



Zdravstvene posledice izpostavljenosti tobačnemu dimu

Za zaščito nekadilcev na delovnem mestu in za vzpodbujanje kadilcev pri opuščanju kajenja so bila pripravljena evropska priporočila za spodbujanje okolja brez tobačnega dima. Prepovedi kajenja na delovnem mestu so se začeli izvrševati v številnih državah EU. Kljub temu pa so v nekaterih primerih zaposleni še vedno izpostavljeni tobačnemu dimu v okolju (TDO). Poleg tega obstajajo velike razlike med evropskimi državami glede tega vprašanja, kot je bilo to prikazano v raziskavi za leto 2009, ki jo je pripravila Evropska komisija. V Grčiji je kar 60% vprašanih poročalo o izpostavljenosti TDO na delovnem mestu. Nasprotno pa je bila najnižja številka v Veliki Britaniji, na Finskem in na Švedskem, kjer je približno 10% ljudi poročalo o tem problemu.

Izpostavljenost TDO, znana tudi kot izpostavljenost pasivnemu kajenju, je pomemben vzrok bolezni, invalidnosti in umrljivosti v EU. Poklicna izpostavljenost TDO se nanaša na izpostavljenost tobačnemu dimu na delovnem mestu.

Zavedajte se, da:

- obstaja 20–30% povečanje tveganja za razvoj raka na pljučih pri izpostavljenosti TDO.
- Ljudje, ki že imajo težave, kot so astma ali kronične pljučne bolezni, so lahko izpostavljeni povečanemu tveganju za razvoj težav zaradi izpostavljenosti TDO.
- Neprostovoljno kajenje povečuje tveganje za srčni napad za 25–35%. Kardiovaskularni učinki v kratkem obdobju (nekaj minut do ure)

pasivnega kajenja so lahko skoraj tako veliki (80–90%), kot pri osebah s kroničnim aktivnim kajenjem.

- Ženske, ki so izpostavljene TDO med nosečnostjo, imajo povečano tveganje za rojstvo otroka z nižjo porodno težo, prirojenimi motnjami in zmanjšanim delovanjem pljuč. Izpostavljenost TDO prav tako povečuje možnosti za razvoj astme pri otroku.



Ekonomski vidiki kajenja na delovnem mestu

- Kajenje zelo zvišuje stroške. Podatki kažejo, da so kadilci pogostejše na daljših in krajših bolniških dopustih, kot nekadilci in nekdanji kadilci. Kadilci so manj produktivni na delovnem mestu, kadar odidejo na odmor za cigareto. Požarna škoda zaradi pokajenih tobačnih izdelkov, kakor tudi stroški za čiščenje in vzdrževanje prostorov, dodatno prispevajo k stroškom kajenja na delovnem mestu.
- Zdravstveni učinki TDO na nekadilce so izredno visoki in prispevajo k povečanju stroškov, ki jih imajo podjetja zaradi kajenja.
- Delovni prostori, kjer je kajenje dovoljeno, prinašajo številna tveganja. Stroški požarnega zavarovanja so višji. Zaposleni lahko vložijo tožbo, če utrpijo škodljive učinke na zdravje.

Kajenje na delovnem mestu: pogosta ljudska prepričanja

- Inženirji se strinjajo, da – v nasprotju s splošnim prepričanjem – ne obstaja tak prezračevalni sistem, ki bi lahko popolnoma odpravil dim. To pomeni, da bodo notranji kadilski prostori vedno onesnaževali zrak v nekadilskih prostorih.
- Urejanje kadilskih prostorov v območjih okoli vrat, oken ali ventilatorjev stavb prav tako vodi k poklicni izpostavljenosti TDO zaradi prepiha.
- Kadilnice ne preprečujejo izpostavljenosti delavcev TDO. Osebe za čiščenje kadilskih prostorov mora med delovnim časom vdihovati onesnažen zrak.
- Kljub pogostim ljudskim prepričanjem je bilo dokazano, da zakonodaja ki prepoveduje kajenje v zaprtih prostorih, nima škodljivih učinkov na gostinstvo. Številne študije so primerjale podatke pred uvedbo in po uvedbi prepovedi kajenja v EU in v ZDA ter ugotovile, da se je prodaja v gostinskem segmentu pravzaprav še povečala.

