



Tubakasuitsu mõju tervisele

Et mittersuitsetajaid töökohal kaitsta ja julgustada suitsetajaid suitsetamisest loobuma, on hiljuti Euroopa tasandil avaldatud mitmeid soovitusi, kuidas edendatakse suitsuvabade keskkondade loomist. Töökohal suitsetamine on mitmetes ELi liikmesriikides keelustatud. Sellest hoolimata puutuvad töötajad teatud kohtades siiski kokku keskkonnas leiduva tubakasuitsuga. Lisaks sellele selgus Euroopa Komisjoni 2009. aasta uuringust, et Euroopa riikide vahel on selles küsimuses endiselt suured erinevused. Kreekas kommenteeris 60% vastanutest, et puutub töökohal keskkonna tubakasuitsuga kokku. Kõige vähem esines seda probleemi Ühendkuningriigis, Soomes ja Rootsis, kus seda probleemi nentis 10% vastanutest.

Keskkonna tubakasuitsuga ehk teisese tubakasuitsuga kokkupuutumine on ELis üks märkimisväärsemaid haiguste, invaliidistumise ja suremuse põhjuseid. Tööalane kokkupuude keskkonna tubakasuitsuga tähendab kokkupuudet töökohal leiduva tubakasuitsuga.

Pidage meeles järgmist

- Keskkonna tubakasuitsuga kokku puutudes on kopsuvähi tekke oht 20–30% suurem.
- Inimestel, kellel juba on terviseprobleemid (näiteks astma või krooniline kopsuhaigus), võib olla suurem oht keskkonna tubakasuitsuga kokkupuutest põhjustatud probleemide tekkeks.
- Tahtmatu suitsetamine suurendab südameinfarkti ohtu 25–35%. Ka lühiajaline (minutitest tundideni kestev) passiivne suitsetamine võib südame-veresoonkonnale peaaegu sama suurt (80–90%) mõju avaldada kui krooniline aktiivne suitsetamine.

- Rasedusperioodil keskkonna tubakasuitsuga kokku puutunud naistel on suurem oht sünnitada väiksema sünnikaalu, kaasasündinud terviseprobleemide ja vähenenud kopsufunktsioonidega lapsi. Kokkupuude keskkonna tubakasuitsuga suurendab ka lapsel astma tekkimise ohtu.



Tööl suitsetamise majanduslik külg

- Suitsetamine on kulukas. Uuringutest selgub, et suitsetajad on tavaliselt tihedamini pika- ja lühiajalisel haiguslehel kui mittersuitsetajad ja endised suitsetajad. Suitsupausid vähendavad suitsetajate tõhusust tööl. Kergesti süttivate materjalide tulekahjustused ning täiendavad puhastus- ja korrashoiukulud muudavad tööl suitsetamise samuti kulukamaks.
- Keskkonna tubakasuitsu mõju mittersuitsetajate tervisele on samuti märkimisväärne ning suitsetamisega kaasneb ettevõtte kulude suurenemine.
- Töökoha territooriumit, kus suitsetamine on lubatud, ähvardavad mitmed ohud. Tulekahjukindlustuse hind on suurem. Töötajad võivad keskkonna tubakasuitsuga seonduvate terviseprobleemide korral kahjunõude esitada.

Töökohal suitsetamine: levinud uskumused

- Insenerid on ühisel seisukohal, et üldlevinud uskumusest hoolimata ei suuda ükski ventilatsioonisüsteem suitsu täielikult kõrvaldada. See tähendab, et siseruumides asuvad suitsetamisalad saastavad alati ka suitsetamiseks mittemõeldud ruume.
- Hoonete ukseavade, akende või ventilatsiooniavade juurde paigutatud suitsetamisalad põhjustavad tuuletõmbuse tõttu tööalast kokkupuudet keskkonna tubakasuitsuga.
- Suitsuruumid ei hoia ära töötajate kokkupuudet keskkonna tubakasuitsuga. Tavapärasel tööajal sellel territooriumil tegutsevad koristustöötajad peavad saastatud õhku sisse hingama.
- Levinud uskumusest hoolimata ei mõju suitsetamist reguleerivad õigusaktid toitlustustööstusele kahjulikult. Mitmetest uuringutest, kus võrreldi näitajate muutumist pärast suitsetamise keelustamist ELis ja USAs, selgus tõsiasi, et müügitulemused võivad isegi paraneda.

