

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α.

ΓΙΑ την «ΥΓΕΙΑ και ΑΣΦΑΛΕΙΑ στην ΕΡΓΑΣΙΑ»

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ και ΥΓΕΙΑ

στους ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Η χρήση του Ηλεκτρονικού Τσιγάρου (e-cigarette ή vaping) σε εργασιακούς χώρους αποτελεί σημαντικό θέμα για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη επαγγελματικών κινδύνων. Παρότι το Ηλεκτρονικό Τσιγάρο έχει παρουσιαστεί ως λιγότερο βλαβερή εναλλακτική του συμβατικού καπνίσματος, δεν είναι απαλλαγμένο κινδύνων και η χρήση του σε χώρους εργασίας εγείρει σοβαρά ζητήματα τόσο για τον χρήστη όσο και για τους παρευρισκόμενους.

Το Ηλεκτρονικό Τσιγάρο παρουσιάζεται από πολλούς ως η υγιεινή εναλλακτική οδός απέναντι στο παραδοσιακό τσιγάρο, λόγω της απουσίας των επιβλαβών για την ανθρώπινη υγεία ουσιών. Είναι όμως ακίνδυνο;

Παρά το γεγονός όμως ότι στο Ηλεκτρονικό Τσιγάρο απουσιάζουν ουσίες όπως η πίσσα και η νικοτίνη, ειδικοί εκτιμούν ότι και τα αρωματικά υποκατάστατα που αυτό διαθέτει δεν είναι εντελώς ακίνδυνα καθώς:

- **Οι ατμοί του Ηλεκτρονικού Τσιγάρου περιέχουν νικοτίνη, πτητικές οργανικές ενώσεις (VOCs), φορμαλδεΰδη, βαρέα μέταλλα (όπως νικέλιο, κασσίτερος, μόλυβδος) και σωματίδια PM2.5, που μπορούν να επηρεάσουν το αναπνευστικό σύστημα.**
- **Οι εκπομπές αυτών των ουσιών οδηγούν σε παθητική έκθεση των μη καπνιστών εργαζομένων, γεγονός που αντιβαίνει στην αρχή της πρόληψης και στη διασφάλιση ενός υγιούς περιβάλλοντος εργασίας.**
- **Επηρεάζει αισθητά την ποιότητα του αέρα σε κλειστούς χώρους.**
- **Η παθητική έκθεση σε ατμούς Ηλεκτρονικού Τσιγάρου μπορεί να έχει επιπτώσεις στο αναπνευστικό και καρδιαγγειακό σύστημα.**
- **Το Ηλεκτρονικό Τσιγάρο δεν είναι ακίνδυνη εναλλακτική. Παρά τη διαφήμιση, δεν έχει εγκριθεί ως μέθοδος διακοπής του καπνίσματος από τους περισσότερους Διεθνείς Οργανισμούς (π.χ. WHO, CDC, Ε.Ο.Φ.).**

Η χρήση Ηλεκτρονικών Τσιγάρων έχει συσχετιστεί με διάφορους κινδύνους για την υγεία, όπως αναφέρονται σε πρόσφατες μελέτες και ανασκοπήσεις:

- **Αναπνευστικό Σύστημα:** Μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση Ηλεκτρονικών Τσιγάρων μπορεί να προκαλέσει αύξηση της αντίστασης των αεραγωγών, δυσκολία στην αναπνοή και παροδική φλεγμονή των πνευμόνων. Επιπλέον, έχει αναφερθεί η εμφάνιση της «Νόσου των Ηλεκτρονικών Τσιγάρων» (EVALI), η οποία σχετίζεται με σοβαρές πνευμονικές βλάβες.
- **Καρδιαγγειακό Σύστημα:** Η χρήση Ηλεκτρονικών Τσιγάρων έχει συνδεθεί με αυξημένη αρτηριακή πίεση, καρδιακή συχνότητα και δυσλειτουργία του ενδοθηλίου, που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, μια μετα-ανάλυση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η χρήση Ηλεκτρονικών Τσιγάρων έχει επιβλαβή επίδραση στην καρδιακή υγεία.
- **Νευρικό Σύστημα:** Η νικοτίνη στα Ηλεκτρονικά Τσιγάρα είναι ιδιαίτερα εθιστική και μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες, οδηγώντας σε προβλήματα μνήμης, συγκέντρωσης και μάθησης.
- **Στοματική Υγεία:** Η χρήση Ηλεκτρονικών Τσιγάρων έχει συσχετιστεί με στοματίτιδα από νικοτίνη, τριχωτή γλώσσα, γωνιακή χειλίτιδα και στοματικές βλάβες.
- **Γαστρεντερικό Σύστημα:** Μελέτες έχουν δείξει ότι η χρόνια χρήση Ηλεκτρονικών Τσιγάρων μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή στο έντερο και να διαταράξει τον εντερικό φραγμό, οδηγώντας σε γαστρεντερικά προβλήματα.

