



Tervise
Arengu
Instituut



Tervislik
töökoht!



Tubaka- ja nikotiinivaba töökoht

Abiks tööandjale

Sisukord

Sissejuhatus	1
Miks tubaka- ja nikotiiniennetusega töökohas tegeleda?	2
Tubaka- ja nikotiinitoodete mõju	4
Miks tegeleda tubaka- ja nikotiinivaba keskkonna loomisega?	8
Kuidas tubaka- ja nikotiiniennetust töökohas korraldada?	9
Mida tubaka- ja nikotiiniennetuse raames teha?	11
Kasutatud kirjandus	14
<hr/>	
LISA 1. Tubaka tarvitamist reguleerivad õigusaktid	15
LISA 2. Tubakavaba töökoha olukorra hindamise tööleht	17
LISA 3. Kampaania „Move Europe“ tööandjate küsimustik tubakaennetuse korraldamise kohta	20
LISA 4. Tööleht töötajale nikotiinisõltuvuse testimiseks koos loobumisplaaniga	21
LISA 5. Rahvusvahelised näited	24

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel aastal 2022

Materjali igasugune ebaseaduslik reprodutseerimine ja levitamine ei ole lubatud Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta.

Koostajad Tiiu Härm, MD; Minni Saapar MSc; Külli Luuk, MA

Konsultandid Anneli Sammel, Tiia Pertel, Anna-Liis Veerpalu

Illustratsioonid Karel Korp

Koostajad tänavad kõiki häid abilisi, kes aitasid kaasa materjali valmimisele.

ISBN 978-9949-666-30-0

Kujundanud Disainikorp

Keeletoimetanud Helve Hennoste

Tasuta jagamiseks



Sissejuhatus

Tubaka- ja nikotiiniepideemia tapab igal aastal 8 miljonit inimest, olles seega juhtiv surma põhjustaja maailmas. Enam kui 1,2 miljonit ohvrit on mittesuitsetajad, kes surevad tubakasuitsuga saastunud õhu sissehingamisest tekitatud haigustesse ^[1]. Uudsete nikotiinitoodete või tubakale ja nikotiinile sarnaste toodete tarvitamisel on kahjulik mõju inimese tervisele, ka passiivse suitsetamise seisukohalt on oluline, et nende toodete tarbimist ennetada ja vajadusel toetada loobumist ^[2].

Tööandjal on tubaka- ja nikotiiniennetuses suur vastutus. Seetõttu ei tohiks jätta kasutamata võimalust kaitsta kõigi töötajate tervist ja töövõimet. Eesti töötajatest (sh mittesuitsetavatest) on kümnendik sunnitud tubakasuitsuga kokku puutuma töökohal. Tööheaolu loomine organisatsioonis ja tervist väärtustava maine kujundamine tubaka- ja nikotiinivaba keskkonna hoidmise kaudu on iga tööandja ja juhi võimuses.

Ehkki muutused on positiivsed ja suitsuses töökeskkonnas viibijate arv on aastatega vähenenud, **on igaühel õigus töötada tubaka- ja nikotiinivabas keskkonnas. WHO soovib inimeste tervise kaitseks täielikult suitsuvaba elu- ja töökeskkonda** ^[1].

Miks tubaka- ja nikotiini- ennetusega töökohas tegeleda?

MIDA NÄITAB STATISTIKA?

JOONIS 1. Igapäevasuitsetajate osakaal elanikkonnast ^[3]



26%



13%

JOONIS 2. Igapäevasuitsetaja profiil ^[3]



HARIDUSTASE:

Alg- ja põhiharidus

VANUS: 45-64

TARVITATAV TOODE:

tavasigaret

ALLIKAS: Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2020.

JOONIS 3. Igapäevaselt alternatiivsete tubakatoodete tarvitajate profiil ja tooted ^[3]

Igapäevaseid alternatiivsete tubakatoodete tarvitajaid on kõige rohkem noorte meeste seas

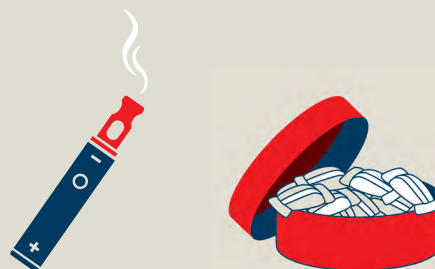
Elanikkonnast



1,6%

2,1%

16–24a meestest



5%

14,2%



* Huuletubakas ehk mokatubakas ehk SNUS ehk tups, pösktubakas, nikotiinipadjad ehk valge tups.

