



Comune di Sorradile

Provincia di Aristanis
www.comune.sorradile.or.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

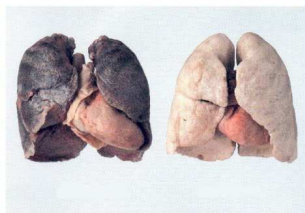
Dae su 10 de ghenarzu de su
2005 (leze 3/2003) non si
podet pipare prus in sos
logos



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 responsàbile devet
amaparare sa salute de chie
traballat paris cun issu.

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



ITE FÀGHERE IN SOS LOGOS DE TRABALLU

Su Responsàbile:

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



- d
 evet informare e formare chie traballat paris cun issu de su dannu mannu chi tenet sa sigareta portat a pro sa salute e sa seuresa 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
 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 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,
 chirca 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;
- Bufo 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 tènnerere;
- 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 RENNÈSSERE 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
Meda ti costat a non fumare in ue est proibidu ?	Emmo	1
	Nono	0
A cale sigareta non rennesses a renuntziare ?	Sa prima de su manzanu Nissuna	1 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	1
	Nono	0
Fumas fintzas si ses malàdiu e a letu ?	Emmo	1
	Nono	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