



## Tabakas dūmu ietekme uz veselību

Lai darba vietā pasargātu nesmēkētājus un iedrošinātu smēkētājus atmest smēķēšanu, Eiropa ir izstrādājusi jaunus ieteikumus, lai veicinātu no tabakas dūmiem brīvas vides uzturēšanu. Aizliegums smēkēt darba vietā ir ieviests vairākās ES valstis. Tomēr dažās vietās darbinieki joprojām ir pakļauti apkārtējā vidē esošo tabakas dūmu (VTD) ietekmei. Turklāt starp Eiropas valstīm pastāv ievērojamas atšķirības šajā jautājumā, un tās ir atspoguļotas Eiropas Komisijas 2009. gadā veiktajā pētījumā. Grieķijā 60% respondentu atbildēja, ka viņi ir pakļauti VTD ietekmei darbavietā. Turpretī zemākie skaitļi tika iegūti Apvienotajā Karalistē, Somijā un Zviedrijā, kur aptuveni 10% aptaujāto cilvēku ziņoja par šo problēmu.

VTD ietekme, kas tiek dēvēta arī par sekundāro dūmu ietekmi, ir svarīgs slimību, darba nespējas un mirstības cēlonis ES. VTD arodekspozīcija attiecas uz tabakas dūmu ietekmi darbavietā.

## Jūsu zināšanai

- Risks saslimt ar plaušu vēzi paaugstinās par 20–30%, ja persona ir pakļauta VTD ietekmei.
- Personas, kurām jau ir tādas veselības problēmas kā astma vai hroniska plaušu slimība, ir pakļautas paaugstinātam riskam, ka VTD ietekmē radīsies jaunas problēmas.
- Pasīvā smēķēšana paaugstina sirdslēkmju risku par 25–35 %. Ietekme uz kardiovaskulāro sistēmu, ko rada pat neilgi pasīvā 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. Pakļaušana VTD ietekmei palielina arī varbūtību, ka bērnam būs astma.



## Ekonomiskie aspekti, kas saistīti ar smēķēšanu darbavietā

- Smēķēšana ir dārga. Statistika rāda, ka smēkētāji biežāk nekā nesmēkētāji un kādreizējie smēkētāji atrodas ilgstos vai īslaicīgos slimības atvaļinājumos. Smēkētāji ir mazāk produktīvi darbā, jo viņiem ir nepieciešamas „pīppauzes”. Uguns radītie bojāumi smēķēšanas dēļ, kā arī papildu izmaksas par tīrišanu un uzturēšanu arī paaugstina smēķēšanas izmaksas darbavietā.
- VTD radītais kaitējums nesmēkētāju veselibai arī ir nozīmīgs, un tas palielina smēķēšanas radītās izmaksas, kas jāsedz uzņēmumam.
- Darba telpās, kurās ir atļauts smēkēt, pastāv vairāki riski. Maksa par apdrošināšanu ugunsgrēka gadījumā ir augstāka. Darbinieki var ierosināt prasību, ja ir nodarīts kaitējums viņu veselībai.

## Smēķēšana darbavietā – visbiežāk izplatītie uzskati

- Inženieri piekrit, ka, pretēji plaši izplatītajam uzskatam, neviens ventilācijas sistēma nespēj pilnībā izvadīt dūmus. Tas nozīmē, ka smēķēšana īpaši atļautās zonās iekštelpās vienmēr piesārņos gaisu telpās, kurās ir aizliegts smēķēt.
- Ierīkojot smēķēšanas zonas pie ēkas durvīm, logiem vai ventilācijas šahtām, vilkme rada VTD arodekspozīciju.
- Smēķētavas nenovērš darbinieku pakļaušanu VTD. Uzkopšanas personāls strādā šajās telpās savā darba laikā, un viņiem ir jāelpo piesārņotais gaiss.
- Pretēji plaši izplatītajam uzskatam, tiesību akti par smēķēšanas aizliegumu negatīvi neietekmē ēdināšanas nozari. Vairākos pētījumos, salīdzinot statistikas datus pirms un pēc smēķēšanas aizlieguma ieviešanas ES un ASV, ir atklājies, ka apgrozījums ir pat pieaudzis.