TASUB TEADA ^[3]:

- Kõrgharitud inimeste seas on igapäevasuitsetajaid 3x vähem.
- Igapäevasuitsetajate osakaal on langevas trendis, juhusuitsetajate hulgas muutust ei ole (7-8% elanikkonnast).
- Igapäevasuitsetajate seas on jätkuvalt enim kasutatav tavasigaret.
- Igapäevaseid alternatiivsete tubakatoodete tarvitajaid on enim noorte meeste seas (vanus 16-24).
- Tubakasuitsuvaba töökeskkond on kättesaadav ligi 85% töötajatest.

ALLIKAS: Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2020. Tervise Arengu Instituut

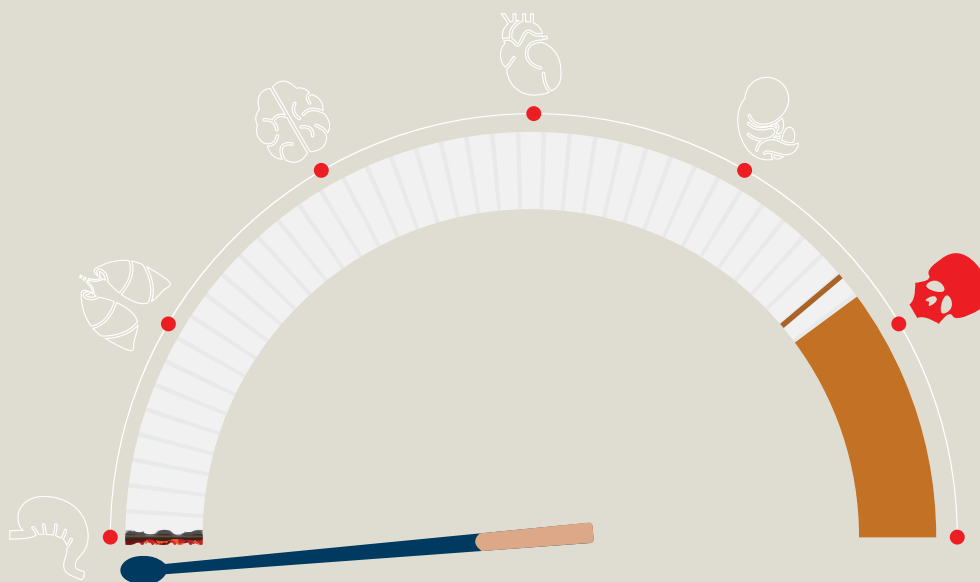
Tubaka- ja nikotiinitoodete mõju

MÕJU TARVITAJALE

Tubaka tarvitamine ei ole looduse kaasa antud füsioloogiline vajadus. Tubakas sisaldab nikotiini, sõltuvust tekitavat psühhoaktiivset ainet. Inimorganismil puuduvad loomulikud kaitsemehhanismid nikotiini ja muude tubaka tarvitamisel tekkivate mürkide, nende seas mitme kantserogeeni ehk vähki tekitavate ainete vastu. Tubaka tarvitamisega areneb organismil välja nikotiini taluvus ja sõltuvus. Regulaarset tubaka-tarvitamist määratletakse sõltuvushaigusena, mille all mõeldakse nikotiini-, tegevus- ja sotsiaalset sõltuvust. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmete kohaselt on tubaka tarvitamine seotud vähemalt 25 haiguse tekkega ja seda peetakse maailmas suurimaks surmade põhjustajaks. Pole ühtegi organit, mida tubakakeemia ei kahjustaks. [4], [5]

Tubakas on südame-veresoonkonnahaiguste, kroonilise obstruktiivse kopsuhaiguse, pahaloomuliste kasvajate (sh kopsuvähk 90% juhtudest) oluline riskitegur. Tubaka tarvitamisest hoidumisel on 40% neist haigustest ennetatavad. [4], [5]

