**آنچه باید برای پیشگیری از مواجهه**

**با دود دست دوم سیگار و قلیان**

**در محل کاررعایت شود!!!**

**پيشگيري از مصرف دخانيات در محل كار**

آيين نامه اجرايي اصلاح ماده 13 قانون مواد خوردني،آشاميدني،آرايشي و بهداشتي

ماده 13 – استعمال دخانيات توسط متصديان و كارگران مشمول اين آيين نامه و در حين كار ممنوع است.

 ماده 14 – فروش و عرضه سيگار در كارگاهها و كارخانجات و اماكن و مراكز و محلهاي موضوع اين آيين نامه ممنوع است.

 ماده 15 - مصرف هرگونه محصولات دخاني در محوطه هاي عمومي كارگاهها،كارخانجات و اماكن و مراكز، محله های موضوع این ایین نامه ممنوع است.

 تبصره1 – متصديان، مسئولين و يا كارفرمايان محلهاي موضوع اين آيين نامه مسئول اجراي مفاد ماده15 بوده و
 موظف اند ضمن نصب تابلوهاي هشدار دهنده در نقاط مناسب و در معرض ديد از مصرف دخانيات
 جلوگيري كنند.

پيشگيري از مصرف دخانيات در محل كار:

كار در هواي سالم يكي از حقوق اوليه كارگران و كارمندان و از وظايف اصلي و قانوني كارفرمايان است. با اين كار مي توان از بروز يا تشديد بسياري از بيماري هاي شغلي مانند سرطان ها و بيماري هاي ريوي مرتبط با شغل پيشگيري نمود.

* -اختلاط دود دخانيات و ساير عوامل بالقوه خطر در محيط كار مانند آزبست مي تواند باعث تشديد عوارض آن شود. از طرف ديگر، سيگار ابتلاي كارگران به بيماري هاي مزمن شغلي مانند برونشيت، پنوموكونيوز، بيماري هاي از بين برنده بافت ريه و آسم شغلي ر ا تقويت كرده و پيشرفت اين بيماري ها را تسريع مي كند . تماس دست آلوده به مواد با دهان، در سيگار ي ها بيشتر است كه موجب انتقال بسياري از بيماريهاي واگير (مثل بيماري هاي روده اي و آنفلوآنزا) مي شود.
* -افراد سيگاري به دليل ضعف سيستم ايمني و عدم توانايي سيستم تنفسي و عدم رعايت بهداشت فردي، بيشتر در معرض بيماري ها و در نتيجه غيبت از محل كار هستند .
* -سيگاري ها با انتقال بيماري هاي تنفسي و نيز ايجاد آلودگي در محيط كار، باعث بيمار شدن همكاران و نيز كاهش عملكرد فرد در محيط كار مي شوند.
* - با توجه به اينكه دود سيگار در محيط، باعث كاهش تمركز و دقت افراد مي شود، وجود فرد سيگاري باعث اختلال در عملكرد تمامي كارمندان و كارگران شده و كميت و كيفيت كار و ايمني كار را زير سوال مي برد . به اين ترتيب، ممنوعيت مصرف دخانيات در محيط كار توسط كارفرما را مي توان نشانه اهتمام او به سلامت افراد و احترام به حقوق ساير كاركنان دانست.

**از ميان راه حل هاي پيشنهادي براي مقابله با مصرف سيگار در محل كار، اين راهكارها كاربردي تر هستند:**

1. انجام مشاوره و ارايه آموزش هاي مؤثر براي آگاه كردن و تشويق كاركنان براي ترك سيگار

2. تخصيص امكانات مالي و رفاهي براي ترك دخانيات به عنوان راهكاري براي ترغيب و تشويق افراد سيگاري

3. اجراي دقيق و نظارت بر قوانين محدوديت و ممنوعيت مصرف دخانيات در محل كار

4. اعمال جرايم نقدي افراد سيگاري به ازاي هر بار مصرف دخانيات در محل كار

5. وضع قوانين متناسب و راهبردي توسط دولت ها براي ممنوعيت مصرف دخانيات در ادارات و كارخانه ها و محلهاي كار خصوصي و دولتي

6. استفاده از حس گرهاي دود براي ارزيابي و كنترل مداوم محل كار

**تأثیردود سیگار دست دوم بر مردان :**

1- تومور مغزی، لنفوم، لوسمی و سرطان ریه، سرطان سینوس

2- التهاب گوش میانی، بینی

3- نقص عملکردی ریه ، بیماری های بخش فوقانی و تحتانی تنفسی، آسم

4- بیماری عروق کرونر قلب، سکته مغزی

5- اعتیاد به نیکوتین

**تأثیردود سیگار دست دوم بر زنان :**

1. سکته مغزی
2. التهاب بینی و افزایش احتمال سرطان های سینوس
3. افزایش احتمال سرطان پستان ، تومور مغزی ، لنفوم و سرطان خون و سرطان ریه
4. افزایش گرفتگی عروق کرونر قلب
5. افزایش آسم و اختلال کارکرد ریه
6. آترواسکلروز (تصلب شرایین عروق)
7. التهاب گوش میانی
8. اعتیاد به نیکوتین