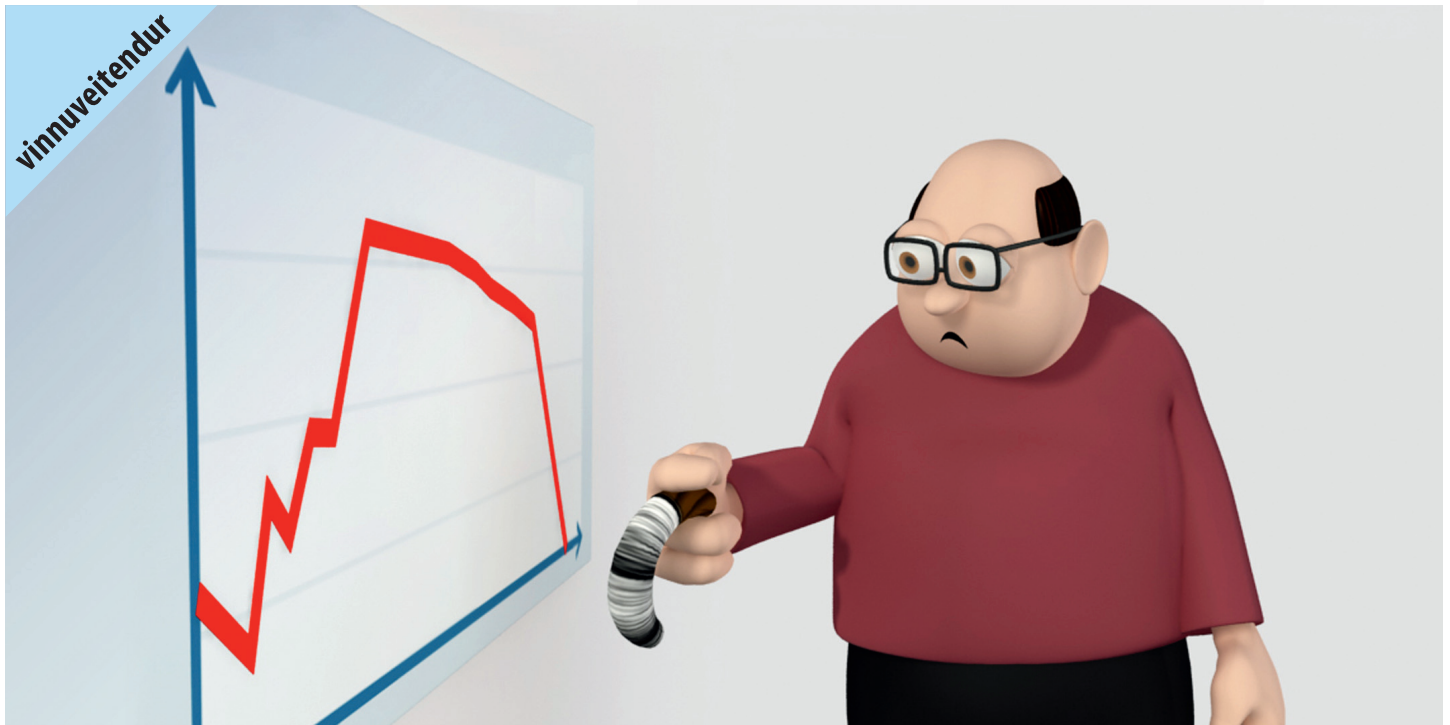




Skaðleg áhrif tóbaksreyks á heilsuna

Til þess að vernda reyklausa í vinnunni og til að hvetja reykjafólk til að hætta að reykja, hafa verið settar nýjar evrópskar reglur sem stuðla að reyklausu umhverfi. Í nokkrum ESB-löndum hefur verið komið á reykjagabanni á vinnustöðum. Engu að síður verða starfsmenn enn fyrir óbeinum reykjum á sumum stöðum. Ennfremur er mikill munur á milli Evrópuríkja varðandi þetta efni eins og könnun Framkvæmdarstjórnar Evrópusambandsins frá árinu 2009 sýndi. Í Grikklandi sögðust 60% svarenda hafa orðið fyrir óbeinum reykjum á vinnustaðnum. Til samanburðar var lægsta hlutfallið að finna í Bretlandi, Finnlandi og Svíþjóð, þar sem 10% svarenda tilkynntu um slíkt vandamál.

