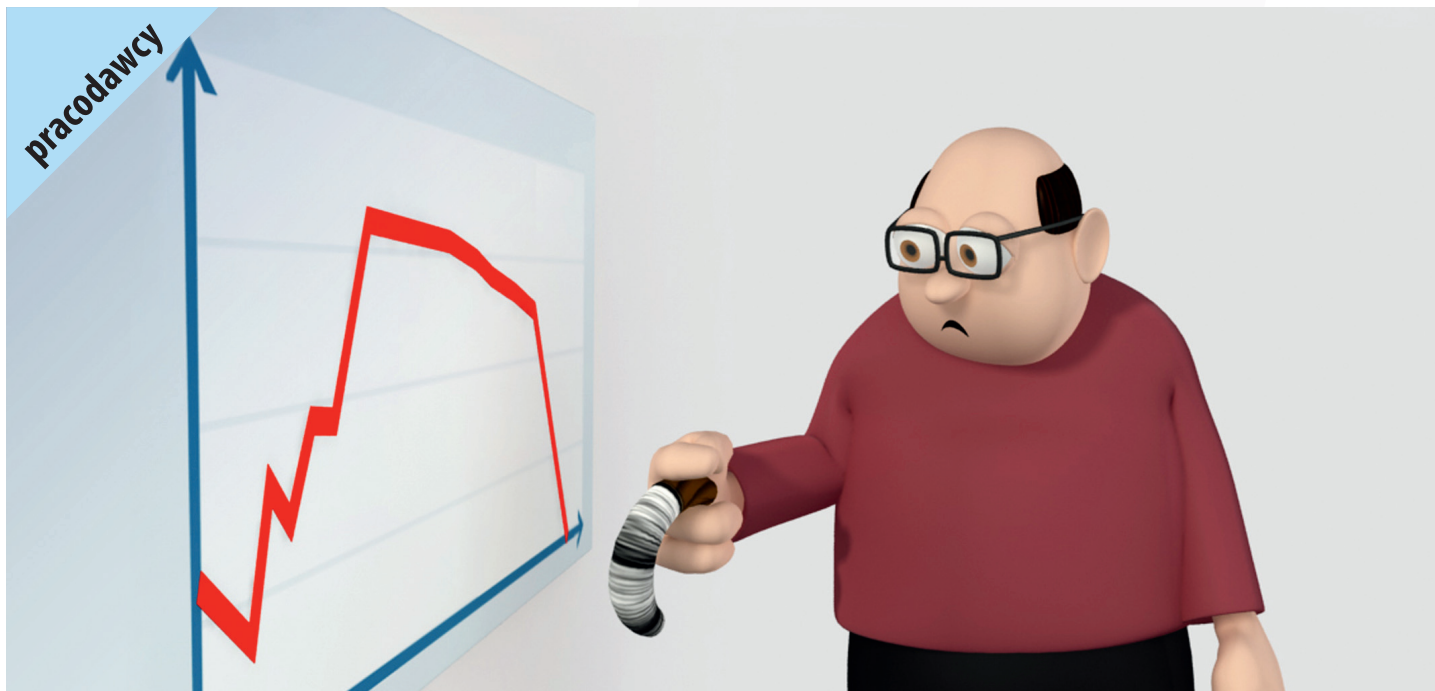




Wpływ dymu tytoniowego na zdrowie

W Europie stworzono szereg zaleceń mających na celu propagowanie miejsc pracy wolnych od dymu, aby chronić osoby niepalące, a palacze zachęcić do rzucenia nałogu. W części krajów europejskich wdrożono też zakazy palenia. W niektórych przypadkach pracownicy są jednak nadal narażeni na oddziaływanie środowiskowego dymu tytoniowego. Jak wynika z badania przeprowadzonego przez Komisję Europejską w 2009 roku, między poszczególnymi krajami europejskimi występują w tej kwestii znaczne różnice. W Grecji narażenie na środowiskowy dym tytoniowy w miejscu pracy stwierdziło 60 proc. respondentów. Najniższy odsetek osób zgłaszających ten problem odnotowano w Wielkiej Brytanii, Finlandii i Szwecji, gdzie wyniósł on ok. 10 proc.

Narażenie na środowiskowy dym tytoniowy i bierne palenie jest w Unii Europejskiej przyczyną wielu zachorowań, niepełnosprawności i zgonów. Istotnym czynnikiem jest tu narażenie na środowiskowy dym tytoniowy w miejscu pracy.

Warto wiedzieć, że:

- Bierne palenie zwiększa ryzyko raka płuc o 20–30 proc.
- U osób cierpiących na astmę i chroniczne choroby płuc narażenie na dym tytoniowy zwiększa ryzyko nasilenia choroby.
- Bierne palenie zwiększa ryzyko zawału serca o 25–35 proc. Krótkotrwale bierne palenie może mieć prawie taki sam wpływ na układ krążenia (80–90 proc.) jak nałogowe aktywne palenie.
- W przypadku kobiet w ciąży narażenie na środowiskowy dym tytoniowy wiąże się ze zwiększonym ryzykiem urodzenia dziecka

z niską masą urodzeniową, wadami wrodzonymi i ograniczonymi funkcjami płuc. Środowiskowy dym tytoniowy zwiększa też ryzyko astmy u dziecka.



