



Zdravotní dopady expozice tabákovému kouři

K ochraně nekuřáků na pracovišti a k podpoře kuřáků v tom, aby přestali kouřit, byla v nedávné době vypracována evropská doporučení podporující nekuřácké prostředí. V několika zemích EU byl zaveden zákaz kouření na pracovišti, přesto však jsou v některých případech zaměstnanci tabákovému kouři (Environmental Tobacco Smoke, ETS) stále vystaveni. Jak se navíc potvrdilo v průzkumu Evropské komise z roku 2009, v této otázce panují mezi evropskými státy značné rozdíly. V Řecku 60 % respondentů uvedlo, že jsou na pracovišti vystaveni tabákovému kouři. Naproti tomu ve Velké Británii, Finsku a Švédsku byl počet těchto případů nejnižší: o tomto problému se zmínilo 10 % lidí.

Expozice tabákovému kouři neboli pasivní kouření je v EU významnou příčinou onemocnění, zdravotní nezpůsobilosti a úmrtnosti.

Mějte na paměti, že:

- Při expozici ETS hrozí až o 20–30 % větší riziko vzniku rakoviny plic.
- U lidí, kteří již trpí například astmatem nebo chronickým onemocněním plic, může existovat větší riziko vzniku obtíží spojených s expozicí tabákovému kouři.
- Pasivním kouřením vzrůstá riziko infarktu o 25–35 %. Z hlediska vlivu na kardiovaskulární soustavu je i krátká doba (minuty až hodiny) pasivního kouření téměř stejně významná (80–90 %) jako účinky chronického aktivního kouření.

- U žen, které jsou vystaveny tabákovému kouři v těhotenství, hrozí větší riziko, že jejich dítě bude mít nižší porodní hmotnost, vrozenou poruchu a zhoršenou funkci plic. S pasivním kouřením také vzrůstá pravděpodobnost, že bude mít dítě astma.



Ekonomická hlediska kouření na pracovišti

- Kouření je nákladné. Podle dostupných údajů kuřáci bývají častěji na dlouhodobé i krátkodobé nemocenské než nekuřáci a bývalí kuřáci. Kuřáci jsou v práci méně produktivní, protože si dělají přestávky na cigaretu. K nákladům spojeným s kouřením na pracovišti patří také výdaje na likvidaci škod způsobených požárem, který vznikl na základě použití kuřáckých materiálů, a na další úklid a údržbu.
- Významné jsou také zdravotní účinky pasivního kouření na nekuřáky a v jejich důsledku vzrůstají rovněž náklady podniků spojené s kouřením.
- Provoz, v němž je kouření povoleno, se potýká s několika riziky. Má vyšší náklady na pojištění pro případ požáru a zaměstnanci se mohou domáhat náhrady škod v důsledku nežádoucích zdravotních účinků.

Kouření na pracovišti: všeobecně rozšířené názory

- Technici se shodují, že navzdory rozšířenému přesvědčení neexistuje ventilační systém, který by zcela odstranil kouř. Z kuřáren v interiéru se tím pádem vždy znečišťuje ovzduší i v nekuřáckých místnostech.
- V případě umístění kuřáren v blízkosti dveří, oken nebo větracích otvorů také dochází k expozici tabákovému kouři na pracovišti, a to kvůli průvanu.
- Kuřárnami se nezamezí pasivnímu kouření pracovníků. V pracovní době v těchto prostorách pracují uklízeči, kteří musí dýchat znečištěný vzduch.
- Navzdory všeobecně rozšířenému názoru právní předpisy podporující nekuřácké prostředí nemají nepříznivý vliv na provoz v pohostinství. V rámci několika studií se srovnávaly údaje před zákazem kouření v EU a USA a po něm a bylo zjištěno, že prodej může v nekuřáckých provozovnách dokonce vzrůst.

Jak zavést nekuřácké pracoviště

Nejlepším způsobem, jak mohou zaměstnavatelé podporovat a chránit své zaměstnance, je zavést komplexní nekuřáckou strategii včetně programu odvykání kouření a plošného zákazu kouření v prostorách podniku:

1. krok: povzbuzení a podpora kuřáků k odvykání

- Vysvětlíte, jaké škody kouření způsobuje, a motivujete kuřáky k odvykání: ukažte jim, jaké výhody má život bez cigaret.
- Pojišťovny mohou proplácet celou řadu různých programů k odvykání kouření. Můžete požádat kuřáky, aby přispěli malou částkou, a mohli se tak zapojit do nabízených kurzů. Zaměstnance můžete více motivovat tím, že jim povolíte se kurzů účastnit v pracovní době.



2. krok: zavedení plošného zákazu kouření

Budete-li se řídit určitými doporučeními, respektování zákazu kouření je obvykle úspěšné a všichni kuřáci i nekuřáci pokyny s ním spojené zpravidla dodržují.

K hladkému a úspěšnému přijetí těchto pokynů pomáhá několik základních zásad:

- Upozorněte na zdravotní obtíže spojené s expozicí tabákovému kouři a na právo každého jedince pracovat v nekuřáckém prostředí.

- Zaveďte výbor, který bude dohlížet na veškerá opatření a jejich úspěšné zavedení tak, že:
 - Zapojíte zaměstnance do zavádění zákazu a získáte si podporu zástupců zaměstnanců.
 - Dosáhnete plného nasazení vrcholového managementu prostřednictvím zapojení do tohoto výboru.
- Vypracujte a rozšiřte písemné pokyny, v nichž představíte nová pravidla. Uveďte v nich jasné informace o účelu těchto opatření.
- Připravte harmonogram a zaznamenejte do něj zaváděné kroky, dopady v případě, že nebudou dodržovány, a styčné osoby, které mohou zodpovědět otázky týkající se nových opatření.
- Nabídněte zaměstnancům programy na odvykání kouření a průběžnou konzultaci k podpoře úspěšného odvykání.
- Připravte školení a informace pro vedoucí, nadřízené a zástupce zaměstnanců.
- Po zavedení zákazu nedovolte v prostorách firmy žádné výjimky.
- Mějte na paměti možné negativní důsledky zákazu kouření, jako je např. větší riziko požáru při pokusech o kouření potají.

Aby se zaměstnanci připravili na nové podmínky, je potřeba zavést dlouhodobé plánování a poskytnout zaměstnancům informace o zavedení zákazu kouření. Přípravy by se měly rozložit do několika měsíců.

Další informace:

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci –
Prevence negativních dopadů tabákového kouře na pracovišti:
http://osha.europa.eu/cs/topics/whp/index_html

Napův film o tabákovém kouři:

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

Přečtěte si také letáky *Rady kuřákům* a *Rady nekuřákům*.



Vyplatí se vědět: Generální ředitelství Evropské komise pro zdraví a ochranu spotřebitele zahájilo v roce 2011 novou antitabákovou kampaň s názvem „Ex-kuřáci jsou nezastavitelní“. Tato tříletá kampaň má k dispozici velmi účinný nástroj, který dokáže pomoci kuřákům přestat kouřit. iCoach je digitální platforma pro zdravotní koučink s bezplatným přístupem, která je dostupná ve všech úředních jazycích EU. Na rozdíl od jiných digitálních zdravotnických nástrojů se iCoach zaměřuje také na ty, kdo přestat nechťejí, a na lidi s vysokým rizikem recidivy. Dosavadní výsledky jsou působivé: kouřit přestalo více než 30 % těch, kteří s programem začali. Další informace: www.exsmokers.eu