla guida.
- **Numero di km di guida.** Questo è uno dei motivi per cui i guidatori professionisti ed in particolar modo gli autotrasportatori sono più a rischio.
- **Lavoro a turni e notturno.** Causa spesso problemi di eccessiva sonnolenza diurna e colpi di sonno al termine del turno.
- **Disturbi del sonno non diagnosticati o non curati.**
- Uso di **farmaci** che possono causare sonnolenza.
- Consumo eccessivo di **alcol**.
- **Guidare in particolari orari della giornata e della notte.** Il rischio di colpo di sonno è maggiore nel primo pomeriggio e al mattino molto presto (ore 4-5).



COME ACCORGERSI DELLA ECCESSIVA SONNOLENZA DIURNA?

SINTOMI DI SONNOLENZA

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

COMPORAMENTI DI 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)

Se ti capita spesso di addormentarti nelle situazioni sotto elencate (o in casi simili), è necessario consultare un medico per valutare se soffri di un disturbo del sonno:

- 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.

LA PREVENZIONE INNANZITUTTO!

Prima di mettersi al volante è necessario:

- **Dormire a sufficienza** la sera prima di partire per un lungo viaggio.
- **Organizzarsi** per guidare in un momento in cui ci si sente più vigili, come al mattino.
- Fare **soste** frequenti.
- **Avere un compagno di viaggio**, per condividere la guida e mantenere alta la vigilanza.

COSA DEVO FARE SE HO SONNOLENZA ALLA GUIDA?

Alzare il volume della radio, abbassare il finestrino, accendere il climatizzatore o mettersi a cantare non sono utili per ridurre il rischio di incidente da colpo di sonno.

L'unico comportamento efficace per ridurre la sonnolenza nel breve termine è rappresentato da un sonnellino della durata di 20-30 minuti, seguito da una o due tazze di caffè.