



Účinky vystavenia tabakovému dymu na zdravie

Nedávno boli vypracované európske odporúčania na podporu prostredia bez dymu s cieľom chrániť nefajčiarov v práci a pomôcť fajčiarom prestať fajčiť. Vo viacerých krajinách EÚ bol zavedený zákaz fajčenia na pracovisku. Napriek tomu sú zamestnanci na niektorých miestach stále vystavení environmentálnemu tabakovému dymu (ETS). Prieskum Európskej komisie z roku 2009 navyše ukázal, že medzi európskymi krajinami existujú v tejto otázke veľké rozdiely. V Grécku sa 60 % respondentov vyjadrilo, že sú na pracovisku vystavení ETS. Naopak, najmenej ľudí – približne 10 % – poukázalo na tento problém v Spojenom kráľovstve, Fínsku a Švédsku.

Vystavenie ETS, známe aj ako vystavenie sekundárnemu dymu, je v EÚ významnou príčinou chorôb, zdravotného postihnutia a úmrtí. Vystavenie ETS pri práci znamená vystavenie tabakovému dymu na pracovisku.

Mali by ste vedieť:

- Pri vystavení ETS sa riziko vzniku rakoviny pľúc zvyšuje o 20–30 %.
- Ľuďom, ktorí už trpia problémami, ako sú napríklad astma či chronické ochorenie pľúc, hrozí v dôsledku vystavenia ETS zvýšené riziko problémov.
- Nedobrovoľné fajčenie zvyšuje riziko infarktu o 25–35 %. Účinky dokonca i krátkodobého pasívneho fajčenia (minúty až hodiny)

na srdcovo-cievnu sústavu môžu byť takmer rovnako významné (80 %–90 %) ako účinky chronického aktívneho fajčenia.

- U žien vystavených ETS počas tehotenstva hrozí zvýšené riziko, že ich deti budú mať nižšiu pôrodnú hmotnosť, vrodené poruchy a zhoršenú funkciu pľúc. Vystavenie ETS tiež zvyšuje pravdepodobnosť astmy u dieťaťa.



Hospodárske aspekty fajčenia v práci

- Náklady na fajčenie sú vysoké. Údaje ukazujú, že fajčiari sú častejšie dlhodobo a krátkodobu práceneschopní ako nefajčiari a bývalí fajčiari. Ak fajčiari chodia na fajčiarske prestávky, sú v práci menej výkonní. Náklady na fajčenie v práci sa zvyšujú aj následkom poškodenia požiarom spôsobeným fajčiarskymi materiálmi, ako aj dodatočnými výdavkami na čistenie a údržbu.
- Účinky ETS na zdravie sú výrazné aj u nefajčiarov a vedú k zvýšeniu nákladov podniku súvisiacich s fajčením.
- S vyčlenením priestorov, v ktorých je povolené fajčenie, sú spojené viaceré riziká. Cena poistenia proti požiaru je vyššia. Ak sa u zamestnancov prejavia nepriaznivé účinky fajčenia na zdravie, môžu podať sťažnosť.

Fajčenie na pracovisku: rozšírené názory

- Projektanti sa zhodujú na tom, že na rozdiel od rozšíreného názoru neexistuje vetrací systém, ktorý by dokázal úplne odstrániť dym. To znamená, že fajčiarske priestory v budovách budú vždy znečisťovať vzduch v nefajčiarskych miestnostiach.
- K vystaveniu ETS v práci dochádza aj vtedy, keď sú fajčiarske priestory umiestnené v blízkosti dverí, okien či vetracích otvorov budov, a to pôsobením prievanu.
- Fajčiarske miestnosti nezabraňujú vystaveniu pracovníkov ETS. Upratovací personál musí počas svojej pracovnej doby v týchto priestoroch dýchať znečistený vzduch.
- Právne predpisy v prospech prostredia bez dymu napriek všeobecnému presvedčeniu negatívne neovplyvňujú odvetvie gastronómie. Viaceré štúdie porovnávajúce údaje pred zákazom fajčenia v EÚ a USA a po ňom ukázali, že odbyt sa môže dokonca zvýšiť.