Ekonomiczny wymiar palenia w pracy

- Palenie generuje dodatkowe koszty. Z dostępnych danych wynika, że palacze są częściej na krótkich lub dłuższych zwolnieniach lekarskich niż osoby niepalące oraz te, które rzuciły palenie. Co więcej, palenie negatywnie wpływa na wydajność w pracy ze względu na „przerwy na papierosa”. Zakład pracy ponosi też dodatkowe koszty w związku z możliwymi szkodami w wyniku pożaru spowodowanego paleniem a także w związku z dodatkowym sprzątaniem i konserwacją pomieszczeń.
- Szkody dla zdrowia wywołane przez bierne palenie mogą być poważne i prowadzić do zwiększenia kosztów pracy.
- Zezwolenie na palenie w zakładzie pracy wiąże się z kilkoma ryzykami. Po pierwsze, koszty ubezpieczenia od pożaru są wyższe. Po drugie pracownicy, którzy doznali uszczerbku na zdrowiu, mogą dochodzić roszczeń.

Palenie w miejscu pracy: błędne przekonania

- Inżynierowie zgadzają się co do tego, że żaden system wentylacyjny nie jest w stanie całkowicie wyeliminować dymu. Oznacza to, że dym z pomieszczeń przeznaczonych dla palaczy zawsze będzie zanieczyszczał powietrze w innych pomieszczeniach.
- Usytuowanie miejsc dla palaczy blisko drzwi, okien lub szyb wentylacyjnych zwiększa narażenie na środowiskowy dym tytoniowy ze względu na przeciąg.
- Wydzielenie pomieszczeń dla palaczy nie chroni pracowników przed biernym paleniem. Zanieczyszczone powietrze wdychają też osoby sprząające w tych pomieszczeniach.
- Wbrew powszechnemu przekonaniu prawo zakazujące palenia w miejscach publicznych nie wpływa negatywnie na branżę gastronomiczną. Kilka badań porównujących dane sprzed wprowadzenia i po wprowadzeniu tego zakazu w Unii Europejskiej i w Stanach Zjednoczonych wykazało, że może się on nawet przełożyć na większe obroty.

Tworzenie środowiska pracy wolnego od dymu

Najlepszym sposobem wsparcia i ochrony pracowników jest wprowadzenie całkowitego zakazu palenia na terenie zakładu pracy.

Krok pierwszy: mobilizacja i wsparcie palaczy w procesie rzucania palenia

- Należy konsekwentnie zwracać uwagę na szkodliwość palenia i zachęcać palaczy do rzucenia nałogu poprzez podkreślanie korzyści płynących z niepalenia.
- Warto sprawdzić ofertę programów rzucania palenia i skłonić palaczy do poniesienia niewielkiej części ich kosztów, by byli bardziej zaangażowani w uczestnictwo. Zwiększeniu motywacji służy też zgoda pracodawcy na uczęszczanie w tego rodzaju programie w godzinach pracy.



Krok drugi: wprowadzenie całkowitego zakazu palenia

Jeśli przy wprowadzaniu zakazu palenia przestrzega się kilku reguł, to zazwyczaj pracownicy (także palący) popierają zakaz i przestrzegają go.

Sukces opiera się na kilku ważnych zasadach, obejmujących:

- Podkreślanie szkodliwości biernego palenia oraz zwracanie uwagi na prawo każdego do pracy w środowisku wolnym od dymu.
- Powołanie komisji czuwającej nad stopniowym wprowadzeniem zakazu palenia. W skład komisji powinni wchodzić zarówno pracownicy, jak i kadra kierownicza.

- Stworzenie i upowszechnienie dokumentu zawierającego cele wprowadzenia zakazu.
- Nakreślenie harmonogramu wprowadzania poszczególnych kroków, przedstawienie konsekwencji w razie nieprzestrzegania zakazu oraz wskazanie osób, które udzielą dalszych informacji na temat wprowadzenia zakazu.
- Stworzenie możliwości udziału w programach rzucania palenia oraz regularnych konsultacjach.
- Udostępnienie niezbędnych informacji przedstawicielom załogi oraz wyższej i niższej kadrze kierowniczej, jak również przeszkolenie w zakresie wprowadzanej strategii.
- Brak wyjątków od przyjętych reguł po wprowadzeniu zakazu.
- Rozpowszechnienie informacji o potencjalnych negatywnych skutkach nieprzestrzegania zakazu palenia, których przykładem może być zwiększone zagrożenie pożarowe spowodowane paleniem w ukryciu.

Długofalowe planowanie oraz szczegółowe informacje na temat zakazu palenia umożliwiają pracownikom przygotowanie się do nowych warunków. Etap przygotowań powinien trwać kilka miesięcy.

Więcej informacji:

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, „Zapobieganie negatywnemu wpływowi dymu tytoniowego w miejscu pracy”:

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

Film z Napo o dymie tytoniowym:

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

Zachęcamy do przeczytania broszur *Wskazówki dla palących* i *Wskazówki dla niepalących*.



Warto wiedzieć: Dyrekcja Generalna ds. Zdrowia i Ochrony Konsumentów Komisji Europejskiej rozpoczęła w 2011 roku kampanię antynikotynową „EKS Palacze: nic ich nie zatrzyma”. W ramach 3-letniej kampanii powstało skuteczne narzędzie, pomagające palaczom rzucić nałóg: iCoach. Jest to internetowa platforma coachingu zdrowia, która pomaga w rzuceniu palenia, dostępna w 23 oficjalnych językach UE. W przeciwieństwie do innych narzędzi tego typu program iCoach skierowany jest również do tych osób, które nie chcą rzucać palenia, oraz tych, u których istnieje duże ryzyko powrotu do nałogu. Ponad 30% osób, które przystępują do programu, rzuca palenie na dobre. Więcej informacji: www.exsmokers.eu