



## Tabako dūmų poveikis sveikatai

Jei nerūkote, tikriausiai jau suprantate, kokį neigiamą poveikį rūkymas turi sveikatai. Tačiau net jei nerūkote, tai dar nereiškia, kad esate apsaugoti nuo rūkymo sukeltų neigiamų pasekmių sveikatai. Žinoma, kad aplinkos tabako dūmai (ATD), dar vadinami antriniais tabako dūmais, kenkia sveikatai. Siekiant apsaugoti nerūkančiuosius nuo dūmų darbo vietoje, neseniai pateiktos Europos rekomendacijos, kuriomis siekiama užtikrinti aplinką be dūmų. Keliose ES šalyse narėse jau taikomi draudimai rūkyti darbo vietoje. Nepaisant to, kai kuriais atvejais darbuotojai vis tiek susiduria su ATD. Todėl, norint, kad darbo vietoje netektų susidurti su tabako dūmais, veiksmų visiems reikia imtis dabar.

Žinodami apie žalingą ATD poveikį, galite padėti savo darbdaviui įgyvendinti draudimą rūkyti darbovietėje ir paskatinti savo kolegas mesti rūkyti.

Manoma, kad iš daugiau nei pusės milijono dėl rūkymo kiekvienais metais ES mirstančių žmonių, 79 000 miršta **vien** dėl ATD poveikio. Tai reiškia, kad net pasyvusis rūkymas gali turėti mirtinų pasekmių.

## Atminkite, kad:

- susiduriant su ATD, rizika susirgti plaučių vėžiu padidėja 20–30%;
- astma arba chroniškais plaučių ligomis sergantiems asmenims ATD sukeltų problemų rizika padidėja;
- „rūkant“ ne savo noru, rizika patirti širdies priepuolį padidėja 25–35 %. Net ir neilgai (nuo kelių minučių iki poros valandų) pasyviai rūkant, tabako dūmų poveikis širdžiai ir kraujagyslėms gali būti toks pat didelis (80–90%), kaip ir nuolat aktyviai rūkantiems asmenims;
- nėštumo metu su ATD susiduriančioms moterims gresia didesnė rizika pagimdyti mažesnio svorio, įgimtų sutrikimų ir prasčiau funkcionuojančius plaučius turinčius kūdikius. ATD poveikis taip pat padidina astmos pasireiškimo vaikams tikimybę.



## Kuo galite prisidėti?



Kiekvienas darbuotojas gali prisidėti skatinant nerūkymą darbo vietoje. Kodėl gi neaptarus ATD poveikio su kolegomis ir darbdaviu?

## Kaip paskatinti bendradarbius padėti sumažinti ATD poveikį darbo vietoje?

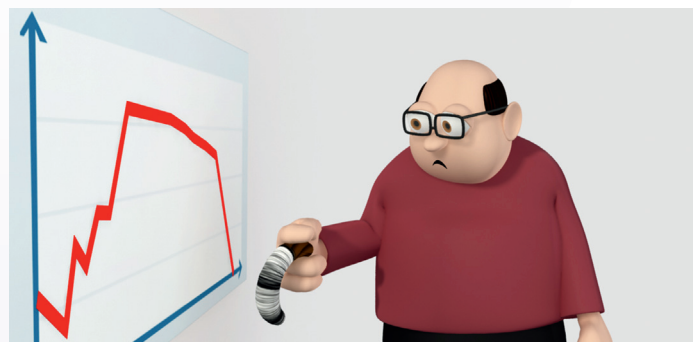
- Padėkite savo kolegoms mesti rūkyti. Rūkantiems reikia pagalbos ir paramos metant rūkyti. Pabrėžkite, kad darbovietė yra ta vieta, kur jie gali sulaukti pagalbos.
- Pasiūlykite savo bendradarbiams dalyvauti programose arba mokymuose, skatinančiuose mesti rūkyti.
- Jei pats (-i) anksčiau rūkėte, pasidalinkite savo patirtimi, kaip atsikratėte šio įpročio.
- Paminėkite ATD poveikį sveikatai.



## Kaip paskatinti savo darbdavį sumažinti ATD poveikį darbo vietoje?

Kalbėdami su darbdaviu, pabrėžkite šiuos faktus:

- Yra svarių įrodymų, kad ATD poveikis kenkia nerūkantiųjų sveikatai, be to – yra nemalonus;
- Galima remtis įvairiais informacijos šaltiniais (pvz., gydytojų ir kitų sveikatos priežiūros darbuotojų pareiškimais), patvirtinančiais ATD poveikį sveikatai;
- Vėdinimas, oro kondicionavimo sistemos ir atskirai įrengtos zonos rūkantiems nepašalina ATD poveikio;



- Darbovietė be dūmų patraukli ir dėl šių priežasčių:
  - galima sumažinti draudimo įmokas, nes rūkymas padidina riziką patirti nuostolių dėl gaisro;
  - uždraudus rūkyti galima sumažinti darbovietės priežiūros išlaidas (pvz., dažymas, kilimai, užuolaidos ir t.t.);
- Gali būti naudinga organizuoti darbuotojams mokymus, padėsiančius suvokti rūkymo darbe sukeltas problemas. Su rūkymu ir ATD poveikiu susijusius kursus galima įtraukti į mokymus prieš įdarbinimą.

## Daugiau informacijos

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, užsiimanti neigiamo tabako dūmų poveikio darbo vietose prevencija  
[http://osha.europa.eu/lt/topics/whp/index\\_html](http://osha.europa.eu/lt/topics/whp/index_html)

Napo filmas apie tabako dūmus  
<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Taip pat perskaitykite lankstinukus *Patarimai rūkantiems* ir *Patarimai darbdaviams*.



**Verta žinoti:** Europos Komisijos Sveikatos ir vartotojų reikalų generalinis direktoratas 2011 m. pradėjo naują kovos su rūkymu kampaniją, pavadintą „Ex Rūkaliai Nenugalimi“. Ši 3 metų kampanija pasižymi itin veiksminga priemone, padedančia mesti rūkyti. iCoach yra nemokama skaitmeninė konsultavimo sveikatos priežiūros klausimais platforma, pateikiama 23 oficialiomis Europos Sąjungos kalbomis. Skirtingai nuo kitų skaitmeninės sveikatos priežiūros priemonių, iCoach taip pat skirta ir tiems, kurie nėra linkę mesti rūkyti, ir tiems, kam gresia didelis pavojus atkristi. Ligi šiol pasiekti rezultatai buvo nuostabūs. Daugiau kaip 30% pradėjusių programą rūkančiųjų liovėsi rūkyti. Daugiau informacijos: [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)