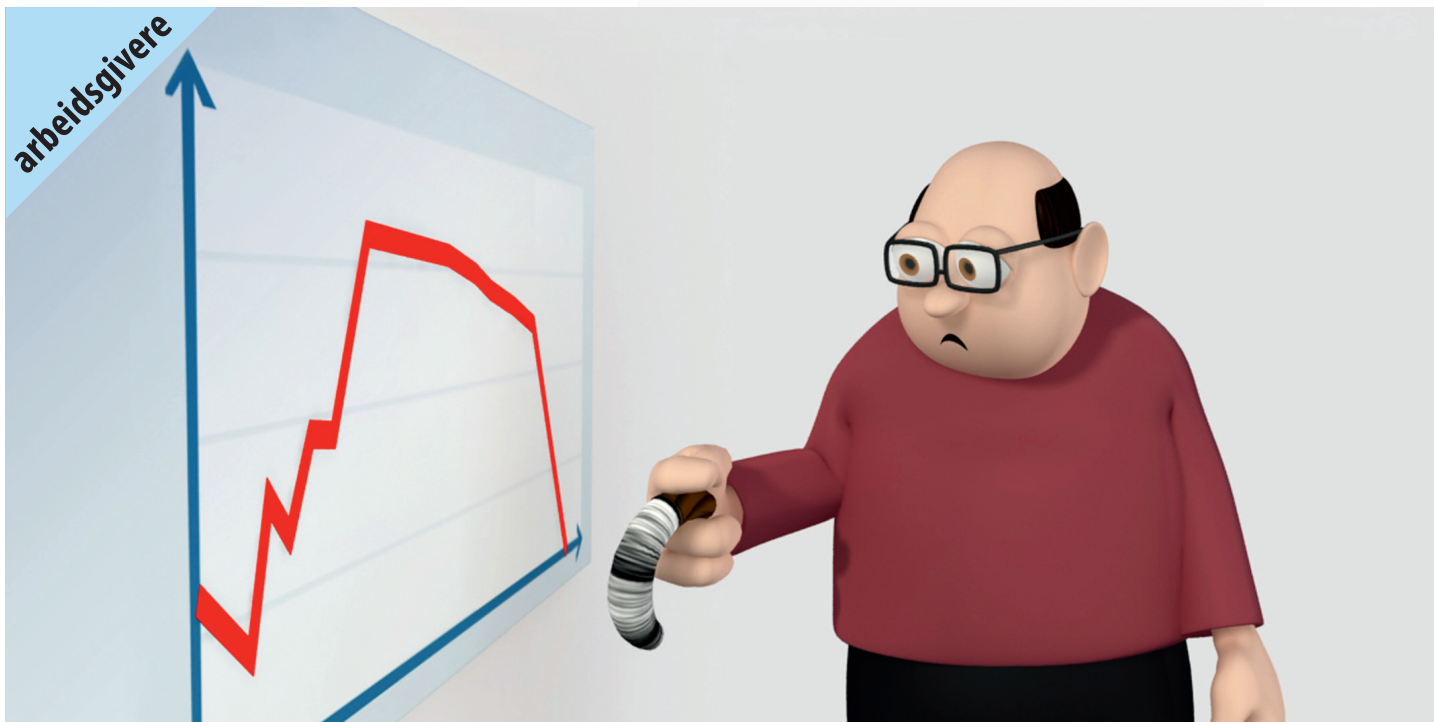




Helsevirkninger fra eksponering for tobakksrøyk

For å beskytte ikke-røykere på arbeidsplassen, og for å oppfordre røykere til å slutte å røyke, har nylige europeiske anbefalinger vært med på å promotere røykfrie miljøer. Det har blitt innført forbud mot røyking i flere EU-land. Imidlertid blir noen ansatte noen steder fremdeles eksponert for passiv røyking. Videre er det store forskjeller mellom forskjellige land når det gjelder denne saken, noe som det kommer fram i en undersøkelse fra 2009 av Europakommisjonen. I Hellas rapporterer 60% av respondentene at de blir utsatt for passiv røyking på arbeidsplassen. På den andre siden av skalaen ligger Storbritannia, Finland og Sverige, der rundt 10% rapporterer dette problemet.

Eksponering for passiv røyking er en betydelig kilde til sykdom, uførhet og dødelighet innen EU. Yrkeseksponering for passiv røyking refererer til eksponering for sigarett røyk på arbeidsplassen.

Vær oppmerksom på at:

- Det er 20–30% økt risiko for å utvikle lungekreft når en er eksponert for passiv røyking.
- Personer som allerede har problemer slik som astma eller kronisk lungesykdom kan ha forhøyet risiko for å utvikle problemer etter eksponering for passiv røyking.
- Ufrivillig eksponering for røyk øker risikoen for hjerteinfarkt med 25–35%. De kardiovaskulære virkningene fra selv korte perioder (minutter til timer) med passiv røyking kan være nesten like betydningsfulle (80–90%) som fra daglig røyking.

- Kvinner som er utsatt for passiv røyking under svangerskapet har økt risiko for å føde barn med lavere fødselsvekt, medfødte sykdommer og redusert lungefunksjon. Eksponering for passiv røyking øker sjansen for å utvikle astma i barndommen.



