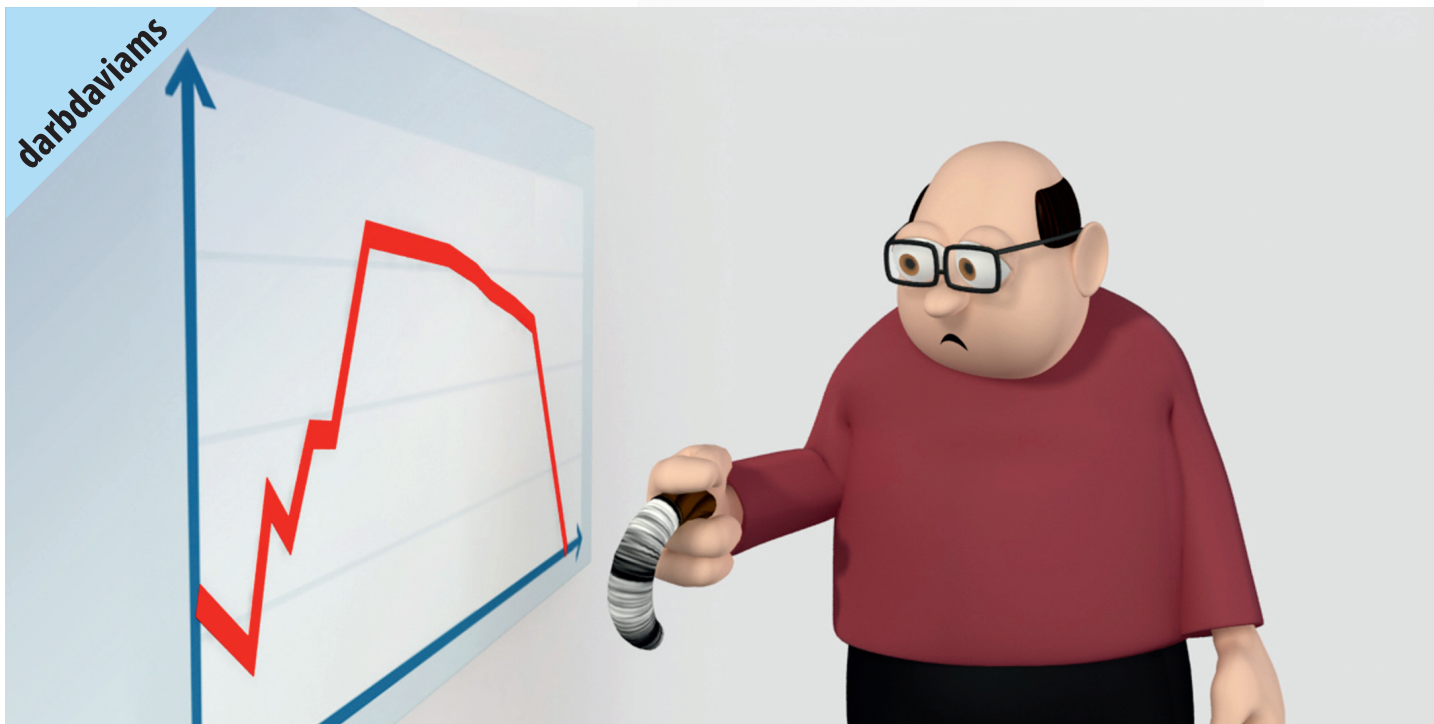




Tabako dūmų poveikis sveikatai

Siekiant apsaugoti nerūkančiuosius nuo dūmų darbo vietoje ir paskatinti rūkančiuosius mesti rūkyti, neseniai pateiktos Europos rekomendacijos, kuriomis siekiama užtikrinti aplinką be dūmų. Keliose ES šalyse jau įgyvendintos priemonės, draudžiančios rūkyti darbo vietoje. Nepaisant to, kai kur darbuotojai vis tiek susiduria su aplinkos tabako dūmais (ATD). Be to, po 2009 m. Europos Komisijos atlikto tyrimo paaiškėjo, kad Europos šalyse šiuo klausimu egzistuoja labai didelių skirtumų. Graikijoje 60% respondentų nurodė, kad patiria ATD poveikį darbo vietoje. Kitaip nei Jungtinėje Karalystėje, Suomijoje ir Švedijoje, kur tik apie 10% respondentų teigė susiduriantys su šia problema.

