



Efectele expunerii la fumul de tutun asupra sănătății

Dacă sunteți nefumător, cunoașteți probabil deja câteva dintre efectele dăunătoare ale fumatului asupra sănătății. Însă simplul fapt că sunteți nefumător nu înseamnă că sunteți protejat împotriva consecințelor negative asupra sănătății cauzate de fumat. Se știe că Fumul de Tutun din Mediul Ambiant (FTMA), cunoscut și sub denumirea de fum de tutun secundar, are efecte dăunătoare asupra sănătății. În scopul protecției persoanelor nefumătoare la locul de muncă, s-au făcut recent recomandări la nivel european pentru promovarea mediilor fără fum de tutun. În mai multe țări ale UE au fost implementate interdicții de a fuma la locul de muncă. Totuși, în unele cazuri, angajații sunt în continuare expuși la FTMA. De aceea este nevoie să acționăm fiecare acum, pentru a elimina expunerea la fumul de tutun la locul de muncă.

Cunoștințele despre efectele dăunătoare ale FTMA vă pot ajuta să sprijiniți angajatorul în implementarea unei interdicții de a fuma la locul de muncă și pot să-i încurajeze pe colegii dvs. să renunțe la fumat.

Fiți conștient de faptul că:

- În urma expunerii la FTMA, riscul apariției cancerului pulmonar crește cu 20–30%.
- Persoanele care au deja probleme de sănătate, ca de exemplu astm sau boli pulmonare cronice, pot fi supuse unui risc ridicat de a dezvolta probleme ca urmare a expunerii la FTMA.
- Fumatul involuntar crește riscul unui atac de cord cu 25–35%. Efectele cardiovasculare ale unor perioade chiar scurte (de la minute până la ore) de fumat pasiv pot fi aproape la fel de semnificative (80%–90%) ca cele ale fumatului cronic activ.
- Femeile care sunt expuse la FTMA pe durata sarcinii sunt supuse la un risc mărit de a da naștere unor bebeluși cu o greutate corporală scăzută la naștere, disfuncții congenitale sau funcții pulmonare scăzute. De asemenea, prin expunerea la FTMA crește posibilitatea apariției astmului la copii.

Din cele peste jumătate de milion de decese înregistrate anual în UE ca urmare a fumatului, 79.000 dintre acestea se datorează **numai** FTMA, fapt ce ilustrează consecințele fatale ale fumatului pasiv.



Ce puteți face?



Oricine poate contribui la promovarea culturii fără fum de tutun la locul de muncă. De ce nu discutați expunerea la FTMA cu colegii și angajatorul dvs.?

Cum vă puteți încuraja colegii să ajute la reducerea expunerii la FTMA la locul de muncă

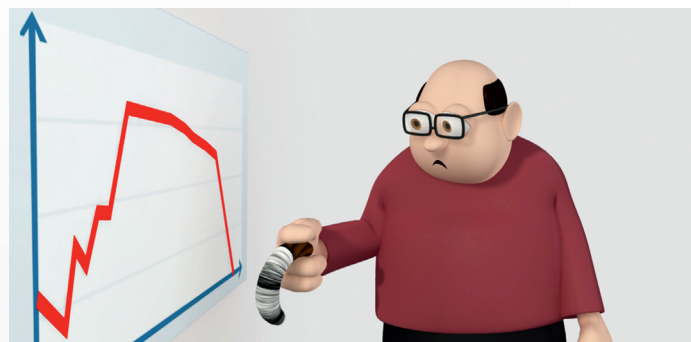
- Sprijiniți-vă colegii să renunțe la fumat. Fumătorii au nevoie de ajutor și asistență pentru a renunța la fumat. Subliniați faptul că locul de muncă este mediul potrivit pentru a oferi acest ajutor.
- Sfătuiți-vă colegii să ia parte la programe sau cursuri pentru renunțarea la fumat.
- Dacă sunteți un fost fumător, împărtășiți experiențele dvs. ca urmare a renunțării la acest obicei.
- Menționați consecințele pe care FTMA le are asupra sănătății.



Cum vă puteți încuraja angajatorul să reducă expunerea la FTMA la locul de muncă

Evidențiați angajatorului faptul că:

- Există dovezi clare că expunerea nefumătorilor la FTMA este dăunătoare pentru sănătate și în același timp neplăcută.
- Există un set de informații de specialitate care atestă efectele asupra sănătății ca urmare a expunerii la FTMA (de ex. de la doctori sau alt personal din domeniul sănătății), pe care angajații le pot menționa.
- Ventilația, aerul condiționat și crearea unor spații separate nu elimină expunerea la fumul de tutun secundar.



- Un loc de muncă fără fum de tutun este benefic din următoarele motive:
 - Poate reduce primele de asigurare, dat fiind că fumatul sporește riscul daunelor provocate de incendii;
 - O interdicție a fumatului poate diminua costurile de întreținere la locul de muncă (ex. lucrări de zugrăvire, covoare, perdele, etc.).
- Poate fi util ca angajații să beneficieze de programe de educare care să îi ajute să înțeleagă problemele reprezentate de fumatul la locul de muncă. Programele de instruire cu privire la consecințele fumatului și expunerea la FTMA ar putea fi o completare a cursurilor de formare în faza de pre-angajare sau pre-recrutare.

Informații suplimentare:

Agencia Europeană pentru Siguranță și Sănătate la Locul de Muncă, „Prevenirea impactului negativ al fumului de tutun la locul de muncă”: http://osha.europa.eu/ro/topics/whp/index_html

Filmul Napo despre fumul de țigară: <http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work/>

Citiți și broșurile *Sfaturi pentru fumători* și *Sfaturi pentru angajați*.



Bine de știut: Comisia Europeană Direcția Generală pentru Sănătate și Consumatori a lansat în 2011 o nouă campanie anti-tutun numită „Ex Fumătorii Sunt de Neoprit”. Această campanie are o durată de 3 ani și dispune de un instrument extrem de eficient pentru a ajuta fumătorii să renunțe. iCoach este o platformă digitală de sănătate cu acces gratuit, disponibilă în cele 23 de limbi oficiale ale UE. Spre deosebire de alte instrumente digitale pentru sănătate, iCoach se adresează și celor care nu doresc să renunțe, precum și celor cu risc ridicat de a începe să fumeze. Până acum, rezultatele au fost uimitoare. Peste 30% dintre cei care încep acest program renunță la fumat. Pentru mai multe informații: www.exsmokers.eu