Økonomiske aspekter ved røyking på arbeidsplassen

- Røyking er kostbart. Statistikk viser at røykere pleier å ha oftere langtids- og korttids sykefravær enn ikke-røykere og tidligere røykere. Røykere er mindre produktive på jobb når de tar røykepauser. Brannskade forårsaket av røyking i tillegg til ekstra rengjøring og vedlikeholdsutgifter betyr også ekstra utgifter for røyking på arbeid.
- Helseutgiftene fra passiv røyking er også betydelige, og fører til en økning i kostnader betalt av næringslivet grunnet røyking.
- Drift av arbeidsplasser der røyking er tillatt har flere risiki. Kostnaden for brannforsikring er høyere. Ansatte kan kreve erstatning hvis de får negative helsekonsekvenser.

Røyking på arbeidsplassen

- Ingeniører er enige om at til tross for at noen mener det motsatte, finnes det ikke noe ventilasjonssystem som kan fjerne røyk fullstendig. Dette betyr at innendørs røykeområder alltid vil forurense luften til ikke-røykeres rom.
- Plassering av røykeområder rundt døråpninger, vinduer eller lufteluker til bygninger leder også til innsig av røyk via trekk.
- Røykeområder hindrer ikke eksponering for passiv røyk for arbeidere. Rengjøringsarbeidere jobber i disse stedene i arbeidstiden og må puste inn forurenset luft.
- I motsetning til det mange tror, har ikke lovgivning om røykfrihet negativ innvirkning på hotell- og restaurantbransjen. Flere studier har sammenlignet tall før og etter røykeforbud i EU og USA og funnet ut at tallene til og med kan forbedre seg.

Lage en røykfri omgivelse

Den beste måten for arbeidsgivere å støtte og beskytte sine arbeidere er ved å etablere helhetlige røykfrie retningslinjer, inkludert et røykestoppprogram, i tillegg til et totalforbud på selskapets eiendom:

Første skritt: Oppfordre og støtte røykere i å slutte

- Vektlegg skaden røyking forårsaker og motiver røykere til å stoppe ved å understreke fordelene med et liv uten røyking.
- En rekke forskjellige røykestopp-programmer kanskje vil betales av forsikringsselskaper. Det kan være behjelpelig å spørre røykere om å bidra med en liten sum selv, så de føler seg forpliktet til å følge opp kursene som tilbys. Det kan være en fordel å la ansatte delta i kursene i arbeidstiden for å øke motivasjonen.



Andre skritt: Totalt røykeforbud

Hvis visse anbefalinger følges er vanligvis overholdelsen av røykeforbudene høy, og alle røykere i tillegg til ikke-røykere følger normalt slike retningslinjer.

Noen nøkkelprinsipper som kan hjelpe til med implementering av slike retningslinjer og sikre suksess:

- Vektlegg helseskader fra passiv røyking forårsaket av passiv røyking og individets rett til å jobbe i et røykfritt miljø.

- Etabler en komité for å overse alle tiltak og en introduksjon ved å:
 - Involvere ansatte i implementeringsprosessen og få støtte fra ansattes representanter;
 - Få full støtte fra øverste ledelse gjennom deltagelse i komitéen.
- Formulere og distribuere en skriftlig policy som vil bekrefte de nye reglene. Den bør inneholde klare indikasjoner når det gjelder målet til retningslinjene.
- Tegn opp et tidsskjema som viser de forskjellige skrittene som skal tas, konsekvenser ved at de ikke blir etterfulgt, i tillegg til kontaktpersoner som kan svare på spørsmål angående retningslinjene.
- Tilby gratis røykesluttprogrammer og mulighet for gjentatte konsultasjoner for å oppfordre til at forsøk på røykeslutt blir vellykkede.
- Gi opplæring og bakgrunnsinformasjon til ledere, veiledere og representanter for de ansatte.
- Ikke tillat unntak innen selskapets lokaler når forbudet er innført.
- Pass på mulige negative konsekvenser fra røykeforbudet, f.eks. økt risiko for brann grunnet forsøk på å røyke i skjul.

Langtidsplanlegging og informasjon om implementering av røykeforbud er nødvendig for å la alle ansatte forberede seg på nye forhold. Flere måneders forberedelser bør påberegnes.

Mer informasjon:

Det europeiske arbeidsmiljøorganet, Hindre negative virkninger av sigarett røyk på arbeidsplassen:
http://osha.europa.eu/no/topics/whp/index_html

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

Les også brosjyrer *Råd til røykere* og *Råd til ikke-røykere*.



Verdt å vite: Europakommisjonens generaldirektorat for helse og forbrukersaker har i 2011 lansert en ny anti-tobakk kampanje kalt "Ex-røykere er ustopkelig". Denne treårskampanjen er et ekstremt effektivt verktøy for å hjelpe røykere å slutte. iCoach er en fri interaktiv helsecoaching-plattform og er tilgjengelig i alle de offisielle EU-språkene. I motsetning til andre interaktive verktøy for helse, fokuserer iCoach også på de brukere som ikke er villig å slutte og på de med høy risiko for tilbakefall. Resultatene er imponerende med at 30% av de som starter programmet faktisk slutter å røyke. For mer informasjon: www.exsmokers.eu