



Επιπτώσεις στην υγεία από την έκθεση στον καπνό του τσιγάρου

Εάν είστε μη καπνιστής, πιθανώς γνωρίζετε ήδη ότι το κάπνισμα έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία σας. Αλλά το να είναι κάποιος απλά μη καπνιστής δεν σημαίνει ότι είναι και προστατευμένος από τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος. Η έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα (ETS), γνωστό και ως παθητικό κάπνισμα, έχει βλαβερές συνέπειες για την υγεία. Για την προστασία των μη καπνιστών στο χώρο εργασίας, πραγματοποιήθηκαν πρόσφατα συστάσεις σε ευρωπαϊκό επίπεδο με σκοπό την προώθηση ενός περιβάλλοντος χωρίς καπνό. Πολλές ευρωπαϊκές χώρες έχουν ήδη επιβάλει την απαγόρευση του καπνίσματος στον εργασιακό χώρο. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις οι εργαζόμενοι εξακολουθούν να είναι εκτεθειμένοι στον καπνό του περιβάλλοντος που προέρχεται από το κάπνισμα. Για το λόγο αυτό, ο καθένας από εμάς θα πρέπει να δράσει άμεσα για την μείωση της έκθεσης στον καπνό του τσιγάρου.

Γνωρίζοντας τις βλαβερές συνέπειες που έχει στην υγεία η έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα μπορεί να σας βοηθήσει να υποστηρίξετε τον εργοδότη σας στην εφαρμογή της απαγόρευσης στον εργασιακό σας χώρο και να ενθαρρύνετε τους συναδέλφους σας να σταματήσουν το κάπνισμα.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Όταν εκτίθεστε στο ETS, ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα αυξάνεται κατά 20–30 %.
- Τα άτομα που πάσχουν ήδη από προβλήματα υγείας όπως άσθμα ή χρόνιες αποφρακτικές πνευμονικές παθήσεις έχουν αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν προβλήματα υγείας από την έκθεση στο ETS.
- Το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής κατά 25–35 %. Οι επιπτώσεις της έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα για την καρδιαγγειακή υγεία, ακόμη και για σύντομα χρονικά διαστήματα (λεπτά έως ώρες), μπορεί να είναι σχεδόν το ίδιο σημαντικές (80 %–90 %) με εκείνες που οφείλονται στο χρόνιο ενεργητικό κάπνισμα.
- Οι γυναίκες που εκτίθενται στο ETS κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να γεννήσουν μωρά με χαμηλότερο βάρος, συγγενείς ανωμαλίες και περιορισμένες πνευμονικές λειτουργίες. Η έκθεση στο ETS αυξάνει, επίσης, τις πιθανότητες να εμφανίσει ένα παιδί άσθμα.

Κάθε χρόνο στην ΕΕ, περισσότεροι από μισό εκατομμύριο θάνατοι προέρχονται από το κάπνισμα. Οι 79.000 από αυτούς θεωρείται ότι σχετίζονται **μόνο** με την έκθεση στο ETS, γεγονός που σημαίνει ότι ακόμη και το παθητικό κάπνισμα μπορεί να έχει μοιραίες συνέπειες.



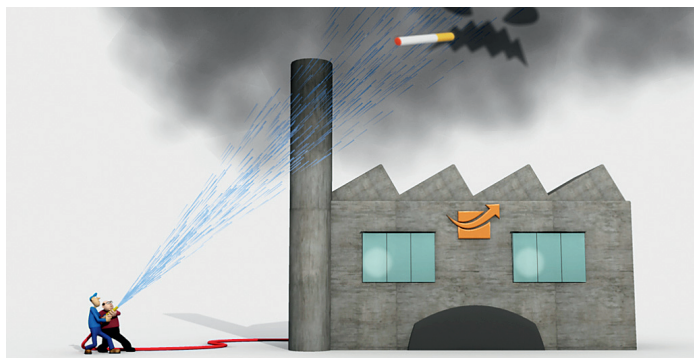
Τι μπορείτε να κάνετε;



Όλοι μπορούν να παίξουν ρόλο στην προώθηση ενός εργασιακού περιβάλλοντος χωρίς καπνό. Γιατί δεν συζητάτε το φαινόμενο ETS με τους συναδέλφους και τον εργοδότη σας;

Πώς να ενθαρρύνετε τους συναδέλφους σας να συμβάλουν στη μείωση της έκθεσης στο ETS;