Vytvorenie pracovného prostredia bez dymu

Najlepším spôsobom, ako môžu zamestnávateľia podporovať a chrániť svojich zamestnancov, je zavedením holistického prístupu v prospech prostredia bez dymu vrátane programu na zanechanie fajčenia a úplného zákazu fajčenia v priestoroch spoločnosti.

Prvý krok: nabádajte a podporujte fajčiarov, aby prestali fajčiť.

- Upozorníte na škody, ktoré fajčenie spôsobuje, a zdôraznením výhod života bez fajčenia motivujete fajčiarov, aby prestali fajčiť.
- Poistovne môžu uhradiť celý rad rôznych programov na zanechanie fajčenia. Skúste požiadať fajčiarov, aby k týmto poplatkom prispeli malou sumou. Na ponúkaných kurzoch im tak bude viac záležať. Prospešné môže byť aj zvýšenie motivácie zamestnancov tým, že im umožníte zúčastňovať sa na kurzoch počas pracovnej doby.



Druhý krok: zaveďte úplný zákaz fajčenia.

Pri rešpektovaní určitých odporúčaní je úroveň dodržiavania zákazov fajčenia zvyčajne vysoká a všetci fajčiari i nefajčiari tieto politiky väčšinou podporujú.

Niekoľko kľúčových zásad hladkého zavádzania a úspešného uplatňovania tejto politiky:

- Upozorníte na škodlivé dôsledky ETS na zdravie a na právo človeka pracovať v prostredí bez ETS.

- Vytvorte výbor pre dohľad nad uplatňovaním a hladkým zavádzaním všetkých opatrení. Pomôže vám, keď:
 - zapojíte zamestnancov do procesu realizácie opatrení a získate podporu ich zástupcov,
 - v plnej miere zaangažujete vyššie vedenie prostredníctvom účasti vo výbore.
- Vypracujte dokument s novými pravidlami a rozšírite ho v písomnej forme medzi zamestnancov. Mal by obsahovať jasné vysvetlenie zmyslu novej politiky.
- Vypracujte časový plán s jednotlivými krokmi, ktoré treba prijať, dôsledkami nedodržania pravidiel a kontaktnými osobami, ktoré v prípade potreby poskytnú odpovede na otázky súvisiace s touto politikou.
- Poskytnite zamestnancom programy na zanechanie fajčenia a možnosť pravidelných konzultácií na podporu úspešného odvykania.
- Manažérom, vedúcim pracovníkom a zástupcom zamestnancov poskytnite školenia a podrobné informácie o problematike.
- Po zavedení zákazu nepovoľujte v priestoroch spoločnosti žiadne výnimky.
- Uvedomte si možné negatívne následky zákazu fajčenia, napríklad zvýšené riziko požiaru v dôsledku pokusov fajčiť tajne.

Dlhodobé plánovanie a poskytovanie informácií o zákaze fajčenia je nevyhnutné na to, aby sa všetci zamestnanci mohli pripraviť na nové podmienky. Naplánujte niekoľko mesiacov priprav.

Ďalšie informácie:

Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, Predchádzanie negatívnemu vplyvu tabakového dymu na pracovisku:

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

Film s Napom o tabakovom dyme:

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

Prečítajte si aj letáky *Rady pre fajčiarov* a *Rady pre nefajčiarov*.



Oplatí sa vedieť: Generálne riaditeľstvo pre zdravie a ochranu spotrebiteľa Európskej komisie začalo v roku 2011 novú kampaň proti tabaku nazvanú "Ex-fajčiari sú nezastaviteľní". Táto trojročná kampaň je veľmi účinným nástrojom pomoci fajčiarom ako prestať fajčiť. iCoach je bezplatná digitálna zdravotná tréningová platforma dostupná v 23 úradných jazykoch EÚ. Na rozdiel od iných digitálnych zdravotných pomôcok sa platforma iCoach zameriava aj na tých, ktorí nechcú prestať, a na ľudí s vysokým rizikom recidívy. Doterajšie výsledky sú ohromujúce. Viac ako 30% ľudí, ktorí vstúpili do programu, prestalo fajčiť. Ďalšie informácie sú k dispozícii na www.exsmokers.eu