Suitsuvaba töökeskkonna loomine

Parim viis, kuidas tööandjad oma töötajaid aidata ja kaitsta saavad, on üldise suitsuvaba töökeskkonna põhimõtte kehtestamine, mis sisaldab nii suitsetamisest loobumise programmi kui ka suitsetamise täielikku keelustamist ettevõtte territooriumil.

Esimene samm: julgustage ja toetage suitsetajaid suitsetamise mahajätmisel

- Rõhke suitsetamisest tingitud kahjustustele ja motiveerige suitsetajaid suitsetamist maha jätma, tuues esile suitsuvaba eluga kaasnevaid eeliseid.
- Kindlustusfirmad võivad tasuda paljude erinevate suitsetamisest loobumise programmide eest. Lisaks võib abi olla sellest, kui palute suitsetajatel väikse osa tasust ise maksta, kuna sel juhul võtavad nad pakutavaid kursuseid tõsisemalt. Motivatsiooni suurendamiseks tasub töötajatele pakkuda kursustel osalemise võimalust nende tavalisel tööajal.



Teine samm: kehtestage täielik suitsetamiskeeld

Kui seejuures teatud soovitusi arvestada, järgitakse suitsetamiskeeldu enamasti ulatuslikult ning selliseid põhimõtteid toetavad tavaliselt nii suitsetajad kui ka mitesuitsetajad.

Mitmed põhipunktid, mis aitavad seda põhimõtet edukalt rakendada, on järgmised:

- rõhke kokkupuutest keskkonna tubakasuitsuga tingitud tervisekahjustustele ja igapäevasele töötada keskkonnas, kus keskkonna tubakasuits puudub;

- looge komisjon, mis tegeleb kõigi meetmete ja nende sujuva rakendamise järelevalvaga:
 - kaasake töötajad rakendusprotsessi ja kasutage töötajate esindajate abi;
 - hoolitsege selle eest, et ettevõtte tippjuhtkond oleks sellesse protsessi täielikult kaasatud ja kuuluks kõnealusesse komisjoni.
- koostage uusi eeskirju kinnitav dokument ja tehke see kõigile teatavaks. Dokument peaks sisaldama ka antud eeskirjade eesmärgi selgitusi;
- koostage ajakava, mis sisaldab astutavaid samme, eeskirjade rikkumisega kaasnevaid tagajärgi ning nende kontaktisikute andmeid, kelle poole saab antud põhimõtet puudutavate küsimustega pöörduda;
- pakkuge tasuta suitsetamisest loobumise programme ja korduskonsultatsiooni võimalusi, et tõhusaid mahajätmiskatseid soodustada;
- koolitage juhte, töödejuhatajaid ja töötajate esindajaid ning varustage neid taustainfoga;
- ärge tehke pärast ettevõtte territooriumil suitsetamise keelustamist ühtegi erandit;
- arvestage suitsetamise keelustamisega kaasnevate negatiivsete tagajärgedega, näiteks suurem tulekahjuoht, mida salajased suitsetamiskatsed tihti põhjustavad.

Pikaajaline kavandamine ja suitsetamiskeelu rakendamist kajastava teabe jagamine on äärmiselt vajalik, et kõiki töötajaid uuteks tingimusteks ette valmistada. Ettevalmistusajaks tuleks kavandada mitu kuud.

Lisateave

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri tekst „Töökohas suitsetamise kahjuliku mõju ärahoidmine“:
http://osha.europa.eu/et/topics/whp/index_html

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

Lugege ka teabelehti Nõuandeid Mittesuitsetajatele ja Nõuandeid suitsetajatele.



Tasub teada: Euroopa Komisjoni tervise- ja tarbijaküsimuste peadirektoraat alustas 2011. aastal tubakavastast kampaaniat „EKS suitsetajad on peatamatud“. See 3 aastat kestev kampaania pakub väga tõhusat võimalust suitsetamisest loobumiseks. iCoach on tasuta tervishoiualane veebiportaal, mis on tõlgitud 23 ELi ametlikku keelde. Erinevalt teistest sarnastest veebilehtedest on iCoach mõeldud ka neile, kes ei ole suitsetamisest loobumiseks valmis ning kellel on suur tagasilanguse oht. Tänu iCoachile loobub suitsetamisest enam kui 30% programmiga liitunud, mis on muljetavaldav tulemus. Lisateave: www.exsmokers.eu