

nemdohányzók



A dohányfüstnek való kitettség káros egészségügyi hatásai

Amennyiben Ön nemdohányzó, bizonyára akkor is ismeri azokat a káros hatásokat, amelyeket a dohányzás gyakorolhat az egészségre. Azonban az, hogy Ön nem dohányzik, nem jelenti azt, hogy nincs kitéve ezeknek a hatásoknak. A másodlagos dohányfüstnek is nevezett környezeti dohányfüst káros egészségügyi hatásai ismertek. A nemdohányzók munkahelyi védelmének érdekében a közelmúltban füstmentes környezetek létrejöttét elősegítő európai ajánlások születtek. Számos EU-tagországban már tilos a munkahelyi dohányzás. Ennek ellenére bizonyos esetekben az alkalmazottak továbbra is ki vannak téve a környezeti dohányfüstnek. Ezért most mindenkinek tennie kell annak érdekében, hogy megszüntesse a munkahelyi dohányfüstnek való kitettséget.

A környezeti dohányfüst káros hatásainak ismerete elősegítheti, hogy támogassa munkaadóját a munkahelyi dohányzási tilalom megvalósításában, és hogy munkatársait a dohányzásról való leszokásra ösztönözze.

Vegye figyelembe:

- Környezeti dohányfüstnek való kitettség esetén 20–30 %-kal nagyobb a tüdőrák kialakulásának a kockázata.
- A már eleve tüdőgondokkal (pl. asztma vagy krónikus tüdőbetegség) küzdő betegeknél a környezeti dohányfüst hatására nagyobb eséllyel alakulhatnak ki további problémák.
- Az akaratlan dohányzás 25–35 %-kal növeli a szívinfarktus veszélyét. Már a rövid időtartamú (percekben vagy órákban mérhető) passzív dohányzás szív- és érrendszeri hatásai is majdnem olyan jelentősek (80–90 %) lehetnek, mint a krónikus, aktív dohányzásé.
- A terhességük alatt környezeti dohányfüstnek kitett nők nagyobb eséllyel adnak életet alacsonyabb súlyú, rendellenességgel született, vagy csökkent tüdőfunkciójú csecsemőknek. A környezeti dohányfüst a gyermekkori asztma kifejlődésének az esélyét is növeli.

Az EU-ban az éves szinten több mint félmillió dohányzással kapcsolatos halálozás közül feltehetően 79 000 **kizárólag** a másodlagos dohányfüsttel kapcsolatos, ami azt jelzi, hogy a passzív dohányzás is végzetes következményekkel járhat.



Mit tehet Ön?



A füstmentes munkahely kultúrájának népszerűsítésében mindenki részt vehet. Miért is ne beszélhetne munkatársaival és munkaadójával a környezeti dohányfüstnek való kitettségéről?

Hogyan ösztönözheti munkatársait arra, hogy segítsenek csökkenteni a környezeti dohányfüstnek való kitettséget a munkahelyén?

- Támogassa munkatársait a dohányzásról való leszokásban. A dohányzók segítséget és támogatást igényelnek a dohányzásról való leszokásban. Hangsúlyozza, hogy a munkahely jó hely ennek a segítségnek a megadásához.
- Tanácsolja munkatársainak, hogy vegyenek részt dohányzásleszoktató programon vagy – képzésen.
- Ha Ön is dohányzott, ossza meg velük a leszokása tapasztalatait.
- Említse meg a környezeti dohányfüst káros egészségügyi hatásait.



Hogyan ösztönözheti munkaadóját arra, hogy csökkentse a környezeti dohányfüstnek való kitettséget a munkahelyén?

Hangsúlyozza munkaadójának a következő tényeket:

- Komoly bizonyíték van arra nézve, hogy a nemdohányzók környezeti dohányfüstnek való kitettsége káros az egészségükre és kellemetlen a számukra.
- Számos testület (orvosok, nővérek), és kutatás létezik, amelyen keresztül igazolni lehet a környezeti dohányfüstnek való kitettség káros egészségügyi hatásait, és amelyre a dolgozók hivatkozhatnak.
- A szellőztetés, a légkondicionálás és a külön terek kialakítása nem szünteti meg a másodlagos dohányfüstnek való kitettséget.

<http://osha.europa.eu>



- A füstmentes munkahely a következő okok miatt előnyös:
 - Csökkentheti a biztosítási díjakat, ugyanis a dohányzás növeli a tűzzel kapcsolatos káresemények bekövetkezésének valószínűségét;
 - A dohányzási tilalom csökkentheti a munkahely karbantartási költségeit (pl. festés, kárpitok, függönyök stb.).
- Hasznos lehet az alkalmazottak munkahelyi dohányzással és annak hatásaival kapcsolatos oktatása, mellyel az alkalmazást megelőző felkészítést is ki lehet egészíteni.

További információ:

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség,
A dohányfüst munkahelyi káros hatásainak megelőzése:

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

Napo film a dohányfüstről:

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

Olvassa el a *Tanácsok dohányzók számára* és a *Tanácsok munkaadók számára* című tájékoztató füzeteket is.



Érdeemes tudni: Az Európai Bizottság Egészségügyi és Fogyasztóvédelmi Főigazgatósága 2011-ben „A leszokott dohányosok megállíthatatlanok” címmel új, dohányzásellenes kampányt indított. A három éves kampány egy rendkívül hatékony eszközzel járul hozzá a sikeres dohányzásról való leszokáshoz. Ez az eszköz az iCoach, egy ingyenesen használható digitális egészségügyi tanácsadó platform, amely az EU 23 hivatalos nyelvén elérhető. Eltérően a legtöbb digitális egészségügyi eszköztől, az iCoach azokra a felhasználókra is összpontosít, akik nem akarnak leszokni, és akiknél nagy a visszaesés veszélye. Az eddigi eredmények lenyűgözőek: a programot elkezdők több mint 30%-a leszokott a dohányzásról. További információ: www.exsmokers.eu