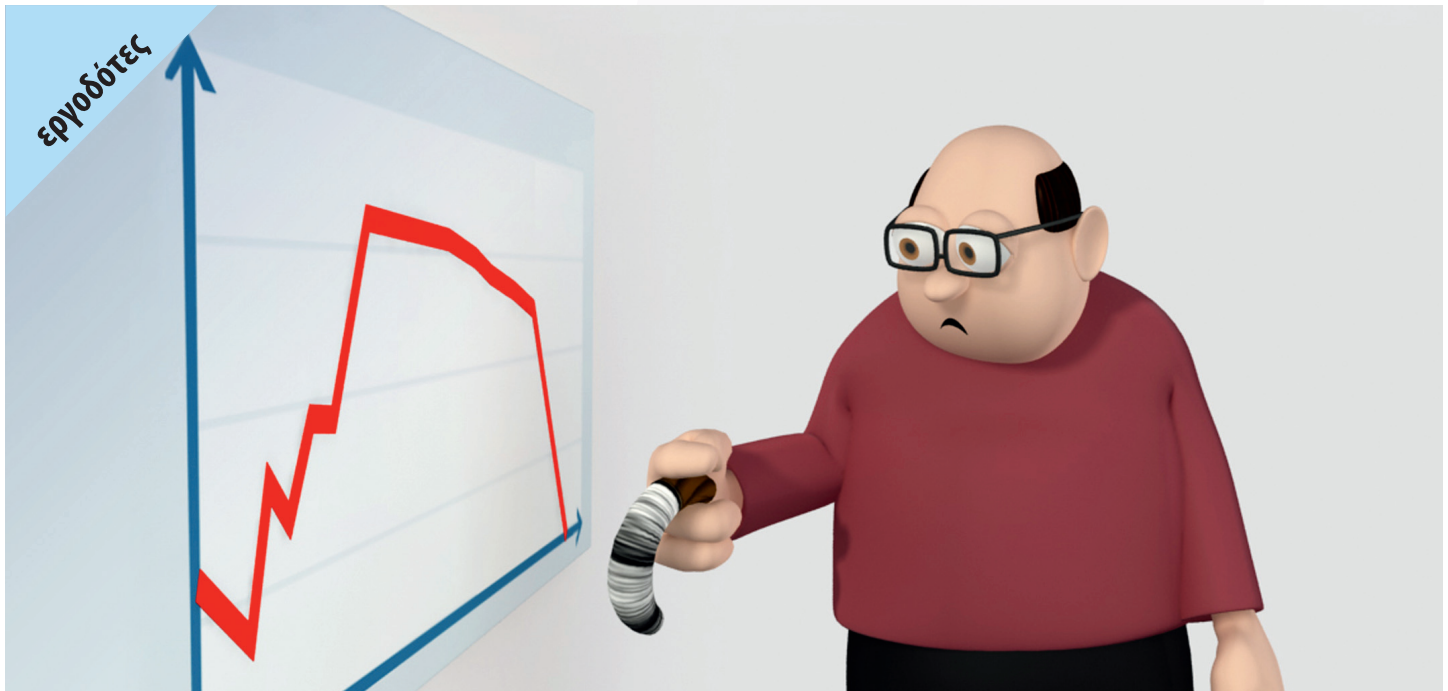




Επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στον καπνό του τσιγάρου

Για την προστασία των μη καπνιστών στο χώρο εργασίας και την ενθάρρυνση των καπνιστών να κόψουν το κάπνισμα, πραγματοποιήθηκαν πρόσφατα συστάσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Οι συστάσεις επικεντρώνονται στην πρόωθηση ενός εργασιακού περιβάλλοντος χωρίς καπνό. Πολλές ευρωπαϊκές χώρες έχουν ήδη επιβάλει απαγορευτικούς κανονισμούς στο χώρο εργασίας. Παρόλα αυτά, σε ορισμένους χώρους οι εργαζόμενοι εξακολουθούν να είναι εκτεθειμένοι στο ETS. Σε ό, τι αφορά στο ζήτημα, υπάρχουν ακόμα μεγάλες διαφορές μεταξύ ευρωπαϊκών χωρών, όπως φαίνεται από έρευνα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής του 2009. Στην Ελλάδα, το 60% των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι είναι εκτεθειμένοι στο ETS στο χώρο εργασίας τους. Αντιθέτως, στο Ηνωμένο Βασίλειο, τη Φινλανδία και τη Σουηδία ο αριθμός αυτός είναι εμφανώς χαμηλότερος αφού περίπου 10% των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα.

