

PREVIENI IL COLPO DI SONNO ALLA GUIDA

#NonMorireDiSonno



Impegnati a dormire più di 6 ore per notte



Concediti un breve riposo prima del viaggio notturno



Organizza gli orari delle soste per favorire
un corretto ritmo sonno - lavoro



Se ti senti stanco fermati e riposa 20 minuti



Ricorda che le bevande energetiche alterano
la qualità del sonno, non abusarne

DOVE CI PUOI TROVARE

Il personale di Croce Bianca e di Autostrada del Brennero ti aspettano presso:

-  **Autoporto Sadobre** (Vipiteno, BZ) (A22 / km 24)
-  **mercoledì, giovedì e venerdì**
dalle ore 18.00 alle ore 21.00
dal 28 giugno 2017 fino alla fine dell'estate

Per maggiori informazioni rivolgiti al personale in Area,
oppure contattaci allo 0461 212953 (orario ufficio)
oppure al numero verde 800 279940 (h 24)

Connettiti al nostro sito: www.autobrennero.it/sicura22

#NonMorireDiSonno

www.autobrennero.it
www.sacrocuore.it
www.informasonno.it



INQUADRA IL CODICE E CLICCA
PER SAPERE DI PIÙ

Si consiglia di prendere visione della normativa sulla privacy, sulla modalità di erogazione del servizio e sull'identificazione dei destinatari del servizio alla pagina dedicata del sito www.autobrennero.it | Il progetto Sicura22 e la campagna "#nonmoriredisonno" sono promossi da Autostrada del Brennero in collaborazione con l'Associazione Informasonno

IN COLLABORAZIONE CON:

 ANITA



 Confartigianato
Trasporti



 lvhapa
Wirtschaftsverband Handwerk und Dienstleister
Confartigianato Imprese

 Autostrada del Brennero SpA
Brennerautobahn AG



SICURA22



Campagna gratuita per la promozione della salute
e della sicurezza degli autotrasportatori

#NonMorireDiSonno

IN COLLABORAZIONE CON:

 Ospedale Classificato Equiparato
Sacro Cuore - Don Calabria

 informasonno
Dormi bene. Vivi in forma.



 SADOBRE



SicurA22 è un progetto di Autostrada del Brennero volto alla promozione e alla tutela della sicurezza degli utenti anche attraverso il miglioramento della salute.

#NonMorireDiSonno

**Sbadigliare è il primo allarme.
Continuare a guidare lo sbaglio fatale!**

Il sonno è un pilastro fondamentale della salute. Dormire poco o male può causarti un'eccessiva sonnolenza diurna, soprattutto mentre guidi.



Per tutti gli autotrasportatori, dalla fine del mese di giugno e per tutta l'estate, potrai partecipare alla campagna gratuita per la prevenzione degli incidenti stradali da colpo di sonno.

Valuteremo insieme il tuo rischio di **sonnolenza e Apnee nel Sonno.**

RUSSI? ECCO IL CAMPANELLO D'ALLARME

Il russamento è spesso il sintomo rumoroso delle Apnee nel Sonno, una grave malattia, correlata con la sonnolenza diurna e gli incidenti stradali.

La diagnosi della **Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno (OSAS)** è fondamentale per rispettare la normativa europea e italiana (DM 22.12.2015) sull'idoneità alla guida.

Il rischio di incidenti stradali aumenta del

300%

con meno di 5 ore di sonno abituali

Il rischio di incidenti stradali aumenta del

400%

in caso di sindrome delle Apnee nel Sonno

Gli incidenti causati da sonnolenza sono il

22%

231 morti e 12.180 feriti causati da OSAS

UNA SOSTA DI SALUTE



In poco tempo e con l'aiuto del personale Croce Bianca potrai misurare:

**Pressione arteriosa massima e minima
Frequenza cardiaca**

**Pressione parziale dell'ossigeno nel sangue
Indice di Massa Corporea (BMI)**

Eccessiva sonnolenza diurna

Rischio di apnee del sonno, grazie alla poligrafia notturna



Ritira il tuo kit **Alice NightOne**, indossalo prima di dormire e registreremo i tuoi parametri cardio-respiratori.

Riconsegna il kit al personale presente in area dalle 5.30 alle 6.30 e riceverai, nel pieno rispetto della privacy, il referto sul tuo rischio di Apnee nel Sonno.