



## A dohányfüstnek való kitettség káros egészségügyi hatásai

A nemdohányzók munkahelyi védelme és a dohányzók leszokásra való bátorítása érdekében a közelmúltban füstmentes környezetek létrejöttét európai ajánlások születtek. Számos EU-országban betiltották a munkahelyi dohányzást. Ennek ellenére egyes helyeken az alkalmazottak továbbra is ki vannak téve környezeti dohányfüstnek. Ráadásul az Európai Bizottság 2009-es felmérése szerint e tekintetben óriási különbségek vannak az európai államok között. Görögországban a válaszadók 60 %-a állította, hogy a munkahelyén környezeti dohányfüstnek van kitéve. Ezzel szemben a legalacsonyabb arányt az Egyesült Királyságban, Finnországban és Svédországban mérték, ahol az emberek kb. 10 %-a jelentette ezt a problémát.

A környezeti dohányfüstnek való kitétség jelentős betegség-, fogyatékoság- és halálozást előidéző tényező.

### Vegye figyelembe:

- Környezeti dohányfüstnek való kitétség esetén 20–30 %-kal nagyobb a tüdőrák kialakulásának kockázata.
- A már eleve tüdőgondokkal (pl. asztma vagy krónikus tüdőbetegség) küzdő betegeknél nagyobb eséllyel alakulhatnak ki problémák a környezeti dohányfüst hatására.
- Az akaratlan dohányzás 25–35 %-kal növeli a szívinfarktus veszélyét. Már a rövid időtartamú (percekben vagy órákban mért) passzív dohányzás szív- és érrendszeri hatásai is majdnem olyan jelentősek (80–90 %) lehetnek, mint a krónikus, aktív dohányzása.

- A terhességük alatt környezeti dohányfüstnek kitétt nők nagyobb eséllyel adnak életet alacsonyabb súlyú, rendellenességgel született, vagy csökkent tüdőfunkciójú csecsemőknek. A környezeti dohányfüst a gyermekkori asztma kifejlődésének az esélyét is növeli.



## A munkahelyi dohányzás gazdasági szempontjai

- A dohányzás nagyon költséges. Az adatok azt mutatják, hogy a dohányzók gyakrabban vannak hosszabb-rövidebb ideig betegszabadságon, mint a nemdohányzók vagy a leszokott dohányosok. A dohányzók a cigarettaszüneteik miatt kevésbé termelékenyek. A dohányzási eszközök okozta tűzkár, valamint a tisztítási és karbantartási kiadások szintén növelik a munkahelyi dohányzás költségeit.
- A környezeti dohányfüst nemdohányzókra gyakorolt káros egészségügyi hatásai is jelentősek, és további dohányzással kapcsolatos költségeket eredményeznek a vállalkozás számára.
- A dohányzás munkahelyi engedélyezésének számos veszélye van: magasabb a tűzbiztosítás költsége, az alkalmazottak kártérítési igényt nyújthatnak be, ha káros egészségügyi hatást szenvednek el.

## Munkahelyi dohányzás: tévhitek

- A mérnökök egyetértenek abban, hogy a közhiedelemmel ellentétben nem létezik olyan szellőzőrendszer, amely képes teljesen eltüntetni a füstöt. Ez alapján a beltéri dohányzóterek mindig szennyezni fogják a nemdohányzó helyiségek levegőjét.
- A kürtőhatás miatt a dohányzóterületek az épület bejárata, ablaka vagy szellőzője közelében való elhelyezése is foglalkozási környezeti dohányfüst-kitettséghez vezet.
- A dohányzószobák nem akadályozzák meg a dolgozók környezeti dohányfüstnek való kitettségét. A takarító személyzet ezekben a helyiségekben is dolgozik a munkaidejében, és szennyezett levegőt kell belélegeznie.
- A közhiedelemmel ellentétben a füstmentes jogszabályok nem érintik hátrányosan a vendéglátóipart. Számos az EU-ban és az USA-ban bevezetett dohányzási tilalom előtti és utáni adatokat összehasonlító tanulmány úgy találta, hogy talán még nőtt is a forgalmuk.

## Füstmentes környezet kialakítása

A munkaadó számára a legjobb mód arra, hogy támogassa dolgozóit, az, hogy dohányzás leszoktató programot támogat, és a cég minden helyiségében érvényes dohányzási tilalmat tartalmazó, teljes körű füstmentes szabályzatot léptet életbe.

### Első lépés: ösztönözze a dohányzókat a leszokásra, és támogassa őket benne

- Hangsúlyozza a dohányzás káros hatásait, és a dohánymentes életmód előnyeit kiemelve ösztönözze a dohányzókat a leszokásra!
- Egyes biztosítók számos különböző dohányzásleszoktatási programot finanszírozhatnak. Segíthet, ha arra kéri a dohányzókat, hogy a díj egy kis hányadát fizessék ők, hogy ezáltal elkötelezettséget érezzenek a felkínált tanfolyam iránt. Hasznos lehet, ha megengedi az alkalmazottainak, hogy munkaidő alatt vegyenek részt a tanfolyamokon, hogy ezáltal növelje a motivációjukat.



### Második lépés: vezessen be teljes dohányzási tilalmat

Amennyiben megfogadnak bizonyos ajánlásokat, a dohányzási tilalomnak való megfelelés általában magas szokott lenni, és minden dohányzó és nemdohányzó támogatni szokta a szabályozást.

### Számos alapelv segíti a szabályozás gördülékeny bevezetését, és biztosítja a sikert:

- Hangsúlyozza a környezeti dohányfüstnek való kitettség okozta egészségi károsodásokat, és az egyén jogát arra, hogy környezeti dohányfüstmentes környezetben dolgozzon.

- Hozzon létre egy bizottságot az intézkedések felügyeletére és a gördülékeny bevezetésre:
  - Vonja be a megvalósítási folyamatba az alkalmazottakat, és kérje az alkalmazottak képviselőinek a támogatását;
  - Szerezze meg a felső vezetés teljes elkötelezettségét azáltal, hogy bevonja őket a bizottságba
- Foglalmazzon meg, és osszon szét egy, az új szabályokat megerősítő, írásos szabályzatot! Foglалjon bele világos útmutatásokat a szabályzat céljaival kapcsolatosan!
- Készítsen egy idővonalat, amelyen meghatározza a különböző lépéseket, a meg nem felelés következményeit, valamint a szabályzatra vonatkozó kérdéseket megválaszoló kapcsolattartó személyeket!
- A sikeres leszokásra tett próbálkozások ösztönzésére ajánljon fel ingyenes, dohányzásleszoktató programokat és ismétlődő konzultációs lehetőségeket!
- Biztosítson oktatást és háttérinformációkat az igazgatók, felügyelők és dolgozók képviselői számára!
- A tilalom bevezetése után semmilyen kivételt ne engedélyezzen a cég helyiségeiben!
- Számoljon a dohányzási tilalom negatív következményeivel, pl. a titkos dohányzási kísérletek miatti nagyobb tűzveszély!

Az alkalmazottak az új feltételeknek való megfelelésének elősegítése érdekében hosszú távú tervezés, és a dohányzási tilalom megvalósításával kapcsolatos tájékoztatás szükséges. Több hónapos előkészítéssel kell számolni.

## További információ:

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség,  
A dohányfüst munkahelyi káros hatásainak megelőzése:  
[http://osha.europa.eu/hu/topics/whp/index\\_html](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 nemdohányzók 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](http://www.exsmokers.eu)