Το παθητικό κάπνισμα αποτελεί αιτία ασθενειών, αναπηριών και θανάτων εντός της ΕΕ. Η έκθεση στο ETS αναφέρεται στην έκθεση στον καπνό του τσιγάρου στο χώρο εργασίας.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Η έκθεση στο ETS αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα κατά 20–30 %.
- Τα άτομα που πάσχουν ήδη από προβλήματα υγείας όπως άσθμα ή χρόνιες αποφρακτικές πνευμονικές παθήσεις έχουν αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν προβλήματα υγείας από την έκθεση στο ETS.
- Το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής κατά 25–35 %. Οι επιπτώσεις της έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα για την καρδιαγγειακή υγεία, ακόμη και για σύντομα χρονικά διαστήματα (λεπτά έως ώρες), μπορεί να είναι

σχεδόν το ίδιο σημαντικές (80 %–90 %) με εκείνες που οφείλονται στο χρόνιο ενεργητικό κάπνισμα.

- Οι γυναίκες που εκτίθενται στο ETS κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να γεννήσουν μωρά με χαμηλότερο βάρος, συγγενείς ανωμαλίες και περιορισμένες πνευμονικές λειτουργίες. Η έκθεση στο ETS αυξάνει, επίσης, τις πιθανότητες να εμφανίσει ένα παιδί άσθμα.



Οικονομικές πτυχές του καπνίσματος στην εργασία

- Το κάπνισμα κοστίζει. Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι καπνιστές ζητούν πιο συχνά μικρές ή μεγάλες αναρρωτικές άδειες σε σύγκριση με τους μη καπνιστές ή τους πρώην καπνιστές. Οι καπνιστές είναι λιγότερο παραγωγικοί στην εργασία κάνοντας διαλείμματα για τσιγάρο. Οι ζημιές από πυρκαγιά που προκαλούνται από υλικά καπνίσματος καθώς και τα επιπλέον έξοδα καθαρισμού και συντήρησης προσθέτουν επιπλέον κόστος στην εργασία.
- Οι επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στο ETS για τους μη καπνιστές είναι επίσης σημαντικές και οδηγούν σε αύξηση του κόστους που αναλαμβάνουν οι επιχειρήσεις λόγω του καπνίσματος.
- Η λειτουργία εγκαταστάσεων όπου επιτρέπεται το κάπνισμα εγκυμονεί πολλούς κινδύνους. Το κόστος της ασφάλειας από την πυρκαγιά είναι υψηλότερο. Οι εργαζόμενοι ενδέχεται να ασκήσουν αγωγή εάν αντιμετωπίσουν προβλήματα υγείας.

Κάπνισμα στο χώρο εργασίας: κοινές πεποιθήσεις

- Οι μηχανικοί συμφωνούν ότι, αντίθετα με την κοινή πεποίθηση, δεν υπάρχει σύστημα εξαερισμού ικανό να εξαφανίσει πλήρως τον καπνό. Αυτό σημαίνει ότι οι κλειστοί χώροι καπνίσματος θα μολύνουν πάντα τον αέρα των χώρων στους οποίους απαγορεύεται το κάπνισμα.
- Η τοποθέτηση των χώρων καπνίσματος κοντά σε πόρτες, παράθυρα ή εξαερισμούς κτιρίων οδηγεί σε εργασιακή έκθεση στο ETS λόγω του αέρα που δημιουργείται από το ρεύμα.
- Οι αίθουσες καπνιστών δεν εμποδίζουν την έκθεση των εργαζομένων στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα. Το προσωπικό καθαρισμού εργάζεται στις εν λόγω εγκαταστάσεις κατά τη διάρκεια του ωραρίου του και είναι υποχρεωμένο να αναπνέει τον μολυσμένο αέρα.
- Παρά την κοινή πεποίθηση, η νομοθεσία περί απαλλαγής από το κάπνισμα δεν έχει αρνητικές συνέπειες για τις επιχειρήσεις catering. Πολλές μελέτες που συνέκριναν στοιχεία πριν και μετά την απαγόρευση καπνίσματος σε ΕΕ και ΗΠΑ διαπίστωσαν ότι οι πωλήσεις ενδέχεται να σημειώσουν και αύξηση.

Δημιουργία περιβάλλοντος εργασίας χωρίς καπνό

Ο καλύτερος τρόπος που έχουν οι εργοδότες για να υποστηρίξουν και να προστατέψουν τους εργαζομένους τους είναι να εφαρμόσουν μια πολιτική ολιστικής απαγόρευσης του καπνίσματος, που περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα για τη διακοπή του καπνίσματος καθώς και πλήρη απαγόρευση του καπνίσματος στις εγκαταστάσεις της εταιρίας:

Πρώτο βήμα: ενθάρρυνση και υποστήριξη των καπνιστών να κόψουν το κάπνισμα

- Επισημάνετε τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και δώστε κίνητρα στους καπνιστές να σταματήσουν τονίζοντας τα πλεονεκτήματα μιας ζωής χωρίς κάπνισμα.
- Μια σειρά προγραμμάτων για τη διακοπή του καπνίσματος έχουν τη δυνατότητα χρηματοδότησης από ασφαλιστικές εταιρίες. Μπορείτε να ζητήσετε από τους καπνιστές να συμβάλλουν με ένα μικρό ποσό στο κόστος συμμετοχής, ώστε να αισθανθούν δέσμευση απέναντι στα μαθήματα που προσφέρονται. Μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα αν επιτρέψετε στους εργαζομένους να λάβουν μέρος στα μαθήματα αυτά κατά τη διάρκεια των ωρών εργασίας, ώστε να αυξηθούν τα κίνητρά τους.