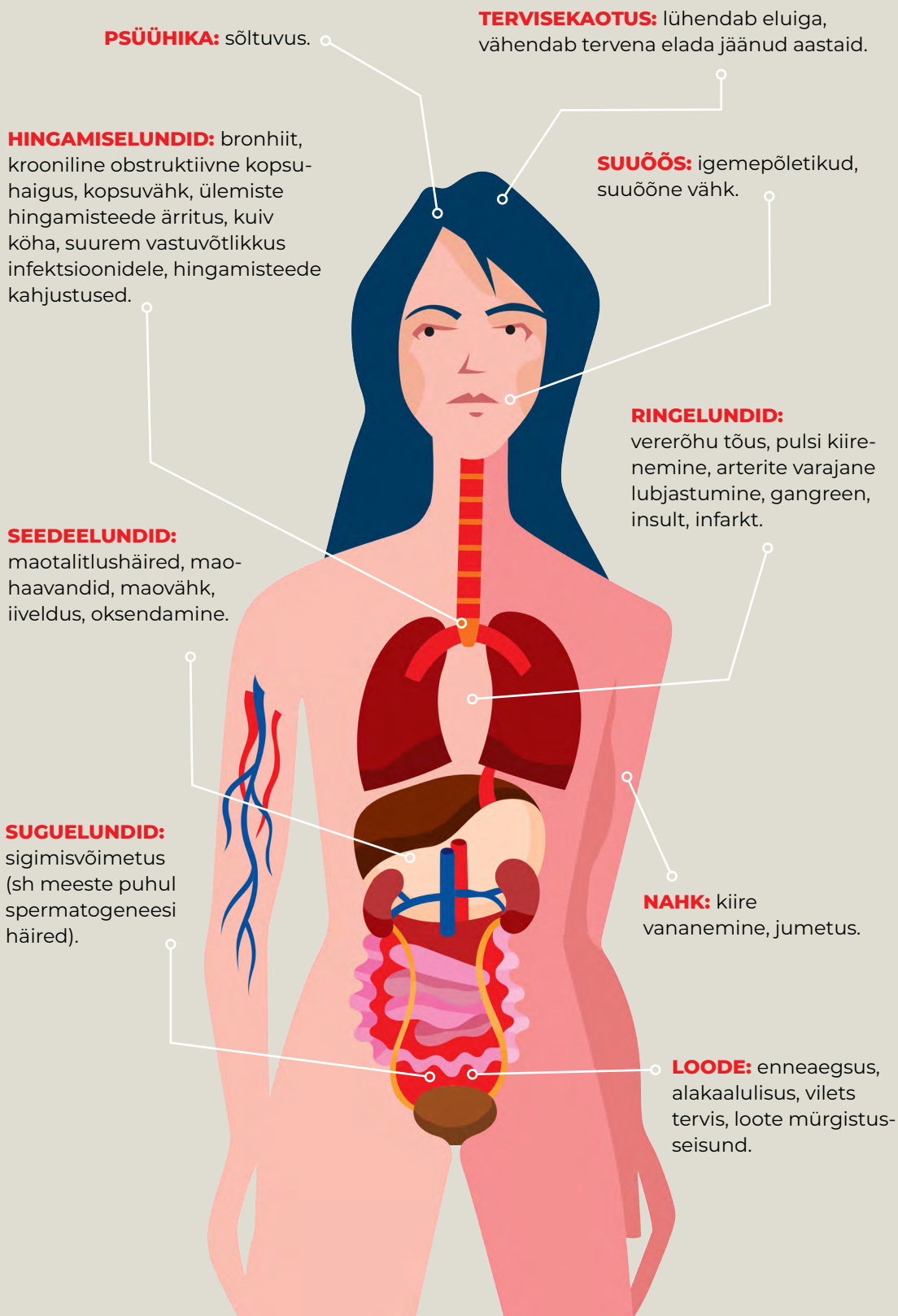
JOONIS 4. Tubaka mõju organismile



Ka nikotiini tarvitamine mõjutab meie organismi talitust. See tähendab, et ka lisaks tavasigarettidele mõjutab e-sigarettide, nikotiinpatjade ja muude tubakatoodetega sarnaselt kasutatavate toodete tarbimine meie tervist isegi siis, kui toode ei sisalda tubakat.