ATD poveikis, dar vadinamas antrinių tabako dūmų poveikiu, ES yra dažna ligų, neįgalumo ir mirties priežastis. ATD poveikis darbe reiškia tabako dūmų poveikį darbo vietoje.

Atminkite, kad:

- Susiduriant su ATD, rizika susirgti plaučių vėžiu padidėja 20–30%;
- Astma arba chroniškomis plaučių ligomis sergantiems asmenims ATD sukeltų problemų rizika padidėja;
- „Rūkant“ ne savo noru, rizika patirti širdies priepuolį padidėja 25–35%. Net ir neilgai (nuo kelių minučių iki poros valandų) pasyviai rūkant, tabako dūmų poveikis širdžiai ir kraujagyslėms gali būti toks pat didelis (80–90%), kaip ir nuolat aktyviai rūkantiems asmenims;

- Nėštumo metu su ATD susiduriančioms moterims gresia didesnė rizika pagimdyti mažesnio svorio, įgimtų sutrikimų ir prasčiau funkcionuojančius plaučius turinčius kūdikius. ATD poveikis taip pat padidina astmos pasireiškimo vaikams tikimybę.



Ekonominiai rūkymo darbe aspektai

- Rūkymas brangiai kainuoja. Įrodyta, kad rūkantieji dažniau linkę išeiti ilgalaikių ir trumpalaikių nedarbingumo atostogų nei nerūkantieji ir metę rūkyti asmenys. Rūkantieji dirba ne taip našiai, nes daro pertraukėles, kurių metu rūko. Dėl rūkymo kilusių gaisrų padaryti nuostoliai ir papildomos valymo ir priežiūros išlaidos taip pat padidina bendras rūkymo darbe išlaidas.
- ATD poveikis taip pat turi didelės įtakos nerūkančiųjų sveikatai ir didina įmonių dėl rūkymo patiriamas išlaidas.
- Gamybinės patalpos, kuriose leidžiama rūkyti, kelia riziką. Draudimo nuo gaisro išlaidos yra didesnės. Darbuotojai gali reikšti pretenzijas, jei patiria neigiamą poveikį sveikatai.

Rūkymas darbe: labiausiai paplitusios nuomonės

- Inžinieriai pritaria, kad, kitaip nei įsivaizduojama, jokia vėdinimo sistema negali visiškai pašalinti dūmų. Tai reiškia, kad net rūkant tam skirtose patalpose, oras teršiamas ir patalpose, kuriose nerūkoma.
- Rūkymui skirtas vietas įrengus prie pastatų durų, langų ar vėdinimo angų, ATD vis tiek pasklinda dėl skersvėjo.
- Įrengus rūkymui skirtas patalpas, kiti darbuotojai neapsaugomi nuo ATD poveikio. Minėtose patalpose savo darbo laiku dirba valytojai, kurie priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru.
- Nepaisant paplitusios nuomonės, teisės aktai, kuriais siekiama užtikrinti aplinką be dūmų, neturi didelės įtakos maitinimo paslaugų rinkai. Atlikus kelis tyrimus, lyginusius duomenis prieš draudimą rūkyti ES ir JAV ir po jo, paaiškėjo, kad minėtų paslaugų pardavimai gali netgi padidėti.

Darbo aplinkos be dūmų užtikrinimas

Geriausias būdas darbdaviams palaikyti ir apsaugoti savo darbuotojus – įgyvendinti holistinę nerūkymo politiką, įskaitant mesti rūkyti skatinančias programas, ir visiškai uždrausti rūkyti įmonės patalpose.

