



## Effetti dell'esposizione al fumo sulla salute

Se sei un non fumatore, probabilmente sei già a conoscenza di alcuni dei possibili effetti nocivi del fumo sulla tua salute. Tuttavia, essere semplicemente un non fumatore non significa essere protetto dalle conseguenze negative che il fumo ha sulla salute. È noto che il fumo ambientale da tabacco, detto anche fumo passivo, ha effetti dannosi sulla salute. Al fine di proteggere i non fumatori sul luogo di lavoro, sono state recentemente elaborate raccomandazioni europee per promuovere ambienti di lavoro senza fumo. In diversi paesi UE è stato introdotto il divieto di fumare sul luogo di lavoro. Ciononostante, in alcuni casi i dipendenti sono ancora esposti al fumo ambientale. Per questo motivo, è necessario che tutti collaborino per evitare l'esposizione al fumo sul luogo di lavoro.

Conoscere gli effetti nocivi del fumo passivo può aiutare il dipendente a sostenere il datore di lavoro nell'introduzione del divieto di fumo, e incoraggiare i colleghi a smettere di fumare.

Ogni anno nell'Unione europea oltre mezzo milione di morti sono imputabili al fumo; di queste, si stima che 79.000 siano correlate al **solo** fumo ambientale. Ciò dimostra che anche il fumo passivo può avere conseguenze letali.

## Occorre sapere che:

- L'esposizione al fumo ambientale aumenta il rischio di cancro ai polmoni del 20-30%.
- Coloro che già soffrono di asma o malattie polmonari croniche corrono un rischio maggiore di sviluppare problemi derivanti dall'esposizione al fumo ambientale.
- Il fumo passivo aumenta il rischio di infarto del 25-35%. Gli effetti cardiovascolari dell'esposizione al fumo passivo anche per brevi periodi (minuti, ore) potrebbero essere significativi (80%-90%) quanto quelli del fumo attivo cronico.
- L'esposizione al fumo ambientale durante la gravidanza accresce il rischio di neonati sottopeso, con disturbi congeniti e ridotta funzionalità polmonare. Inoltre, tale esposizione aumenta la probabilità che il bambino sviluppi l'asma.



## Che cosa puoi fare?



Tutti possono contribuire alla promozione di una cultura antifumo sul luogo di lavoro. Perché non discutere l'esposizione al fumo ambientale con i colleghi e il datore di lavoro?

## Come incoraggiare i colleghi a ridurre l'esposizione al fumo ambientale sul luogo di lavoro?

- Aiuta i tuoi colleghi a smettere di fumare. I fumatori hanno bisogno di aiuto e supporto per smettere: sul luogo di lavoro è possibile ottenere aiuto da parte dei colleghi
- Consigli ai colleghi di partecipare a corsi di formazione o a programmi per smettere di fumare.
- Se sei un ex fumatore, condividi la tua esperienza raccontando come hai smesso.
- Discuti degli effetti del fumo ambientale sulla salute.

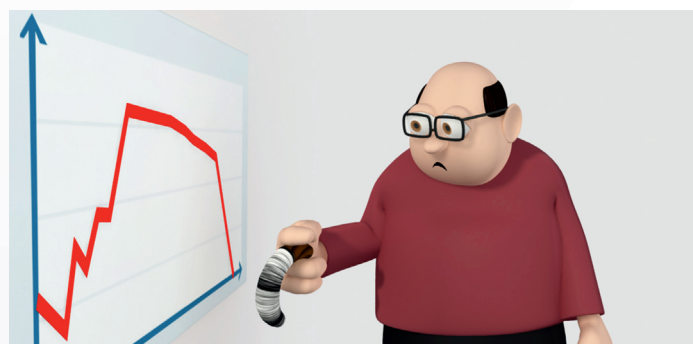


## Come incoraggiare il datore di lavoro a ridurre l'esposizione al fumo ambientale sul luogo di lavoro?

Spiega al tuo datore di lavoro che:

- Vi sono prove certe che l'esposizione dei non fumatori al fumo ambientale è nociva per la salute, oltre che fastidiosa.
- Esiste una notevole quantità di conoscenze (ad esempio, di medici e altri operatori sanitari), alle quali i datori di lavoro possono fare riferimento, che consente di verificare gli effetti del fumo ambientale da tabacco sulla salute. Gli effetti nocivi del fumo passivo sono ampiamente documentati: tutta una serie di figure professionali (medici, operatori sanitari) può fornire dati e informazioni al riguardo

<http://osha.europa.eu>



- L'aerazione, l'aria condizionata e la creazione di aree separate non eliminano l'esposizione al fumo passivo.
- I vantaggi di un luogo di lavoro senza fumo sono vari:
  - Può ridurre i premi di assicurazione, poiché il fumo aumenta i rischi legati agli incendi;
  - può contribuire a diminuire le spese di manutenzione (ad esempio, pittura delle pareti, tappeti, tende ecc.).
- Potrebbe essere utile fornire ai dipendenti una formazione che li aiuti a comprendere i problemi legati al fumo sul luogo di lavoro. Sarebbe utile che tale formazione diventasse prassi comune durante la fase di inserimento o immediatamente precedente all'impiego.

## Per maggiori informazioni:

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro: Prevenire l'impatto negativo del tabacco sul luogo di lavoro:

[http://osha.europa.eu/it/topics/whp/index\\_html](http://osha.europa.eu/it/topics/whp/index_html)

Filmato di Napo sul fumo

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

Consultare inoltre i pieghevoli *Consigli per i fumatori* e *Consigli per i datori di lavoro*.



**Buono a sapersi:** Il Dipartimento Generale Salute e Consumatori della Commissione Europea ha lanciato nel 2011 la nuova campagna anti-tabacco "Gli Ex fumatori Sono Irresistibili". Questa campagna di tre anni offre uno strumento estremamente efficace per aiutare i fumatori a smettere di fumare. Disponibile nelle 23 lingue ufficiali dell'Unione europea, iCoach è una piattaforma digitale gratuita di educazione alla salute. Diversamente da altre iniziative di questo tipo, iCoach è rivolta anche a chi non intende smettere di fumare o è soggetto a un elevato rischio di ricaduta. I risultati fin qui ottenuti sono eccezionali: oltre il 30% delle persone che hanno iniziato il programma ha smesso di fumare. Per maggiori informazioni: [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)