JOONIS 5. Nikotiini mõju ja kõrvalmõjud

TUBAKA JA NIKOTIINI TARVITAMISE MÕJU

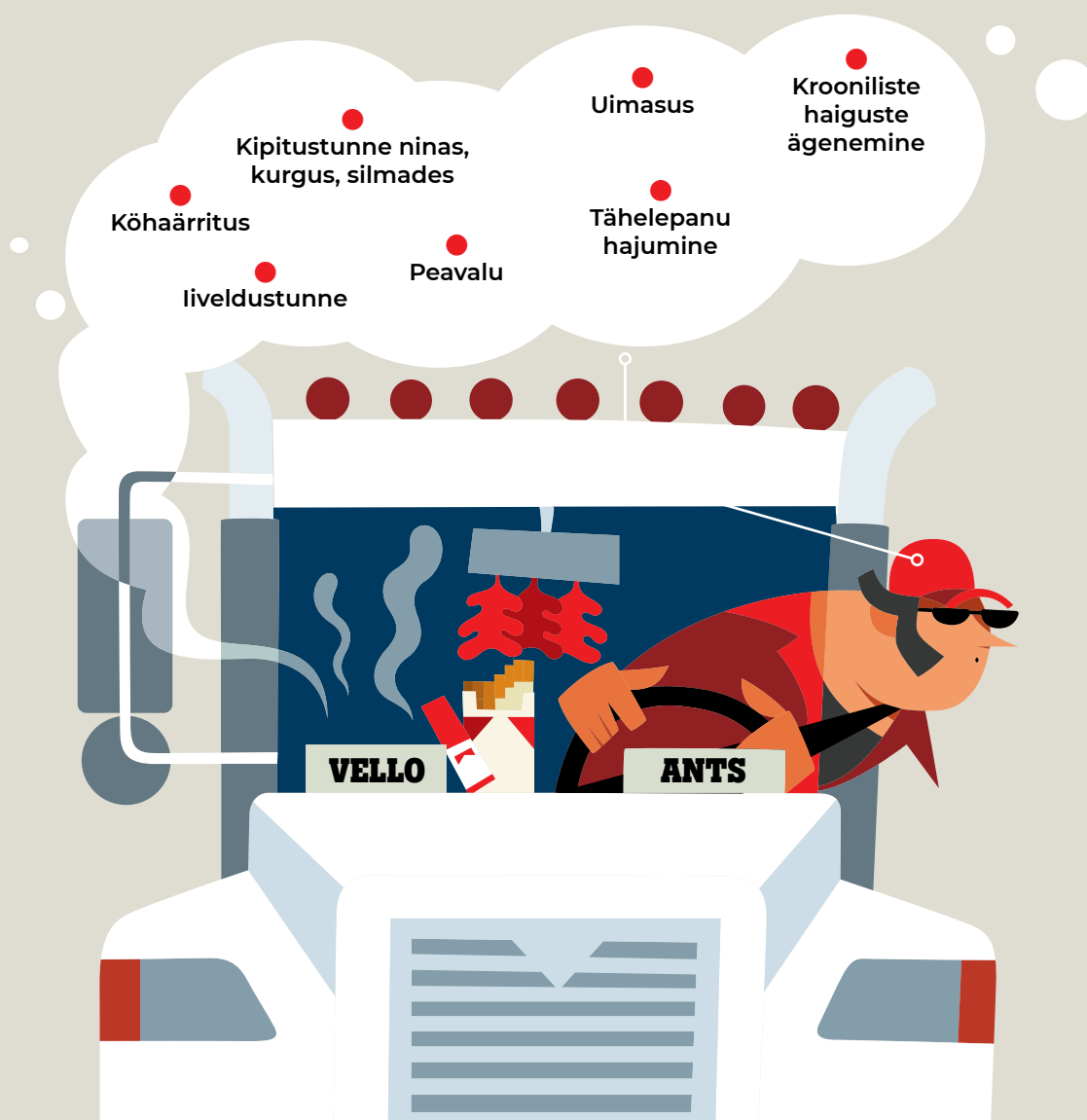


Mõju passiivsele suitsetajale

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) 2020. aasta andme kohaselt tapab tubakasuits igal aastal 1,2 miljonit passiivset suitsetajat ^[1]. Nad ei läida ise sigaretti, kuid hingavad sisse tubakavinguga saastatud õhku. Sama kehtib ka e-sigareti tarvitamise korral – kõrvalseisvad inimesed hingavad koos suitsetajaga sisse samu toksilisi kemikaale.

Tubakasuitsune keskkond ei pruugi piirduda tööruumidega. Näiteks kasutavad kutselised autojuhid sõidukit paaris. Kui üks autojuhtidest juhtub olema suitsetaja, hakkab tubakareostus otseselt mõjutama ka teist. Erinevad kahjulikud ained kinnituvad tekstiilidele ja kattepindadele ning püsivad salongis kaua.