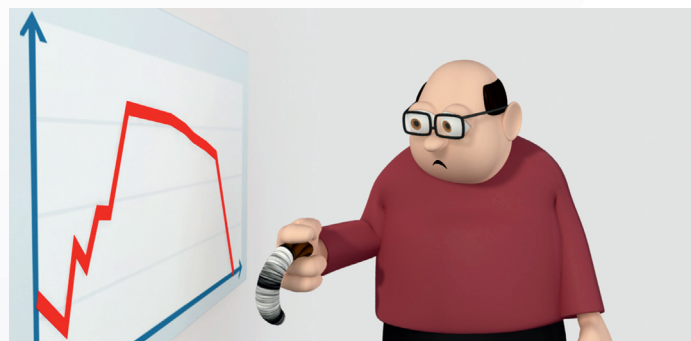
- Υποστηρίξτε τους συναδέλφους σας στην προσπάθειά τους να σταματήσουν το κάπνισμα. Οι καπνιστές χρειάζονται βοήθεια και υποστήριξη για να τα καταφέρουν. Επισημάνετε ότι ο χώρος εργασίας είναι μια καλή ευκαιρία για βοηθήσουν τον εαυτό τους.
- Συμβουλευστείτε τους συναδέλφους σας να λάβουν μέρος σε ένα αντικαπνιστικό πρόγραμμα ή σεμινάριο για τη διακοπή του καπνίσματος.
- Εάν είστε πρώην καπνιστής, μοιραστείτε την εμπειρία σας για τη διακοπή αυτής της συνήθειας.
- Αναφέρετε τις επιπτώσεις που έχει στη υγεία η έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα.



Πώς μπορείτε να ενθαρρύνετε τον εργοδότη σας να μειώσει την έκθεση στο ETS στο χώρο εργασίας;

Επισημάνετε στον εργοδότη σας τα εξής:

- Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η έκθεση μη καπνιστών στο ETS έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία ενώ παράλληλα αποτελεί δυσάρεστη εμπειρία.
- Υπάρχει μία ομάδα εμπειρογνομώνων που επιβεβαιώνει τις βλαβερές συνέπειες που έχει η έκθεση στο ETS στην υγεία (π.χ. γιατροί και άλλοι εργαζόμενοι στο χώρο της υγείας), τους οποίους μπορούν να συμβουλευτούν οι εργοδότες.
- Ο αερισμός, ο κλιματισμός και η δημιουργία ξεχωριστών χώρων δεν περιορίζουν την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα.



- Οι απαλλαγμένοι από καπνό χώροι εργασίας έχουν τα εξής πλεονεκτήματα:
 - Πιθανή μείωση ασφαλιστρών, καθώς το κάπνισμα αυξάνει τις πιθανότητες ζημιών από πυρκαγιά.
 - Πιθανή μείωση εξόδων για τη συντήρηση του χώρου εργασίας (π.χ. βάψιμο, τάπητες, κουρτίνες, κ.λπ.).
- Μπορεί να είναι χρήσιμο κάποιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τους υπαλλήλους, το οποίο θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν το πρόβλημα του καπνίσματος στην εργασία. Η εκπαίδευση σχετικά με τις επιπτώσεις του καπνίσματος και την έκθεση στον καπνό του περιβάλλοντος που οφείλεται στο κάπνισμα θα μπορούσε να προστεθεί στο πρόγραμμα κατάρτισης πριν από την πρόσληψη ή πριν από την έναρξη της απασχόλησης του εργαζομένου.

Περισσότερες πληροφορίες:

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, προλαμβάνει τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνού του τσιγάρου στον χώρο εργασίας: http://osha.europa.eu/el/topics/whp/index_html

Η ταινία του Napo για τον καπνό του τσιγάρου: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Διαβάστε επίσης τα ενημερωτικά φυλλάδια *Συμβουλές προς καπνιστές* και *Συμβουλές προς εργοδότες*.



Αξίζει να γνωρίζετε: Η Γενική Διεύθυνση Υγείας και Καταναλωτών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής λάνσαρε το 2011 μία νέα αντι-καπνιστική καμπάνια, ονόματι «Αν το σταματήσεις, δεν σε σταματάει τίποτα». Αυτή η τριετής καμπάνια εισάγει ένα εκπληκτικά αποτελεσματικό εργαλείο που βοηθά τους καπνιστές να κόψουν το κάπνισμα. Το iCoach είναι μια δωρεάν, ηλεκτρονική, ψηφιακή πλατφόρμα συμβούλου υγείας, διαθέσιμη σε 23 επίσημες γλώσσες της ΕΕ. Σε αντίθεση με άλλα ψηφιακά εργαλεία για την υγεία, το iCoach εστιάζει επιπλέον και σε όσους δεν προτίθενται να κόψουν το κάπνισμα καθώς και σ' εκείνους με υψηλό κίνδυνο υποτροπής. Τα αποτελέσματα είναι εντυπωσιακά με πάνω από το 30% των ανθρώπων που ξεκίνησαν το πρόγραμμα να έκοψαν το κάπνισμα. Για περισσότερες πληροφορίες: www.exsmokers.eu