



Helsevirkninger fra eksponering for tobakksrøyk

Hvis du er ikke-røyker, er du sannsynligvis klar over noen av skadevirkningene som røyking kan ha på helsen din. Bare det å være ikke-røyker betyr imidlertid ikke at du er beskyttet mot de negative helsevirkningene som røyking forårsaker. Miljømessig tobakksrøyk (ETS), også kalt passiv røyking, har kjente skadevirkninger på helsen. For å beskytte ikke-røykere på arbeidsplassen har det nylig blitt vedtatt europeiske anbefalinger for å understøtte røykfrie miljøer. Det har blitt innført forbud mot røyking i flere EU-land. I noen tilfeller er likevel noen ansatte utsatt for passiv røyking. Alle trenger derfor å handle nå for å fjerne eksponering mot sigarettøyk på arbeidsplassen.

Kjennskap til de skadelige virkningene til passiv røyking kan hjelpe deg i å støtte din arbeidsgiver i arbeidet med å implementere røykeforbud på jobb og oppfordre kolleger til å slutte å røyke.

Vær oppmerksom på at:

- Det er en 20–30% økning i sjansen for å utvikle lungekreft hvis en blir utsatt for passiv røyking.
- Personer som allerede har problemer slik som astma eller kronisk lungesykdom kan ha økt risiko for å utvikle problemer etter å ha blitt utsatt for passiv røyking.
- Passiv røyking øker sjansen for hjerteinfarkt med 25–35%. De kardiovaskulære virkningene fra selv korte perioder (minutter til timer) med passiv røyking kan være nesten like betydningsfulle (80–90%) som fra daglig røyking.
- Kvinner som er utsatt for passiv røyking under svangerskapet har økt risiko for å føde barn med lavere fødselsvekt, medfødte sykdommer og redusert lungefunksjon. Eksponering for passiv røyking øker sjansen for å utvikle astma i barndommen.

Av de mer enn 500 000 dødsfallene relatert til røyking i året i EU, er 79 000 antatt relatert til passiv røyking **alene**, noe som betyr at selv passiv røyking kan ha fatale konsekvenser.



Hva kan du gjøre?



Alle kan spille en rolle i å promotere en røykfri kultur på jobb. Hvorfor ikke diskutere eksponering for passiv røyking med kollegene og arbeidsgiver?

Hvordan kan du hjelpe kolleger med å redusere eksponering for passiv røyking på arbeidsplassen?

- Støtt kollegene i røykeslutt. Røykere trenger hjelp og assistanse til å slutte å røyke. Understrek at arbeidsplassen er et godt sted å gi denne hjelpen.
- Spør kolleger om å delta i røykesluttprogrammer eller trening.
- Hvis du er tidligere røyker, del opplevelsene dine rundt det å slutte.
- Nevn helsevirkningene fra passiv røyking.

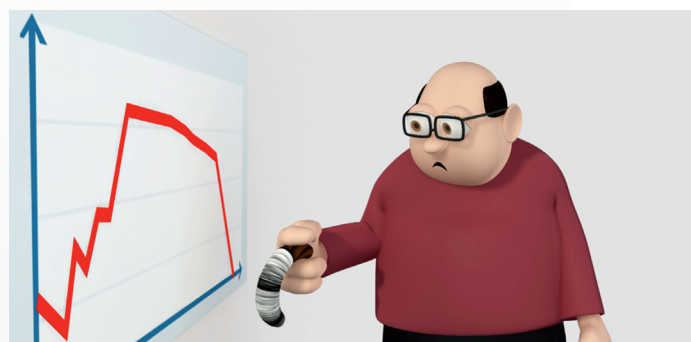


Hvordan kan du oppfordre din arbeidsgiver til å redusere eksponering for passiv røyking på arbeidsplassen?

Understrek til arbeidsgiveren din at:

- Det er sterke holdepunkter for at eksponering for passiv røyking mot ikke-røykere er skadelig for helsen, i tillegg til at det er ubehagelig.
- Det finnes et stort kildemateriale som kan understøtte helsevirkningene fra eksponering for passiv røyking (fra leger og andre helsearbeidere) som ansatte kan referere til.

<http://osha.europa.eu>



- Ventilasjon, aircondition og adskilte røykeområder eliminerer ikke effekten av passiv røyking.
- En røykfri arbeidsplass gir følgende fordeler:
 - Det kan redusere forsikringspremier siden røyking øker sjansen for skader relatert til brann;
 - Røykeforbud kan senke utgifter på arbeidsplassen (maling, tepper, gardiner etc.)
- Det kan være nyttig å gi arbeidstakere opplæring som kan hjelpe dem med å forstå spørsmålene rundt røyking på arbeidsplassen. Opplæring relatert til konsekvensene av røyking og passiv røyking kan legges til opplæring før ansettelse eller plassering.

Mer informasjon:

Det europeiske arbeidsmiljøorganet, Forebygging av negative virkninger fra tobakksrøyk på arbeidsplassen:

http://osha.europa.eu/no/topics/whp/index_html

Napo-film om tobakksrøyk:

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

Les også brosjyrer *Råd til røykere* og *Råd til arbeidsgivere*.



Verdt å vite: Europakommisjonens generaldirektorat for helse og forbrukersaker har i 2011 lansert en ny anti-tobakk kampanje kalt "Ex-røykere er ustopkelig". Denne treårskampanjen er et ekstremt effektivt verktøy for å hjelpe røykere å slutte. iCoach er en fri interaktiv helsecoaching-plattform og er tilgjengelig i alle de offisielle EU-språkene. I motsetning til andre interaktive verktøy for helse, fokuserer iCoach også på de brukere som ikke er villig å slutte og på de med høy risiko for tilbakefall. Resultatene er imponerende med at 30% av de som starter programmet faktisk slutter å røyke. For mer informasjon: www.exsmokers.eu