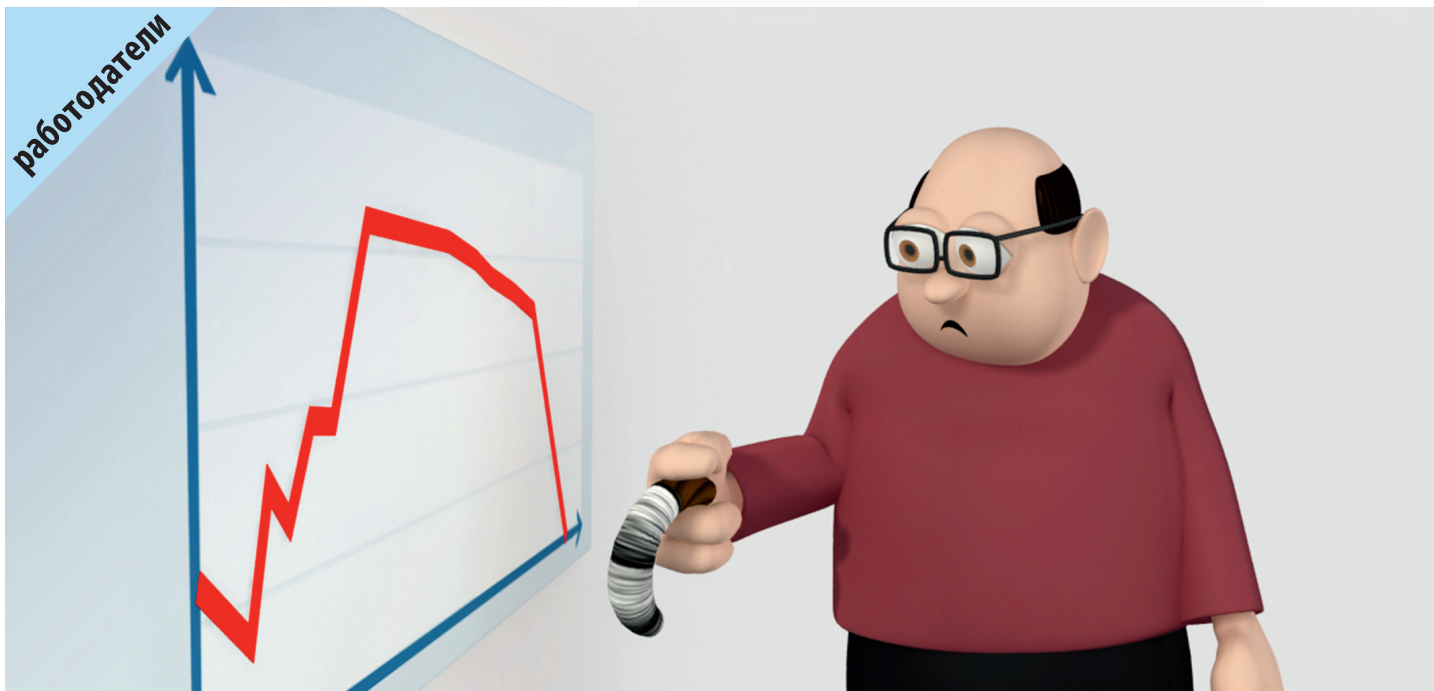




Последици за здравето от излагането на тютюнев дим

С цел предпазване на непушачите на работното място и насърчаване на пушачите за отказване от тютюнопушенето, наскоро бяха дадени европейски препоръки за създаването на среда без тютюнев дим. В много страни от ЕС беше забранено пушенето на работното място. Въпреки всичко, в отделни случаи служителите все още работят в среда с тютюнев дим (СТД). Освен това съществуват големи различия между европейските държави по отношение на този въпрос, както е показано в изследването от 2009 г. по поръчка на Европейската комисия. В Гърция 60% от анкетираните са съобщили, че работят в среда с тютюнев дим (СТД). За сравнение, най-малък е броят, установен в Обединеното кралство, Финландия и Швеция, където около 10% от хората са съобщили за наличието на такъв проблем.

Излагането на тютюнев дим, известно също и като пасивно пушене е една от главните причини за заболяване, инвалидност и смъртност в ЕС. При СТД става въпрос за излагането на тютюнев дим на работното място.

Имайте предвид, че:

- Опасността от заболяване от рак на белия дроб се повишава с 20–30%, когато човек работи в среда с тютюнев дим.
- При хората, които вече имат здравословни проблеми като астма или хронични белодробни заболявания, опасността от появата на усложнения в резултат на въздействието на СТД се повишава.
- Принудителното „пасивно“ пушене увеличава опасността от сърдечен удар с 25–35%. Дори кратки периоди от време (минути до часове) на пасивно пушене могат да доведат до значителни сърдечносъдови проблеми (80–90%), като тези, предизвикани от хронично активно пушене.

- При жени, изложени на тютюнев дим по време на бременността, се повишава опасността от раждане на бебета с ниско тегло, вродени заболявания и намалени белодробни функции. Излагането на тютюнев дим също така увеличава вероятността детето да заболее от астма.