Δεύτερο βήμα: εφαρμογή ολικής απαγόρευσης καπνίσματος

Όταν ακολουθούνται οι συστάσεις, η συμμόρφωση με την απαγόρευση καπνίσματος είναι συνήθως υψηλή και όλοι οι καπνιστές και οι μη καπνιστές ακολουθούν την ίδια πολιτική.

Υπάρχουν ορισμένες βασικές αρχές που συμβάλλουν στην ομαλή εφαρμογή μιας παρόμοιας πολιτικής και διασφαλίζουν την επιτυχία της:

- Επισημάνετε τις επιπτώσεις που προκαλούνται στην υγεία από την έκθεση στο ETS, καθώς και το ατομικό δικαίωμα για εργασία σε ένα περιβάλλον χωρίς καπνό.

- Δημιουργήστε μια επιτροπή εποπτείας όλων των μέτρων και της ομαλής λειτουργίας τους:
 - Με τη συμμετοχή των εργαζομένων στη διαδικασία εφαρμογής και την υποστήριξη των αντιπροσώπων τους.
 - Με την πλήρη δέσμευση των ανώτατων στελεχών μέσω της συμμετοχής τους στην επιτροπή.
- Συντάξτε και διανεμήστε εγγράφως την πολιτική που θα επιβεβαιώνει τους νέους κανόνες. Θα πρέπει να περιλαμβάνει σαφείς υποδείξεις σχετικά με τους στόχους της πολιτικής.
- Σχεδιάστε ένα χρονοδιάγραμμα που θα περιγράφει τα διαφορετικά βήματα που πρέπει να γίνουν, τις συνέπειες για όσους δε συμμορφώνονται καθώς και τους αρμόδιους επικοινωνίας για ζητήματα που αφορούν την πολιτική.
- Προσφέρετε δωρεάν προγράμματα απαλλαγής από το κάπνισμα και επαναλαμβανόμενες δυνατότητες διαβούλευσης για να ενθαρρύνετε τις επιτυχημένες προσπάθειες διακοπής.
- Προσφέρετε δυνατότητες εκπαίδευσης και πρόσθετες πληροφορίες για διευθυντές, επιτηρητές και εκπροσώπους εργαζομένων.
- Μην επιτρέπετε εξαιρέσεις εντός των εγκαταστάσεων της εταιρίας, με την έναρξη της απαγόρευσης.
- Λάβετε υπόψη τις πιθανές αρνητικές συνέπειες της απαγόρευσης καπνίσματος, π.χ. τον αυξημένο κίνδυνο πυρκαγιάς λόγω του κρυφού καπνίσματος.

Απαιτείται μακροχρόνιος σχεδιασμός και πληροφόρηση σχετικά με την εφαρμογή της απαγόρευσης του καπνίσματος που θα επιτρέψει σε όλους τους εργαζομένους να προετοιμαστούν για τις νέες συνθήκες. Η προετοιμασία θα πρέπει να προγραμματιστεί αρκετούς μήνες πριν.

Περισσότερες πληροφορίες:

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, προλαμβάνει τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνού στον χώρο εργασίας:

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

Η ταινία του Napo για τον καπνό του τσιγάρου:

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

Διαβάστε επίσης τα ενημερωτικά φυλλάδια *Συμβουλές προς καπνιστές* και *Συμβουλές προς μη καπνιστές*.



Αξίζει να γνωρίζετε: Η Γενική Διεύθυνση Υγείας και Καταναλωτών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής λάνσαρε το 2011 μία νέα αντι-καπνιστική καμπάνια, ονόματι «Αν το σταματήσεις, δεν σε σταματάει τίποτα». Αυτή η τριετής καμπάνια εισάγει ένα εκπληκτικά αποτελεσματικό εργαλείο που βοηθά τους καπνιστές να κόψουν το κάπνισμα. Το

iCoach είναι μια δωρεάν, ηλεκτρονική, ψηφιακή πλατφόρμα συμβούλου υγείας, διαθέσιμη σε 23 επίσημες γλώσσες της ΕΕ. Σε αντίθεση με άλλα ψηφιακά εργαλεία για την υγεία, το iCoach εστιάζει επιπλέον και σε όσους δεν προτίθενται να κόψουν το κάπνισμα καθώς και σ'εκείνους με υψηλό κίνδυνο υποτροπής. Τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά με πάνω από το 30% των ανθρώπων που ξεκίνησαν το πρόγραμμα να έκοψαν το κάπνισμα. Για περισσότερες πληροφορίες: www.exsmokers.eu