Pirmas etapas: skatinkite rūkančiuosius mesti rūkyti ir palaikykite juos

- Pabrėžkite rūkymo keliamą žalą ir motyvuokite rūkančiuosius mesti rūkyti, akcentuodami gyvenimo nerūkant privalumus.
- Įvairių programų, padedančių mesti rūkyti, išlaidas gali padengti draudimo įmonės. Galite paprašyti rūkančiųjų prisidėti prie mokesčių nedidele suma, kad jie būtų labiau motyvuoti dalyvauti siūlomuose kursuose. Taip pat darbuotojų motyvaciją galite padidinti leisdami jiems dalyvauti kursuose darbo metu.



Antras etapas: visiškai uždrauskite rūkyti

Jei laikomasi tam tikrų rekomendacijų, į draudimą rūkyti paprastai žiūrima tvirtai ir paklusniai, ir visi rūkantieji bei nerūkantieji dažniausiai palaiko tokią politiką.

Keli pagrindiniai principai, padėsiantys sklandžiai įgyvendinti minėtą politiką ir sėkmingai jos laikytis:

- Pabrėžkite sveikatai daromą žalingą ATD poveikį ir asmens teisę dirbti aplinkoje be ATD.

- Įsteikite komitetą, atsakingą už visų priemonių priežiūrą ir sklandų jų įgyvendinimą šiais veiksmais:
 - į įgyvendinimo procesą įtraukiant darbuotojus ir gaunant darbuotojų atstovų paramą;
 - užtikrinant aukščiausių vadovų įsipareigojimą, įtraukiant juos į komitetą.
- Suformuluokite ir išplatinkite raštu išdėstytą politiką, kurioje būtų patvirtintos naujos taisyklės. Joje taip pat turėtų būti aiškiai nurodyta politikos paskirtis.
- Sudarykite tvarkaraštį, pagal kurį bus įgyvendinti skirtingi veiksmai, apibrėžkite politikos nesilaikymo pasekmes, taip pat paskirkite kontaktinius asmenis, kurie atsakytų į su politika susijusius klausimus.
- Pasiūlykite nemokamas mesti rūkyti padedančias programas ir konsultacijas prie įpročio vėl grįžusiems darbuotojams, kad užtikrintumėte sėkmingus metimo rūkyti rezultatus.
- Vadovams, priežiūrėtojams ir darbuotojų atstovams organizuokite mokymus ir teikite pagalbinę informaciją.
- Įgyvendinę draudimą rūkyti, nedarykite jokių išimčių susijusių su rūkymu įmonės patalpose.
- Turėkite omenyje neigiamas draudimo rūkyti pasekmes, pavyzdžiui, padidėjusią gaisro riziką rūkant slapta.

Siekiant suteikti visiems darbuotojams galimybę pasiruošti naujoms sąlygoms, būtinas ilgalaikis planavimas ir informavimas apie draudimą rūkyti. Pasiruošimui rekomenduojama numatyti kelis mėnesius.

Daugiau informacijos

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, užsiimanti neigiamo tabako dūmų poveikio darbo vietose prevencija
http://osha.europa.eu/lt/topics/whp/index_html

Napo filmas apie tabako dūmus
<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Taip pat perskaitykite lankstinukus *Patarimai rūkantiesiems* ir *Patarimai nerūkantiems*.



Verta žinoti: Europos Komisijos Sveikatos ir vartotojų reikalų generalinis direktoratas 2011 m. pradėjo naują kovos su rūkymu kampaniją, pavadintą „Ex Rūkaliai Nenugalimi“. Ši 3 metų kampanija pasižymi itin veiksminga priemone, padedančia mesti rūkyti. iCoach yra nemokama skaitmeninė konsultavimo sveikatos priežiūros klausimais platforma, pateikiama 23 oficialiomis Europos Sąjungos kalbomis. Skirtingai nuo kitų skaitmeninės sveikatos priežiūros priemonių, iCoach taip pat skirta ir tiems, kurie nėra linkę mesti rūkyti, ir tiems, kam gresia didelis pavojus atkristi. Ligi šiol pasiekti rezultatai buvo nuostabūs. Daugiau kaip 30% pradėjusių programą rūkančiųjų liovėsi rūkyti. Daugiau informacijos: www.exsmokers.eu