



Effecten van blootstelling aan tabaksrook

Als u zelf niet-roker bent, kent u waarschijnlijk de schadelijke effecten die roken kan hebben op uw gezondheid. Maar niet-roker zijn, betekent nog niet dat u beschermd bent tegen de negatieve effecten van roken. We weten dat omgevingsrook, ook bekend als tweedehandsrook, schadelijk is voor de gezondheid. Om niet-rokers op het werk te beschermen, heeft Europa recent adviezen opgesteld om rookvrije ruimten op het werk te promoten. Rookverboden op het werk zijn al ingevoerd in verschillende Europese landen, maar desondanks worden werknemers soms nog blootgesteld aan omgevingsrook. Daarom moet iedereen nu actie ondernemen om passief roken op het werk helemaal te doen verdwijnen.

Kennis over de schadelijke effecten van omgevingsrook kan helpen om uw werkgever te steunen bij het invoeren van een rookverbod op het werk en zal uw eigen collega's aanmoedigen te stoppen met roken.

Wist u dat ...?

- personen die blootgesteld worden aan omgevingsrook 20 tot 30 procent meer risico lopen op longkanker?
- personen die al aandoeningen hebben, zoals astma of chronische longziekten, een hoger risico hebben om verdere problemen te ontwikkelen door blootstelling aan omgevingsrook?
- (onvrijwillig) passief roken het risico op hartaanvallen verhoogt met 25 tot 35 procent? De cardiovasculaire effecten van korte perioden (minuten tot uren) passief roken zouden al bijna even groot zijn (80 tot 90 procent) als van zelf roken.
- vrouwen die blootgesteld worden aan omgevingsrook tijdens hun zwangerschap verhoogd risico lopen op baby's met een verlaagd geboortegewicht, aangeboren afwijkingen en verminderde longfunctie? Blootstelling aan omgevingsrook verhoogt ook het risico op ontwikkeling van astma bij het kind.

Van de jaarlijks meer dan een half miljoen aan rook gerelateerde sterfgevallen in de EU, kunnen 79.000 aan omgevingsrook **gelinkt worden**. Dit betekent dat tweedehandsrook fatale gevolgen kan hebben.



Wat kunt u zelf doen?



Iedereen kan een rol spelen bij het promoten van een rookvrije cultuur op het werk. Waarom zou u het niet eens met uw collega's en werkgever hebben over omgevingsrook?

Hoe kunt u uw collega's aanmoedigen omgevingsrook te helpen verminderen op het werk?

- Steun uw collega's bij het stoppen met roken. Rokers hebben hierbij hulp en steun nodig. Benadruk dat het werk hiervoor een goede plaats is.
- Raad uw collega's aan deel te nemen aan een programma of training over stoppen met roken.
- Als u zelf een ex-roker bent, deel dan uw ervaringen over stoppen.
- Kaart de effecten van omgevingsrook op de gezondheid aan.

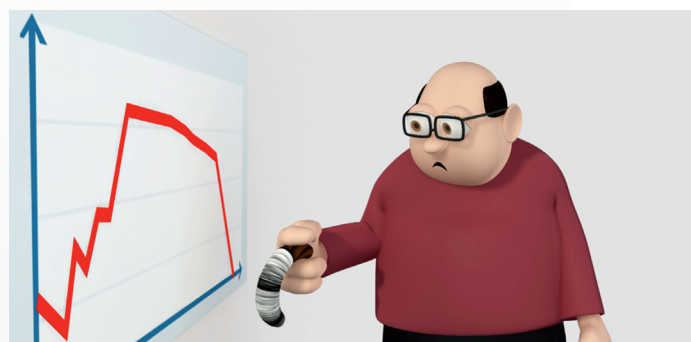


Hoe kunt u uw werkgever aanmoedigen om blootstelling aan omgevingsrook te verminderen op het werk?

Benadruk bij uw werkgever het feit dat...

- er belangrijk bewijs is tegen omgevingsrook.
- blootstelling van niet-rokers aan omgevingsrook schadelijk is voor hun gezondheid en dat het vervelend is.
- er veel kennis (bijvoorbeeld van dokters en andere mensen uit de gezondheidszorg) is die de effecten van blootstelling aan omgevingsrook op de gezondheid bevestigt, die werkgevers kunnen gebruiken om hun argumenten kracht bij te zetten.
- ventilatie, airconditioning en het creëren van aparte ruimten blootstelling aan tweedehandsrook niet helemaal doen verdwijnen.

<http://osha.europa.eu>



- een rookvrije werkplek goed is om de volgende redenen:
 - een rookverbod verzekeringspremies zou kunnen doen dalen, omdat roken de kans op brandgerelateerde schade verhoogt;
 - een rookverbod onderhoudskosten zou kunnen doen dalen op het werk (bijvoorbeeld schilderwerken, tapijten, gordijnen, enz).
- het nuttig zou kunnen zijn om training ter beschikking te stellen aan werknemers om hen te helpen bij het begrijpen van problemen bij roken op het werk. Training over het effect van roken en blootstelling aan omgevingsrook zou kunnen worden toegevoegd aan inductietrainingen voor nieuwe werknemers.

Meer informatie:

Het Europees Agentschap voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk, Preventie van het negatieve effect van tabaksrook op de werkplek:

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

Napo-film over tabaksrook:

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

Lees ook de brochures *Advies voor rokers* en *Advies voor werkgevers*.



Belangrijk om te weten:

Het directoraat-generaal Gezondheid en consumentenbescherming van de Europese Commissie is in 2011 een nieuwe anti-tabakscampagne gestart onder de naam "Ex-rokers zijn niet te stoppen". Deze 3 jaar durende campagne is voorzien van een uiterst effectief hulpmiddel om rokers te helpen met stoppen. iCoach is een gratis digitaal ondersteuningsplatform, dat beschikbaar is in 23 officiële EU-talen. In tegenstelling tot andere digitale hulpmiddelen richt iCoach zich ook op mensen die niet willen stoppen of een hoge kans hebben op een terugval. Tot dusverre zijn de resultaten verbazingwekkend. Meer dan 30% van de mensen die met het programma beginnen stopt met roken. Voor meer informatie: www.exsmokers.eu