Ka kaugtöö korral (kodukontorid, kaugtöökeskused jms) võib töötaja töökeskkond olla tubakasuitsust rikutud. Kuigi tööandjad seda probleemi sageli ise lahendada ei saa, võivad nad töötajaid teavitada tervisele passiivse suitsetamisega kaasnevatest ohtudest.



TASUB TEADA:

- Ükski tubakasuitsukogus ei ole ohutu.
- Suitsetaja juures viibides hingatakse sisse samu ohtlikke aineid.
- Suitsuvabad alad ei kaitse mittesuitsetajat tubakasuitsu eest – ka akende avamisest ja õhu filtreerimisest ei ole abi.
- Lapsed, rasedad, eakad inimesed ja südame- või hingamisprobleemidega inimesed peaksid olema eriti ettevaatlikud.
- Ohtlikud ained võivad jääda tekstiilile (riided, mööbel, sõidukid) päevadeks ja kuudeks, mõjutades märkamatuult meie tervist.
- Alternatiivsete tubakatoodete terviseriskid ja mõju inimese organismile on sarnane tavasigaretiga suitsetamisele.
- Loe täpsemalt tarvitamisest loobumise kasust:
<https://www.tubakainfo.ee/miks-suitsetamisest-loobuda/>

Mõju tööandjale

Tubaka- ja nikotiiniproduktide tarvitamisega ei kaasne ainult kahju töötajate tervisele. Tööandjale toob suitsetav töötaja võrreldes mittesuitsetajaga kaasa ka suuremaid majanduslikke kulusi, mida tingivad näiteks ^[6]:

- töölt puudumine;
- töötaja haigus- või elukindlustuse kulud ja nõuded;
- töötajale makstavad mitmesugused hüvitised, samuti töötervishoiukulud;
- õnnetusjuhtumid, tulekahjud ja neist tulenevad hoonete, töövahendite ning seadmete kahjustused, millele lisanduvad kindlustuskulud;
- suitsust tingitud reostus (suurem puhastus- ja hoolduskulu);
- mittesuitsetajate ja passiivsete suitsetajate haigestumine ning ebamugavus nii töötajatele kui ka klientidele (sealhulgas mainekahju).

Tööandja peab arvestama ka seda, et tubakas ei mõjuta negatiivselt ainult inimeste tervist, vaid ohustab ka ümbritseva keskkonna tervist. Kui e-sigareti, sigareti- ja huuletubaka jäätmeid ei kõrvaldata nõuetekohaselt, satuvad need keskkonda, kus nad lõpuks saastavad vett, õhku ja pinnast mürgiste kemikaalide, raskmetallide ja nikotiinijääkidega. Igal aastal satub keskkonda hinnanguliselt 766 571 tonni sigaretikonisid ^[7]. Eestis kogutakse 10 000 tonni e-jäätmeid aastas, sealhulgas e-sigaretijäätmeid, millest umbes 50% jõuab lõpuks prügilatesse või põletusahjudesse. Inimene viskab aastas tavalisse prügikasti umbes 1,4 kilogrammi e-jäätmeid ning need on kõige kiiremini kasvav jäätmeliik maailmas. ^[8]

Töökohas tubakatoodete kasutamise lubamisel tuleb arvestada, et sigaretkonide kogumiseks tuleks tööandjal territooriumile paigaldada eraldi prügikastid, et konid ei satuks looduskeskkonda. Uuemate tubakatoodete, eelkõige e-sigarettide jäätmed sisaldavad mikroplasti ja ohtlikke aineid, mistõttu tuleb need koguda kokku ja käidelda eraldi nagu elektroonikajäätmeid ja plastprügi ^[9].

Miks tegeleda tubaka- ja nikotiinivaba keskkonna loomisega?

INIMESE VAADE:

- Tubakavaba keskkond aitab luua turvalise ja tervisliku töökoha – töötaja tunneb ennast väärtustatuna ja on lojaalsem.
- Töötajate üldine tervises seisund ja enesetunne paranevad pärast tubaka tarvitamise lõpetamist (vähendamist).
- Töötajate suurem pühendumine ja töötaja tõhusam kasutamine.