Ustvarjanje nekadilskega delovnega okolja

Najboljši način za delodajalce, da podprejo in zaščitijo svoje delavce, je uvedba celostne protikadilske politike, ki vključuje program za odvajanje od kajenja, kot tudi dosledne prepovedi kajenja v prostorih podjetja:

Prvi korak: spodbujajte in podpirajte kadilce da prenehajo kaditi

- Poudarite škodljive učinke, ki jih povzroča kajenje in motivirajte kadilce naj prenehajo kaditi, s poudarkom na prednostih življenja brez kajenja.
- Nekaterne programe za opuščanje kajenja bi lahko krile zavarovalnice. Koristno bi bilo vprašati kadilce, naj prispevajo majhen delež plačila zanje, da bi se tako čutili bolj zavezane obiskovati ponujene programe za odvajanje od kajenja. Koristno bi bilo zaposlenim omogočiti udeležbo teh programov v času delovnika, s čimer bi lahko povečali njihovo motivacijo.



Drugi korak: uvedite dosledno prepoved kajenja

Če so upoštevana vsa priporočila, se prepoved kajenja običajno zelo dobro spoštuje in vsi kadilci, kot tudi nekadilci običajno podpirajo take politike.

Več ključnih načel omogoča nemoteno izvajanje takšne politike in zagotavlja uspeh:

- Poudarite škodljivost izpostavljenosti TDO za zdravje in pravico vsakega posameznika, da dela v okolju brez izpostavljenosti TDO.

- Ustanovite odbor za nadzorovanje vseh ukrepov in njihove nemotene uvedbe tako, da:
 - vključite v proces izvajanja zaposlene in si tako pridobite podporo predstavnikov delavcev;
 - pridobite polno zavezanost s strani vodstva v obliki njihovega sodelovanja v odboru.
- Pripravite, natisnite in razdelite svojo protikadilsko politiko v pisni obliki, ki bo potrdila nova pravila. Vključevati mora jasna navodila o namenu protikadilske politike.
- Pripravite časovni okvir, ki vsebuje različne korake, ki jim je potrebno slediti, posledice neupoštevanja oziroma neizvajanja politike, pa tudi kontaktne osebe, ki bodo odgovarjale na vprašanja v zvezi s protikadilsko politiko.
- Ponudite brezplačne programe za odvajanje od kajenja in ponavljajoče se možnosti posvetovanja za spodbujanje uspešnega opuščanja kajenja.
- Zagotavljajte usposabljanje in osnovne informacije za vodstveni kader, nadzornike in predstavnike delavcev.
- Ne dovolite nikakršnih izjem v prostorih podjetja potem, ko je bila prepoved kajenja uvedena.
- Zavedajte se morebitnih negativnih posledic prepovedi kajenja, kot je na primer povečana nevarnost požara zaradi poskusov kajenja na skrivaj.

Dolgoročno načrtovanje in informacije o izvajanju prepovedi kajenja morajo vsem zaposlenim omogočati, da se pripravijo na nove pogoje. Predvideti je potrebno več mesecev za priprave.

Več informacij:

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, preprečevanje negativnih vplivov tobačnega dima na delovnem mestu:

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

Napo film o tobačnem dimu:

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

Preberite si tudi brošuri *Nasveti za kadilce* in *Nasveti za nekadilce*.



Dobro je vedeti: Generalni direktorat Evropske komisije za zdravje in varstvo potrošnikov je v letu 2011 pričel z novo proti kadilsko kampanjo „Ex Kadilci so Zmagovalci“. Ta tri letna kampanja vsebuje izjemno učinkovito orodje, ki pomaga kadilcem pri opuščanju kajenja. iCoach je brezplačna digitalna platforma z zdravstvenim mentorstvom, ki je na voljo v 23 uradnih jezikih EU. Za razliko od drugih digitalnih zdravstvenih orodij se iCoach osredotoča na osebe, ki niso pripravljeni prenehati kaditi in tiste za katere obstaja velika verjetnost, da bodo znova pričeli kaditi. Do sedaj so bili rezultati presenetljivi. Več kot 30% tistih, ki začnejo program, preneha kaditi. Več informacij: www.exsmokers.eu