



No tabakas dūmiem brīvas darba vietas

leteikumi nesmēkētājiem



Tabakas dūmu ietekme uz veselību

Ja esat nesmēkētājs, iespējams, jūs jau esat informēts par kaitīgo ietekmi, ko smēķēšana var radīt jūsu veselībai. Taču tas, ka nesmēkējat, vēl nenozīmē, ka esat pasargāts no smēķēšanas izraisītās negatīvās iedarbības uz veselību. Apkārtējā vidē esošie tabakas dūmi (VTD), dēvēti arī par sekundārajiem tabakas dūmiem, nevēlami ietekmē veselību. Lai darba vietā pasargātu nesmēkētājus, Eiropā ir izstrādāti jauni ieteikumi, lai veicinātu no tabakas dūmiem brīvas vides uzturēšanu. Aizliegums smēķēt darba vietā ir ieviests vairākās ES valstīs, tomēr dažos gadījumos darbinieki joprojām ir pakļauti VTD ietekmei. Tādēļ ikviens ir jārīkojas tagad, lai novērstu tabakas dūmu radīto ietekmi darba vietā.

Zināšanas par VTD kaitīgo ietekmi var palīdzēt jums sniegt atbalstu savam darba devējam, ieviešot smēķēšanas aizliegumu darba vietā, kā arī mudināt kolēgus atmest smēķēšanu.

Jūsu zināšanai

- Risks saslimt ar plaušu vēzi palielinās par 20–30%, ja persona ir pakļauta VTD ietekmei.
- Personas, kurām jau ir tādas veselības problēmas kā astma vai hroniskas plaušu slimības, ir pakļautas paaugstinātam riskam, ka VTD ietekmē radīsies jaunas problēmas.
- Pasīvā smēķēšana palielina sirdslēkmes risku par 25–35%. Ietekme uz kardiovaskulāro sistēmu, ko rada pat neilgi pasīvās smēķēšanas periodi (no dažām minūtēm līdz stundām), var būt gandrīz tikpat ievērojama (80%–90%) kā hroniskas aktīvās smēķēšanas radītā ietekme.
- Sievietēm, kuras ir pakļautas VTD ietekmei grūtniecības laikā, ir paaugstināts risks dzemdēt bērnu ar mazāku svaru, iedzimtiem traucējumiem un pasliktinātām plaušu funkcijām. VTD ietekme palielina arī varbūtību, ka bērnam būs astma.

No vairāk nekā pusmiljona nāves gadījumu, kas katru gadu ES ir saistīti ar smēķēšanu, var uzskatīt, ka 79 000 ir saistīti **tikai** ar VTD, un tas nozīmē, ka pat sekundārie tabakas dūmi var izraisīt letālas sekas.



Ko jūs varat darīt?



Ikvieni var iesaistīties, lai veicinātu no tabakas dūmiem brīvas vides uzturēšanu darbavietā. Kādēļ neapspriest VTD ietekmi ar saviem kolēgiem un darba devēju?

Kā jūs varat mudināt savus kolēgus iesaistīties VTD ietekmes samazināšanā darba vietā?

Atbalstiet savus kolēgus attiecībā uz smēkēšanas atmešanu. Lai atmestu smēkēšanu, smēkētājiem ir nepieciešama palīdzība un atbalsts. Uzsveriet, ka darba vieta ir piemērota vieta šādas palīdzības sniegšanai.

- Iesakiet saviem kolēgiem iesaistīties smēkēšanas atmešanas programmā vai nodarbībās.
- Ja esat bijis smēkētājs, dalieties savā pieredzē par šī ieraduma atmešanu.
- Pieminiet VTD radīto ietekmi uz veselību.

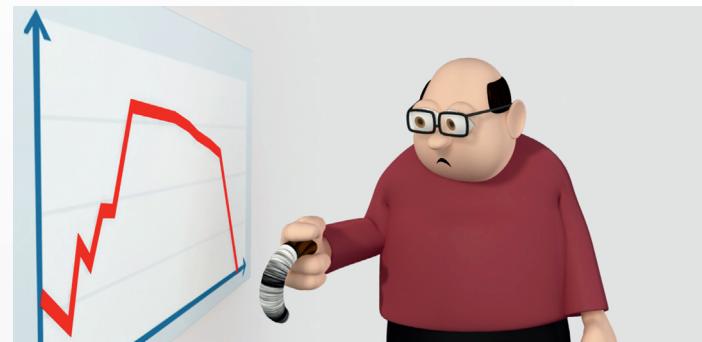


Kā jūs varat mudināt savu darba devēju iesaistīties VTD ietekmes samazināšanā darbavietā?

Uzsveriet darba devējam faktus, ka:

- ir pierādīts, ka nesmēkētāju pakļaušana VTD ietekmei ir kaitīga veselībai, kā arī tas ir nepatīkami;
- ir daudz iespēju iegūt informāciju, lai apstiprinātu VTD radīto ietekmi uz veselību (piem., apspriežoties ar ārstiem un citiem veselības aprūpes darbiniekiem), un darba devējs to var izmantot;
- ventilācija, gaisa kondicionēšana un atsevišķu smēkēšanas zonu izveide nenovērš sekundāro tabakas dūmu ietekmi.

<http://osha.europa.eu>



- No tabakas dūmiem brīva darba vieta ir izdevīga šādu iemeslu dēļ:
 - iespējams samazināt apdrošināšanas iemaksas, jo smēkēšana palielina ugunsbīstamības risku;
 - smēkēšanas aizliegums var samazināt apsaimniekošanas izmaksas darbavietā (piem., krāsojums, paklāji, aizkari utt.).
- Būtu lietderīgi organizēt darbiniekiem semināru, kas palīdzētu viņiem izprast ar smēkēšanu saistītos jautājumus darba vietā. Semināru par smēkēšanas un VTD radīto ietekmi varētu pievienot jauno darbinieku apmācības programmai.

Plašaka informācija

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, „Tabakas dūmu negatīvās ietekmes novēršana darbavietā”:
http://osha.europa.eu/lv/topics/whp/index_html

Napo filma par tabakas dūmiem:

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

Izlasiert arī brošūras *leteikumi smēkētājiem* un *Informācija darba devējiem*.



Vērts zināt: Eiropas Komisijas Veselības un patēriņtāju aizsardzības ģenerāldirektorāts 2011. gadā uzsāka jaunu kampaņu „Beidz Smēkēt, Sāc Augstāk Mērķēt”. Šī trīs gadus ilgā kampaņa piedāvā Joti efektīvus veidus, kas palīdz atmest smēkēšanu. iCoach ir bezmaksas interneta platforma, kas tev palīdzēs atgūt veselību, un tā ir pieejama 23 oficiālajās ES valodās. Atšķirībā no citiem interneta palīdzības rīkiem veselības jomā iCoach ir paredzēts arī tiem, kuri nevēlas atmest smēkēšanu un kuriem ir augsts risks to atsākt. Līdz šim ir gūti satrieçoši rezultāti - vairāk nekā 30 % programmas dalībnieku atteikušies no šī ieraduma. Vairāk informācijas: www.exsmokers.eu