KESKKONNA VAADE:

- Ettevõtte otsesed kulutused tervishoiule võivad väheneda.
- Vähenevad hoolduskulud, mis on seotud suitsu (sh tahm), tikkude, sigaretkonide ning e-sigarettide jäätmetega.
- Kontori sisustus, vaibad ja mööbel peavad kauem vastu.

SEADUSANDLIK VAADE (vt lisal 1):

- Asukoha ja tegevusalapõhised piirangud suitsetamisele.
- Suitsuruumide tingimused.



Kuidas tubaka- ja nikotiini- ennetust töökohas korraldada?

Jätkusuutliku ja tõhusa ennetuse ja edenduse aluseks on järjepidevus ja süsteemsus. Seetõttu ongi mõistlik tubaka- ja nikotiinivaba töökeskkonna suunas liikumist alustades keskenduda esmajärjekorras toetava tugisüsteemi loomisele.

Tubaka- ja nikotiinivaba töökeskkonna edendamise esmane eesmärk on välja selgitada takistused ja seejärel leida realistlikud ning toimivad lahendused.

JOONIS 5. Tubaka- ja nikotiiniennetuse protsessiskeem



Joonisel 5 näidatud protsessi rakendamisel on erinevates etappides oluline arvestada järgmiste asjaoludega ^[10].

Juhtkonna otsus ja meeskonna moodustamine

- Kaasatud on kõigi (juhtimis)tasandite esindajad. Asjaosalistel peab olema ühine arusaam ja kokkulepped – miks, mida ja kuidas teha plaanitakse.
- Igaühe rolli ja vastutuse määramine: kõigil töötajatel on kohustus aidata kaasa kokkulepitud eesmärkide saavutamisele.

Töötajate ja avalikkuse teavitamine

- Kõiki töötajaid tuleks teavitada regulaarselt otsustest ja planeeritavatest tegevusest. Teavitamine peaks toimuma töö ajal, et kõik töötajad saaksid osaleda nii seatud eesmärkide saavutamisel kui ka järelevalves.
- Uue töötaja tööle asumisel teavitatakse teda organisatsiooni tubakavaba töökoha poliitikast ja kirjeldatakse organisatsiooni toetust suitsetamisest loobujatele.
- Korduvalt esitatavate teabematerjalide sisu vaadatakse üle ja uuendatakse kokkulepitud sagedusega.

Ülevaade olukorrast ja edasine hindamine

- Töötajate suitsetamisharjumuste ja tubakatoodete kasutamise levimuse regulaarne hindamine (nt küsimustik, üksuste sisene arutelu).
- Rahaliste võimaluste ja inimeste vajaduse hindamine, arvestades töökeskkonna märgistamise, töötajate teavitamise, tubakast loobumise koolituste, suitsetamiskohtade piiritlemise ja muid kulutusi.
- Andmete kogumine peaks sisaldama nõustamise, värskema teabe edastamise ja muu tegevuse hindamist.
- Tubaka- ja nikotiinivaba töökoha tegevusplaani hinnatakse kokkulepitud sagedusega.
- Üks võimalik tööriist organisatsiooni põhjalikumaks hetkeolukorra analüüsimeks on [lisas 2](#).
- Kampanias „Move Europe“ raames tööandjatele väljatöötatud küsimustik on [lisas 3](#).

Koostöö tubakavaba paikkonna loomiseks

- Tubakavaba töökoha loomise otsusest paikkonna teiste organisatsioonide teavitamine (nt omavalitsus, tervishoiuasutused, muud asutused ja ettevõtted, kellega tehakse koostööd), nii edendatakse tubakavaba tegevust ka väljaspool oma töökohta.

- Võimalusi tubakavastases tegevustes osalemiseks ja kaasalöömiseks leidub nii kohalikul, riiklikul kui ka rahvusvahelisel tasemel, neid on tark ära kasutada.

Järelevalve ja vastutus

- Juhtkond vastutab tubaka- ja nikotiinivaba poliitika elluviimise eest organisatsioonis.
- Juhtkond vastutab selle eest, et kõik töötajad on töökeskkonnas kaitstud passiivse suitsetamise eest.
- Kõigil töötajatel on kohustus sekkuda tubakavaba poliitika rikku- mise juhtumitesse, olenemata sellest, kas tegemist on oma töötaja või küllastajaga.
- Kui töötaja rikub tubakavaba poliitika sisekorda, tuleks seda käsit- leda distsiplinaarkorras.