Áhrif vegna óbeinna reykja, eða reyks frá öðrum einstaklingum, eru marktæk orsök veikinda, fötlunar og dauða innan ESB. Starfstengd áhrif óbeinna reykja eru af völdum tóbaksreyks á vinnustað.

Athugaðu að:

- Hættan á því að fá lungnakrabbamein eykst um 20–30% ef viðkomandi verður fyrir óbeinum reykjum.
- Fólk með astma eða langvinna lungnasjúkdóma eða önnur slík vandamál gæti átt á hættu að fá aukin einkenni vegna óbeinna reykja.
- Óbeinar reykjar auka líkurnar á hjartaáfalli um 25–35%. Áhrif óbein reyks á hjarta- og æðakerfið, jafnvel í stutta stund (mínútur til klukkutíma), geta verið næstum jafn mikil (80%–90%) eins og af langtíma reykjum.

- Pungaðar konur sem verða fyrir óbeinum reykjum eru líklegri til að eignast börn með litla fæðingarþyngd, fæðingagalla og minnkaða lungnavirkni. Áhrif af völdum óbeinna reykja auka líkurnar á að barn fái astma.



Efnahagsleg áhrif reykja á vinnustað

- Reykingar hafa mikinn kostnað í för með sér. Tölur sýna að reykjafólk fer oftar í langtíma og skammtíma veikindaleyfi heldur en reyklausir einstaklingar og fyrrum reykjafólk. Framleiðni reykjafólks minnkar þegar það fer í sígarettupásu. Eldskemmdir sem stafa af reykjum og aukinn hreinsi- og viðhaldskostnaður auka líka kostnað vegna reykja á vinnustaðnum.
- Skaðleg áhrif óbeinna reykja á heilsu reyklausra eru líka umtalsverð og auka kostnaðinn sem fyrirtæki verða fyrir vegna reykja.
- Rekstur á vinnustað þar sem reykjar eru leyfðar felur í sér ýmsar hættur. Kostnaður vegna brunatrygginga er hærri. Ef starfsmenn verða fyrir skaðlegum áhrifum á heilsu geta þeir lögsótt fyrirtækið.

Reykingar á vinnustaðnum: algeng viðhorf

- Verkfræðingar eru sammála um að þvert á almannaálit sé ekkert loftræstikerfi fært um að útrýma reyk alveg. Þetta þýðir að reykingar innanhúss munu alltaf menga loftið í reyklusum herbergjum.
- Staðsetning reyksvæða við dyragættir, glugga eða loftop á húsum leiðir líka til óbeinna reykinga á vinnustaðnum vegna gegnumtrekks.
- Reykherbergi koma ekki í veg fyrir áhrif óbeinna reykinga á starfsmenn. Ræstingafólk vinnur á þessum svæðum í vinnutíma sínum og þarf að anda að sér menguðu lofti.
- Gagnstætt því sem haldið hefur verið fram þá hefur löggjöf um reykleysi ekki slæm áhrif á veitingarekstur. Ýmsar rannsóknir þar sem bornar voru saman tölur fyrir og eftir reykingabannið í ESB og Bandaríkjunum sýndu að salan kunni jafnvel að aukast.

Hvernig reyklaust starfsumhverfi er skapað

Besta leiðin fyrir vinnuveitenda til að styðja og vernda starfsfólkið sitt er að koma á heildarreglum um reykleysi, þ.m.t. reykleysisnámskeið auk algjörs reykþess í starfsstöðvum fyrirtækisins.

