



Zdravstvene posledice izpostavljenosti tobačnemu dimu

Če ste nekadilec, ste verjetno že seznanjeni s škodljivimi učinki, ki jih lahko ima kajenje na vaše zdravje. Toda biti nekadilec še ne pomeni, da ste zaščiteni pred negativnimi zdravstvenimi učinki, ki jih povzroča kajenje. Tobačni dim v okolju (TDO), poznan tudi kot pasivno kajenje, je znan po tem da ima škodljive učinke na zdravje. Za zaščito nekadilcev na delovnem mestu so bila pripravljena zadnja evropska priporočila za spodbujanje okolja brez tobačnega dima. Prepovedi kajenja na delovnem mestu so že pričeli uvajati v številnih državah EU. Kljub temu pa so v nekaterih primerih zaposleni še vedno izpostavljeni TDO, zato bi moral vsakdo delovati v smislu odprave izpostavljenosti tobačnemu dimu na delovnem mestu.

S poznavanjem škodljivih učinkov TDO, lahko pomagata podpreti vašega delodajalca pri izvajanju prepovedi kajenja na delovnem mestu in spodbujati vaše sodelavce, da prenehajo kaditi.

Zavedajte se, da:

- obstaja 20–30% povečanje tveganja za razvoj raka na pljučih pri izpostavljenosti TDO.
- Ljudje, ki že imajo težave, kot so astma ali kronične pljučne bolezni, so lahko izpostavljeni povečanemu tveganju za razvoj težav zaradi izpostavljenosti TDO.
- Pasivno kajenje povečuje tveganje za srčni napad za 25–35%. Kardiovaskularni učinki v kratkem obdobju (nekaj minut do ure) pasivnega kajenja, so celo lahko skoraj tako veliki (80–90%) kot pri osebah s kroničnim aktivnim kajenjem.
- Za ženske, ki so med nosečnostjo izpostavljene TDO, obstaja povečano tveganje za rojstvo otroka z nižjo porodno težo, prirojenimi motnjami in zmanjšanim delovanjem pljuč. Izpostavljenost TDO prav tako povečuje možnosti za razvoj astme pri otroku.

Vsako leto je zaradi negativnih vplivov kajenja zabeleženih več kot pol milijona smrtnih primerov, od tega naj bi bilo kar 79.000 primerov, direktno povezanih s TDO, kar dokazuje da ima lahko tudi pasivno kajenje usodne posledice.



Kaj lahko storite?



Vsakdo ima lahko pomembno vlogo pri spodbujanju kulture brez tobačnega dima na delovnem mestu. Zakaj se ne bi pogovorili o izpostavljenosti TDO s svojimi sodelavci in delodajalcem?

Kako lahko spodbujate svoje sodelavce, da pomagajo pri zmanjšanju izpostavljenosti TDO na delovnem mestu?

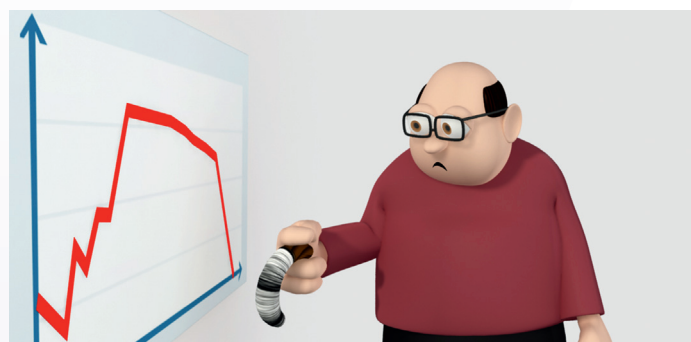
- Podprite svoje sodelavce, da prenehajo kaditi. Kadilci potrebujejo pomoč in vzpodbudo pri opuščanju kajenja. Poudarite, da je delovno mesto dober kraj za zagotovitev te pomoči.
- Svetujte svojim sodelavcem, naj se odločijo za sodelovanje v programu ali vajah za odvajanje od kajenja.
- Če ste nekdani kadilec, delite svoje izkušnje o tem kako ste opustili to navado.
- Omenite negativne učinke TDO na zdravje.



Kako lahko spodbudite svojega delodajalca, da zmanjša izpostavljenost TDO na delovnem mestu?

Poudarite delodajalcu dejstva, da:

- obstajajo trdni dokazi, da je izpostavljenost nekadilcev TDO škodljiva za zdravje in prav tako neprijetna.
- obstaja več zanesljivih virov, kjer je moč preveriti vplive na zdravje zaradi izpostavljenosti TDO, npr. zdravniki in drugi zdravstveni delavci, na katere se zaposleni lahko obrnejo.
- prezračevanje, klimatske naprave in ločeni prostori ne preprečujejo izpostavljenosti pasivnemu kajenju.



- Delovno okolje brez kajenja je koristno iz naslednjih razlogov:
 - lahko zniža zavarovalne premije, saj kajenje povečuje možnosti za nastanek škode, povezane s požari,
 - prepoved kajenja lahko zniža stroške vzdrževanja delovnega okolja (npr. za beljenje, talne obloge, zavese ipd.),
- Lahko je koristno, če se zaposleni izobražujejo z namenom razumeti probleme, ki jih povzročajo kajenje na delovnem mestu. Usposabljanje povezano z negativnimi učinki kajenja in izpostavljenosti TDO je mogoče dodati k izobraževanju pred zaposlitvijo ali pred imenovanjem na delovno mesto.

Več informacij:

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, preprečevanje negativnih vplivov tobačnega dima na delovnem mestu:

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

Napo film o tobačnem dimu:

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

Preberite si tudi brošuri *Nasveti za kadilce* in *Nasveti za delodajalce*.



Dobro je vedeti: Generalni direktorat Evropske komisije za zdravje in varstvo potrošnikov je v letu 2011 pričel z novo proti kadilsko kampanjo „Ex Kadilci so Zmagovalci“. Ta tri letna kampanja vsebuje izjemno učinkovito orodje, ki pomaga kadilcem pri opuščanju kajenja. iCoach je brezplačna digitalna platforma z zdravstvenim mentorstvom, ki je na voljo v 23 uradnih jezikih EU. Za razliko od drugih digitalnih zdravstvenih orodij se iCoach osredotoča na osebe, ki niso pripravljeni prenehati kaditi in tiste za katere obstaja velika verjetnost, da bodo znova pričeli kaditi. Do sedaj so bili rezultati presenetljivi. Več kot 30% tistih, ki začnejo program, preneha kaditi. Več informacij: www.exsmokers.eu