## No tabakas dūmiem brīvas darba vides izveide

Labākais veids, kā darba devēji var atbalstīt un aizsargāt savus darbiniekus, ir īstenot vienotu, no tabakas dūmiem brīvu politiku, tajā iekļaujot smēķēšanas atmešanas programmu, kā arī pilnīgu smēķēšanas aizliegumu uzņēmuma telpās.

### Pirmais solis: iedrošiniet un atbalstiet smēķētājus atmost smēķēšanu

- Uzsveriet kaitējumu, ko rada smēķēšana, un motivējet smēķētājus atmost smēķēšanu, izceļot priekšrocības, ko dod dzīve bez smēķēšanas.
- Apdrošināšanas kompānijas var apmaksāt dažādas smēķēšanas atmešanas programmas. Varētu būt noderīgi lūgt smēķētājiem segt nelielu daļu no izmaksām, lai viņi nopietni attiektos pret piedāvātajiem kursiem. Varētu būt izdevīgi ļaut darbiniekim apmeklēt kursus darba laikā, lai palielinātu viņu motivāciju.



### Otrais solis: ieviesiet pilnīgu smēķēšanas aizliegumu

Ja tiek ievēroti noteikti ieteikumi, smēķēšanas aizliegums parasti tiek ievērots, un visi – gan smēķētāji, gan arī nesmēķētāji – atbalsta šādu politiku.

### Daži pamatprincipi, kas palīdz bez sarežģījumiem ieviest šādu politiku un nodrošina tās panākumus

- Uzsveriet kaitējumu veselībai, ko rada pakļaušana VTD ietekmei, un individu tiesības strādāt vidē, kas ir brīva no VTD.

- Nodibiniet komiteju, kas uzraudzīs visus pasākumus un politikas ieviešanu:
  - iesaistot darbiniekus ieviešanas procesā un saņemot atbalstu no darbinieku pārstāvjiem;
  - panākot augstāk vadības līmeņa pilnīgu iesaistīšanos, pateicoties tā dalībai komitejā.
- Formulējiet un izplatiet rakstisku politikas izklāsta dokumentu, kurā apstiprināti jaunie noteikumi. Tājā būtu jāiekļauj skaidras norādes par politikas mērķi.
- Izveidojiet grafiku, norādot veicamos soļus, neievērošanas sekas, kā arī kontaktpersonas, kas atbildēs uz jautājumiem, kas saistīti ar politiku.
- Piedāvājiet bezmaksas smēķēšanas atmešanas programmas un periodiskas konsultāciju iespējas, lai iedrošinātu veiksmīgus smēķēšanas atmešanas mēģinājumus.
- Pārvaldniekiem, vadītājiem un darbinieku pārstāvjiem nodrošiniet seminārus un pamatinformācijas sniegšanu.
- Pēc aizlieguma ieviešanas nepieļaujiet nevienu izņēmumu uzņēmuma telpās.
- Esiet gatavs smēķēšanas aizlieguma iespējamajām negatīvajām sekām, piemēram, paaugstinātam ugunsgrēka riskam, mēģinot smēķēt slepeni.

Ilgtermiņa plānošana un informācija par smēķēšanas aizlieguma ieviešanu ir nepieciešama, lai ļautu darbiniekiem sagatavoties jaunajiem apstākļiem. Sagatavošanās procesam būtu jāparedz vairāki mēneši.

## Plašāka informācija

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra, „Tabakas dūmu negatīvās ietekmes novēršana darbavietā”:  
[http://osha.europa.eu/lv/topics/whp/index\\_html](http://osha.europa.eu/lv/topics/whp/index_html)

Napo filma par tabakas dūmiem:

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

Izlasiet arī brošūras *leteikumi smēķētājiem* un *leteikumi nesmēķētājiem*.



**Vērts zināt:** Eiropas Komisijas Veselības un patēriņtāju aizsardzības ģenerāldirektorāts 2011. gadā uzsāka jaunu kampaņu „Beidz Smēķēt, Sāc Augstāk Mērķēt”. Šī trīs gadus ilgā kampaņa piedāvā ļoti efektīvus veidus, kas palīdz atmost smēķēšanu. 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 atmost smēķēšanu 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](http://www.exsmokers.eu)