

# Istruzioni per misurare il tasso alcolico nel sangue

- Ruotando il disco, nella casella "uomo" o "donna" seleziona il numero di bicchieri o unità alcoliche assunte.
- Leggi il valore del tasso alcolico corrispondente al tuo peso e alle condizioni di consumo (a digiuno o a stomaco pieno).

## Ricorda:

Occorrono mediamente da una a due ore perché l'alcol contenuto in una unità alcolica (1 bicchiere) venga eliminato dal corpo e il tasso alcolico si riduca.

Per informazioni sui Centri alcolologici telefonare al numero verde gratuito del Servizio sanitario regionale



# guida sicura senza alcol

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la guida. Bere alcolici è una libera scelta individuale che può costituire un rischio per la propria salute e per quella della collettività.

**L'alcol può esporre ad un elevato rischio di incidente stradale, anche in conseguenza di un singolo ed occasionale episodio di consumo spesso valutato come innocuo per la salute e per la guida di un veicolo.**

Questo strumento può esserti utile per valutare in modo indicativo il tasso alcolico nel sangue. La stima del tasso alcolico ti consente di prevedere i possibili effetti che l'alcol determina.

### effetti del tasso alcolico

grammi per litro*	effetti
<b>0.1 / 0.2</b>	I riflessi sono leggermente disturbati, cresce la tendenza ad agire in modo rischioso
<b>0.3 / 0.4</b>	I movimenti e le manovre vengono eseguite più bruscamente
<b>0.5</b>	<b>Ostacoli e segnali vengono distinti con ritardo. Limite legale per la guida di autoveicoli</b>
<b>0.6 / 0.7</b>	Gli ostacoli vengono percepiti con notevole ritardo
<b>0.8 / 0.9</b>	La probabilità di subire un incidente è 5 volte maggiore rispetto ad una persona che non ha bevuto
<b>1.0</b>	Evidente lo stato di ebbrezza, tempi di reazione disastrosi
<b>&gt; 1.0</b>	Stato di confusione mentale e totale perdita di lucidità con marcata sonnolenza

\* Il tasso alcolico è espresso in grammi di alcol per litro di sangue.

I dati calcolati sono indicativi in quanto possono variare in ragione dell'età, del cibo ingerito e delle condizioni fisiche generali del soggetto.