Икономически аспекти на пушенето на работното място

- Пушенето е свързано с разходи. Статистиката показва, че при пушачите е налице тенденция да отсъстват по-често поради дългосрочен или краткосрочен отпуск по болест в сравнение с непушачите и бившите пушачи. Пушачите са по-малко продуктивни по време на работа, тъй като правят по-често почивки, за да изпушат по цигара. Щетите от пожари, причинени от тютюнопушенето, както и допълнителни разходи за почистване и поддръжка също се добавят към разходите за пушене на работното място.
- Въздействието на СТД за здравето на непушачите също са съществени и водят до увеличение на разходите, причинени от тютюнопушенето, които фирмите трябва да поемат.
- Фирмените помещения, в които е разрешено пушенето, са свързани с редица опасности. Разходите за застраховка срещу пожар са по-високи. Служителите могат да подадат жалба, ако страдат от неблагоприятни последици за здравето.

Пушенето на работното място: твърдения, на които повечето хора вярват

- Инженерите потвърждават, че противно на общоприетото схващане, вентилационната система не е в състояние напълно да премахне дима. Това означава, че зоните за пушене на закрито винаги ще замърсяват въздуха на помещенията за непушачи.
- Разполагането на зони за пушачи около врати, прозорци или отвори на сгради, също води до наличието на тютюнев дим на работното място, причинено от въздушното течение.
- Помещенията за непушачи не предпазват работниците от излагането на тютюнев дим (СТД). Служителите по почистването се намират в тези помещения, докато извършват работата си и трябва да дишат замърсения въздух.
- Въпреки широко разпространеното убеждение, законите за свободни от тютюнев дим помещения не се отразиха неблагоприятно на заведенията за обществено хранене. Няколко проучвания, сравняващи цифрите преди и след забраната за пушене в ЕС и в САЩ, установиха, че продажбите вероятно даже са се увеличили.

Създаване на работна среда без тютюнев дим

Най-добрият начин за работодателите да подкрепят и защитят служителите си е чрез водене на политика за създаване на среда без тютюнев дим, включваща програма за отказване от тютюнопушенето, както и пълната забрана за пушене във фирмените помещения:

Първи етап: насърчаване и подкрепа на пушачите за отказване на пушенето

- Наблегнете на щетите, причинени от пушенето и мотивирайте пушачите да се откажат от пушенето, като изтъкнете предимствата на живота без пушене.
- Различни програми за отказване от пушенето могат да бъдат заплатени от застрахователните компании. Може да бъде полезно да помолите пушачите да участват с малка сума при плащане на таксите, така че те да бъдат задължени да посетят предлаганите курсове. Може да бъде полезно да дадете възможност на служителите си да участват в курсовете по време на работа с цел повишаване на мотивацията.



Втори етап: въвеждане на пълна забрана за пушене

Ако се съблюдават някои препоръки, спазването на забраните за пушене обикновено е стриктно и всички пушачи, както и непушачите обикновено подкрепят тази политика.

Няколко ключови принципи помагат за постепенното прилагане на тази политика и за гаранцията на успеха:

- Наблегнете на уврежданията на здравето, причинени от въздействието на СТД и правото на индивида да работи в среда без тютюнев дим.

- Създайте комисия, която да контролира изпълнението на всички мерки и на тяхното постепенно въвеждане чрез:
 - включване на служителите в процеса на прилагането им и подкрепа от страна на представители на служителите;
 - постигане на пълно ангажиране от страна на управлението чрез участието му в комисията.
- Формулиране и разпространение на политиката в писмена форма с цел утвърждаване на новите правила. Те трябва да съдържат ясна информация за целите на политиката.
- Изготвяне на план за отделните стъпки, които трябва да се предприемат, последиците от неспазване им, както и лицата за контакт, които да отговарят на въпроси, свързани с тази политика.
- Предложете безплатни програми за спиране на пушенето и възможност за текущи консултации, с цел насърчаване на успешните опити за отказване.
- Осигурете обучение и подробна информация за мениджъри, ръководители и представители на работниците.
- Не допускайте никакви изключения във фирмените помещения след въвеждането на забраната.
- Бъдете наясно с възможните отрицателни последици от забраната на тютюнопушенето, напр. повишената опасност от пожар поради опити за тайно пушене.

Необходимо е дългосрочно планиране и информация за изпълнението на забраната за пушене, за да се позволи на всички служители да се подготвят за новите изисквания. Планирайте няколко месеца подготовка.

Допълнителна информация:

Европейската агенция за безопасност и здраве при работа, предотвратяване на отрицателното въздействие на тютюнев дим на работното място:

http://osha.europa.eu/bg/topics/whp/index_html

Филм на Напо за тютюнопушенето:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Прочетете също и листовките *Съвети за пушачи* и *Съвети за непушачи*.



Знаете ли, че: През 2011 г. Генерална дирекция „Здраве и потребители“ на Европейската комисия стартира нова кампания против тютюнопушенето, наречена „Екс-пушачите са неудържими“. Тази 3-годишна кампания включва един изключително ефективен инструмент, който може да помогне на пушачите да се откажат. iCoach е безплатна дигитална платформа за подобряване на здравословното състояние чрез съвети, достъпна на 23-те официални езика на ЕС. За разлика от други подобни средства, iCoach се фокусира и върху хората, които не желаят да спрат да пушат, както и върху онези, за които има голяма вероятност да започнат да пушат отново. Досега резултатите са изумителни. Повече от 30% от хората, започнали програмата, спират да пушат. За повече информация: www.exsmokers.eu