Mida tubaka- ja nikotiini- ennetuse raames teha?

Enimlevinud tegevused on suunatud nii otse individile kui ka toetava keskkonna loomisele. Paralleelselt toetava tugisüsteemi loomisega on vajalik leida ka oma organisatsiooni vajadustele ja võimekusele vas- tavad sekkumistegevused tubaka- ja nikotiinivaba keskkonna loomiseks.

Lühisekkumise ja ennetustöö korraldamine

- Suitsetamisest loobumise lühisekkumist tuleks pakkuda kõigile töötajatele.
- Töötajaid peab teavitama tubakaennetuse osas regulaarselt. Selleks saab kasutada tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise infolehte: <https://tai.ee/et/valjaanded/tubaka-ja-nikotiinitoodete-tarvitamine-eestis-infoleht>
- Tubakaennetuse teabematerjalid peaksid olema kättesaadavad kõigile töötajatele, soovi korral ka küllastajatele, klientidele, koostööpartneritele.
- Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitajatele loobumiseks toetuse pakkumi- se võimaluste sõnastamine (toetuse olemus ja selle pakkumise vajadus ning sagedus).
- Organisatsioon võib tubaka- ja nikotiinitoodete kasutamisest loobuja- tele pakkuda ka muid teenuseid (nt nikotiinasendusravi kulude kom- penseerimine).
- Tubakast loobumise nõustamisteave peab olema töötajatele püsivalt kättesaadav.

Ideid loobumist toetavate võimaluste pakkumiseks töökohas

- Võimaldage puhkepausid muuta senisest aktiivsemaks (piljardilaud puhkenurgas, korvpall, minigolf jms vastavalt töötajate eelistustele).
- Lisapuhkepauside võimaldamine suitsuvabades ruumides (massaaži-toolid, lõõgastusruumid).
- Tervislike suupistete (nt porgand, õun) pakkumine.
- Tugiisikuga rääkimise võimalus töökohal või teenusepakkuja juures tööandja kulul.
- Nikotiinasendusravi, sh plaastrite kompenseerimine loobujale.
- Suitsetamisest loobumise edulugude avaldamine.
- Tunnustamine ja boonus suitsetamisest loobumisel (nt täiendav spordi-kompensatsioon).

Erinevad hea praktika näited rahvusvahelist kogemusest on [lisas 5](#).

LÜHISEKKUMISE VÕIMALIK SISU

- Küsitluse läbiviimine töökohas eelnevalt, et kaardistada tubaka- ja nikotiinitoodete kasutajate osakaal.
- Tubakast loobumise lühisekkumise läbiviimise jaoks tutvusta töötajale erinevaid põhjuseid, miks suitsetamine on kahjulik nii töötaja enda kui ka töökaaslaste tervist silmas pidades.
- Peamised punktid, miks tubakast loobuda, on välja toodud lehel: <https://www.tubakainfo.ee/miks-suitsetamisest-loobuda/> (eesti keeles) <https://www.tubakainfo.ee/ru/zachem-brosat-kurit/> (vene keeles)
- Prindi välja igale töötajale tööleht, milles töötaja saab testida oma nikotiinisõltuvust Fagerström testi alusel ning tubakast loobumist toetava juhendi.

Tööleht on [lisas 4](#).

- Teavita töötajaid, et Eestis pakutakse tubakast loobumise nõustamisteenust, mis on loobujale tasuta. Asjakohast infot saab apteekrilt, perearstilt või -õelt. Täpsem info www.tubakainfo.ee/kontakt

TASUB TEADA

Tubaka tarvitamise võimaluste vähendamine

- Kõik suitsetama õhutatav (tuhatoosid, reklaamid jms) on kõrvaldatud.
- Tubakatoodete reklaam on keelatud organisatsiooni kõigis trükistes ja infoväljadel.
- Tubaka- ja nikotiinitoodete müük ja levitamine tööruumides ning territooriumil on keelatud.
- Suitsetamist organisatsiooni sissepääsude piirkonnas tuleb taunida (keelavate märgiste kasutamine).
- Suitsetamine keelatakse kõigis töö- ja ühisruumides ning rajatistes, mida töötajad kasutavad, kaasa arvatud sõidukites.
- Hoonete ja territooriumi suitsuvabaks muutmine järk-järgult, sh suitsetamisalade vähendamine.
- Selgelt määratakse suitsetamiseks ettenähtud kohad (seniks, kuni neid tarvilikuks peetakse), arvestades, et need ei tohi olla tööruumide lähedal.
- Suitsetamiskohad peavad asuma väljaspool hoonet, eraldi töökohtadest ja liikumisteedest.
- Suitsetamiseks ettenähtud ala(d) peab (peavad) olema selgelt tähistatud, märgistus konkreetne ja hõlpsalt arusaadav.
- Kõik märgised peavad selgelt viitama, et tubakavaba keskkond on sellel töökohal norm.
- Nõuded suitsetamiskohale reguleerib tubakaseadus (vt lisa 1).