Θέση Διεθνών Οργανισμών:

- **WHO (Π.Ο.Υ.):** Δεν συνιστάται η χρήση Ηλεκτρονικών Τσιγάρων σε κλειστούς χώρους, λόγω των εν δυνάμει κινδύνων για την υγεία.
- **CDC/NIOSH:** Επισημαίνουν ότι οι χώροι εργασίας θα πρέπει να παραμένουν απαλλαγμένοι από κάθε μορφή έκθεσης σε καπνό και αερολύματα (aerosols), περιλαμβανομένων των Ηλεκτρονικών Τσιγάρων.
- **Ελληνική και Κυπριακή Νομοθεσία:**
- **Στην Ελλάδα:**
Ο Ν.4633/2019, που τροποποίησε τον αντικαπνιστικό Νόμο, περιλαμβάνει ρητά και τα Ηλεκτρονικά Τσιγάρα στην απαγόρευση χρήσης τους σε κλειστούς χώρους εργασίας,

Δημόσιους και Ιδιωτικούς.

- **Στην Κύπρο:**

Η Νομοθεσία περί Προστασίας της Υγείας (2017) απαγορεύει τη χρήση Ηλεκτρονικών Τσιγάρων σε χώρους εργασίας, συμπεριλαμβανομένων γραφείων, εργοστασίων και ορυχείων.

Η χρήση, των ακόλουθων απαγορεύεται αυστηρά εντός των χώρων εργασίας:

- **Παραδοσιακά προϊόντα καπνού** (τσιγάρα, πούρα, στριφτά κ.λπ.).
- **Ηλεκτρονικά τσιγάρα** (vape, e-cigarettes, IQOS, θερμαινόμενα προϊόντα καπνού).
- **Νικοτινούχα ατμιστικά προϊόντα** (είτε περιέχουν νικοτίνη είτε όχι).
- **Συσκευές καύσης ή ατμοποίησης CBD/THC.**

Συνεπώς: Το Ηλεκτρονικό Τσιγάρο δεν είναι ασφαλές για χρήση σε εργασιακούς χώρους, τόσο λόγω των πιθανών επιπτώσεων στην υγεία των χρηστών, όσο και λόγω της παθητικής έκθεσης των υπολοίπων εργαζομένων. Η χρήση του πρέπει να απαγορεύεται ρητά, βάσει της Νομοθεσίας, και να εφαρμόζονται αυστηρές πολιτικές προστασίας της υγείας στο εργασιακό περιβάλλον.

Προτεινόμενα Προληπτικά Μέτρα σε εργασιακούς χώρους:

- A. Κατάρτιση Τοπικού Σχεδίου Αποτροπής Καπνίσματος σύμφωνα με την κοινή Υπουργική Απόφαση: 80727/15.11.2019 (άρθρο 3, παρ.5) που θα συμπεριλαμβάνει:**
- **Εφαρμογή πολιτικής smoke-free/vape-free** σε όλους τους χώρους εργασίας.
 - **Παρακολούθηση, εποπτεία και συντονισμός** της ορθής εφαρμογής του σχεδίου (εσωτερικοί έλεγχοι, παρατηρήσεις, υποδείξεις).
 - **Ευαισθητοποίηση, ενημέρωση προσωπικού** ανά τόπο εργασίας και ανά δομές υπηρεσιών (Καθαριότητα, Πράσινο, Διοικητικές Υπηρεσίες, Κ.Ε.Π, Κ.Α.Π.Η, Παιδικοί Σταθμοί κ.λπ.) με έμφαση στους κινδύνους του παθητικού «vaping».
 - **Διαβούλευση και συνεργασία** αιρετών με εκπροσώπους εργαζομένων για αποτελεσματικότερο συντονισμό ενεργειών και δράσεων.
 - **Αξιολόγηση της υλοποίησης του Σχεδίου** ανά τακτικά διαστήματα, με ανάδειξη καλών πρακτικών.

- B. Προώθηση προγραμμάτων διακοπής καπνίσματος.**
Υποστήριξη των Δημοτικών Αρχών προς το προσωπικό που επιθυμεί να διακόψει το κάπνισμα ή/και το Ηλεκτρονικό Τσιγάρο με:
- **Πρόσβαση σε προγράμματα διακοπής καπνίσματος μέσω των Δημόσιων Δομών Υγείας και την αρωγή του Ιατρού Εργασίας (Ι.Ε.) του κάθε Δήμου.**
 - **Παροχή ενημερωτικού υλικού και προσωπικής συμβουλευτικής.**

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. Kosmider L, Sobczak A, Fik M, et al. Carbonyl compounds in electronic cigarette vapors: effects of nicotine solvent and battery output voltage. *Nicotine Tob Res* 2014; 16:1319-1326
2. de Groot A, Geier J, Flyvholm M-A, Lensen G, Coenraads P-J. Formaldehyde-releasers: relationship to formaldehyde contact allergy -- part 2: metalworking fluids and remainder. *Coact Dermatitis* 2010;63:129-139 Web of Science | Medline
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Health_effects_of_electronic_cigarettes?utm_source=chatgpt.com
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10952413/?utm_source=chatgpt.com
5. https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/healtheffects.html?utm_source=chatgpt.com

Η Συμβουλευτική Επιστημονική Ομάδα της Π.Ο.Ε.-Ο.Τ.Α. για την «Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία»: Ντουνιάς Γεώργιος, Θανασιάς Ευθύμιος και Μακρυνός Γεώργιος.