



Hälsoeffekter vid exponering för tobaksrök

För att skydda icke-rökare på arbetet och för att uppmuntra rökare att sluta röka har EU nyligen utfärdat rekommendationer för att främja rökfria miljöer. I flera EU-länder har man genomfört rökförbud på arbetsplatsen. Ändå utsätts arbetstagarna i vissa fall fortfarande för passiv rökning. Enligt en undersökning från Europeiska kommissionen från 2009 finns det dessutom stora skillnader mellan EU-länderna på detta område. I Grekland uppgav 60% av de svarande att de utsattes för passiv rökning på arbetsplatsen. Däremot uppgav endast ca 10% att de hade detta problem i Storbritannien, Finland och Sverige, som hade de lägsta siffrorna.

Exponering för passiv rökning, även kallad miljötobaksrök, är en viktig orsak till sjukdom, invaliditet och dödlighet i EU. Arbetsplatsrelaterad exponering för passiv rökning innebär att man utsätts för tobaksrök på arbetsplatsen.

Värt att tänka på

- Risken för lungcancer ökar med 20–30% om man utsätts för passiv rökning.
- Människor som redan lider av till exempel astma eller kroniska lungsjukdomar kan löpa ökad risk att få besvär om de utsätts för passiv rökning.
- Vid ofrivillig rökning ökar risken för en hjärtinfarkt med 25–35%. Om man utsätts för passiv rökning – även under begränsad

tid (från några minuter till några timmar) – kan hjärta och kärl påverkas nästan lika mycket (80–90%) som vid aktiv rökning.

- Kvinnor som utsätts för passiv rökning under graviditeten löper ökad risk att få barn med lägre födelsevikt, missbildningar och sämre lungfunktion. Passiv rökning ökar också risken för att barnet ska få astma.



Ekonomiska aspekter av rökning på arbetsplatsen

- Rökning är kostnadsintensivt. Statistiken visar att rökare oftare är långtids- och korttidsjukskrivna än icke-rökare och före detta rökare. Rökare är mindre produktiva på arbetet då de tar rökpauser. Brandskador som orsakats av rökning samt extrautgifter för städning och underhåll ökar också kostnaderna för rökning på arbetsplatsen.
- Hälsoeffekterna av att icke-rökare utsätts för passiv rökning är också betydande. Rökning leder därmed till ökade kostnader för företaget.
- Det finns många risker med att bedriva verksamhet i lokaler där rökning är tillåten. Brandförsäkringskostnaderna är högre. Arbetstagare kan kräva skadestånd om deras hälsa drabbas.

Allmänna uppfattningar om rökning på arbetsplatsen

- Tvärtemot vad många tror är tekniska experter överens om att det inte finns något ventilationssystem som helt kan eliminera tobaksrök. Detta innebär att rökutrymmen inomhus alltid kommer att förorena luften i rum där man inte får röka.
- Om rökutrymmen placeras i närheten av dörrar, fönster eller ventilationsöppningar i byggnaderna leder drageffekten också till arbetsplatsrelaterad exponering för passiv rökning.
- Rökrum innebär inte att arbetstagare inte utsätts för passiv rökning. Lokalvårdarna arbetar i dessa lokaler under sin arbetstid och tvingas andas in den förorenade luften.
- I motsats till den allmänna uppfattningen påverkar inte lagstiftning om rökfrihet restaurangnäringen negativt. Enligt flera undersökningar där man jämför statistik före och efter rökförbud i EU och USA kan omsättningen till och med öka.

Att skapa en rökfri arbetsmiljö

Det bästa sättet för arbetsgivare att stödja och skydda arbetstagarna är att införa en övergripande rökfrihetspolicy som omfattar ett rökavvänjningsprogram och totalt rökförbud i företagets lokaler.

Första steget: uppmuntra och stötta rökare att sluta

- Betona rökningens skadeverkningar och motivera rökare att sluta genom att understryka fördelarna med att vara rökfri.
- En rad olika rökavvänjningsprogram kan bekostas av försäkringsbolagen. Det kan vara bra att be rökarna själva stå för en liten del av kostnaden, så att de engagerar sig helhjärtat i de kurser som erbjuds. För att öka motivationen kan det vara en fördel att låta arbetstagarna delta i kurserna på arbetstid.



Andra steget: inför totalt rökförbud

Om man följer vissa rekommendationer respekteras rökförbudet vanligtvis i stor utsträckning. Och alla, rökare såväl som icke-rökare stöder i regel policyn.

Följande principer bidrar till ett smidigt och framgångsrikt genomförande av en policy:

- Betona de hälsorisker som den passiva rökningen utgör samt den enskildes rätt att arbeta i en rökfri miljö.

- Bilda en arbetsgrupp som ska övervaka alla åtgärder och se till att policyn införs på ett smidigt sätt genom att:
 - involvera arbetstagarna i genomförandeprocessen och skaffa stöd från arbetstagarrepresentanter.
 - se till att företagsledningens engagemang är helhjärtat genom att de deltar i arbetsgruppen.
- Utarbeta och dela ut en skriftlig sammanställning av policyn där de nya reglerna fastställs. I denna bör bland annat policyns syfte vara tydligt formulerat.
- Gör upp en tidsplan för de olika åtgärder som ska vidtas, bestäm vad konsekvenserna blir vid överträdelse av policyn samt utse kontaktpersoner som kan svara på frågor som rör policyn.
- Erbjud kostnadsfria rökavvänjningsprogram och regelbunden rådgivning för att uppmuntra till ett framgångsrikt rökstopp.
- Anordna utbildning för avdelningschefer, arbetsledare och arbetstagarrepresentanter och förse dem med bakgrundsinformation.
- Tillåt inga undantag i företagets lokaler när förbudet har genomförts.
- Var uppmärksam på eventuella negativa följder av rökförbudet, till exempel en ökad brandrisk på grund av försök att röka i smyg.

Det är nödvändigt med information och långsiktig planering i samband med genomförandet av ett rökförbud, så att alla arbetstagare får möjlighet att förbereda sig för de nya förutsättningarna. Flera månader bör avsättas för förberedelsearbetet.

Mer information

Europeiska arbetsmiljöbyrån, Att förhindra att tobaksrök påverkar arbetsplatsen negativt:

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

Napo-film om rökning på arbetsplatsen:

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

Läs också broschyrerna *Råd till rökare* och *Råd till icke-rökare*.



Värt att veta: Europeiska kommissionens generaldirektorat för hälsa och konsumentskydd lanserade under 2011 en treårig antirökkampanj, "Ex-rökare ÄR Ostoppbara". Kampanjen innehåller ett mycket effektivt verktyg för att hjälpa rökare att sluta röka. iCoach är en digital plattform för hälsocoachning som finns tillgänglig på samtliga av EU:s 23 officiella språk. Till skillnad från andra digitala hälsoverktyg vänder sig iCoach även till dem som ännu är motvilliga till att sluta röka och till personer som löper stor risk för att börja röka på nytt. Hittills har resultaten varit väldigt goda, fler än 30 procent av dem som har börjat att följa programmet har slutat att röka. För mer information: www.exsmokers.eu