Fyrsta skref: Að hvetja og styðja reykingafólk til að hætta reykingum

- Leggðu áherslu á skaðann sem reykingar valda og hvettu reykingafólk til að hætta með því að undirstrika kostina við reyklaust líf.
- Ýmis reykleysisnámskeið eru greidd af tryggingafélögum. Betra gæti verið að reykingamenn taki smávægilegan þátt í kostnaði við námskeiðin svo þeir séu líklegri til að klára þau. Einnig gæti verið gagnlegt að leyfa starfsmönnum að sækja námskeiðin á vinnutíma til að auka áhuga þeirra.



Annað skref: Að koma á allsherjar reykingabanni

Ef vissum ráðleggingum er fylgt er fylgni við reykingabönn venjulega mikil og reykingafólk jafnt sem reyklusir fylgja venjulega slíkum reglum.

Nokkrar grundvallarreglur auðveldar að koma slíkum banni á og tryggja árangur þess:

- Leggðu áherslu á skaðsemi óbeinna reykinga á heilsuna og réttindi einstaklingsins til að vinna í umhverfi sem er laust við óbeinar reykingar.

- Komdu á fót nefnd sem hefur umsjón með öllum aðgerðum og snurðulausri innleiðingu með því að:
 - láta starfsmenn taka þátt í innleiðingarferlinu og með stuðningi frá fulltrúum starfsmanna,
 - fá fulla skuldbindingu hæstráðenda með þátttöku þeirra í nefndinni.
- Settu saman og dreifðu skriflegri stefnu sem staðfestir nýju reglurnar. Hún ætti að innihalda skýrar upplýsingar um tilgang stefnunnar.
- Settu fram tímaáætlun þar sem fram koma mismunandi skref sem tekin verða, afleiðingar brota á reglunum og tengiliði sem svara spurningum um stefnuna.
- Þjóddu ókeypis reykleysisnámskeið og möguleika á endurtekinni ráðgjöf til að styðja árangursríkar tilraunir til að hætta reykingum.
- Veittu yfirmönnum og fulltrúum starfsmanna þjálfun og upplýsingar.
- Ekki leyfa neinar undantekningar á athafnasvæði fyrirtækisins þegar banninu er komið á.
- Vertu meðvitaður um mögulegar neikvæðar afleiðingar reykingabannsins, t.d. aukna eldhættu vegna tilrauna til að reykja í laumi.

Langtímaáætlanir og upplýsingar um innleiðingu reykingabannsins eru nauðsynlegar til að leyfa öllum starfsmönnum að búa sig undir nýjar aðstæður. Gera ætti ráð fyrir nokkurra mánaða undirbúningi.

Frekari upplýsingar:

Evrópska vinnuverndarstofnunin, *Komið í veg fyrir neikvæð áhrif tóbaksreyks á vinnustaðnum:*

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

Napo-mynd um tóbaksreyk:

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

Lesið einnig bæklingana *Ráðleggingar fyrir reykingafólk* og *Ráðleggingar fyrir reyklusla einstaklinga*.



Þess virði að vita: Árið 2011 hleypti stjórnarsvið framkvæmdastjórnar ESB fyrir heilsu- og neytendamál af stað nýju átaki gegn reykingum sem kallast „Fyrirum reykingafólk er óstöðvandi“. Þetta þriggja ára átak inniheldur afar áhrifaríkt tæki til að hjálpa reykingafólki að hætta. iCoach veitir frjálsan aðgang að stafrænni heilsuþjálfun sem stendur til boða á öllum opinberum tungumálum ESB. Ólíkt öðrum stafrænum heilsutækjum einblínir iCoach einnig á þá sem vilja ekki hætta og þá sem eru líklegir til að byrja aftur að reykja. Árangurinn er glæsilegur en um 30% þeirra sem byrja í heilsuþjálfuninni hætta að reykja. Frekari upplýsingar fást á: www.exsmokers.eu