KASUTATUD KIRJANDUS

1. WHO, Tobacco Key Facts. 24.05.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>. Kasutatud 21.10.2022
2. WHO, Tobacco:E-cigarettes 25.05.2022. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes> Kasutatud 07.11.2022
3. Tervise Arengu Instituut. Tervisestatistika ja uuringute andmebaas. Täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring. https://statistika.tai.ee/pxweb/et/Andmebaas/Andmebaas__05Uuringud__02TKU__05Suitsetamine/?tablelist=true. Kasutatud 21.10.2022
4. Goodarz Danaei, jt. Causes of cancer in the world: comparative risk assessment of nine behavioural and environmental risk factors. *The Lancet* 2005; 366: 1784–93. doi:10.1016/S0140-6736(05)67725-2 (thelancet.com)
5. National Cancer Institute. Celebrating World No Tobacco Day 2021: Commit to Quit. <https://www.cancer.gov/about-nci/organization/cgh/blog/2021/world-no-tobacco-day-commit-to-quit>. Kasutatud 31.10.2022
6. WHO. How to make your campus smoke-free. Geneva: World Health Organization; 2019 (WHO/NMH/PND/2019.8). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
7. Truth Initiative. Tobacco and the environment. 08.03.2021. <https://truthinitiative.org/research-resources/harmful-effects-tobacco/tobacco-and-environment>. Kasutatud 07.11.2022
8. SA Stockholmi Keskkonnainstituudi Tallinna Keskus. Segaolmejäätmete, eraldi kogutud paberija pakendijäätmete ning elektroonikaromu koostise ja koguste uuring. Lõpparuanne. September 2020. <https://cdn.sei.org/wp-content/uploads/2020/10/sortimisuuringu-lopparuanne.pdf> Kasutatud 07.11.2022
9. Einmaa, I-M. Elektroonikajäätmetesse jõuavad umbes pooled ühekordsetest e-sigarettidest. ERR, 16.10.2021. <https://www.err.ee/1608753325/elektroonikajaatmetesse-jouavad-umbes-pooled-uehekordsetest-e-sigarettidest> Kasutatud 07.11.2022
10. Global Network for Tobacco Free Healthcare Services. <https://www.tobaccofreehealthcare.org/> Kasutatud 31.10.2022
11. Tubakapoliitika roheline raamat. Sotsiaalministeerium, 2014. http://untobaccocontrol.org/impldb/wp-content/uploads/reports/estonia_annex2_tobacco_green_paper.pdf Kasutatud 21.10.2022
12. Tubakaseadus (21.10.2022). RT I, 04.01.2021, 17. <https://www.riigiteataja.ee/akt/104012021017?leia-Kehtiv>
13. European Network for Workplace Health Promotion. MoveEurope Questionnaire: Tobacco, Physical activity, Nutrition and Stress. <https://www.enwhp.org/?i=portal.en.tools-questionnaires-and-guidance>. Kasutatud 31.10.2022
14. Tervise Arengu Instituut. Tubakainfo.ee <https://www.tubakainfo.ee/> Kasutatud 31.10.2022
15. European Network for Workplace Health Promotion. Good practices in Workplace Health Promotion. <https://www.enwhp.org/?i=portal.en.good-practices> Kasutatud 31.10.2022

LISA 1.

Tubaka tarvitamist reguleerivad õigusaktid

Tööandjate kohustused ja piirangud tubakaga seotud õigusaktides

Tubakaseaduse esmane eesmärk on tagada inimese tervise kaitse. Tööandjad on tubakaseaduse alusel kohustatud järgima mitmeid nõudeid ja põhimõtteid. Lisaks tubakaseadusele reguleerib tubakapoliitikat ka Sotsiaalministeeriumi koostatud tubakapoliitika roheline raamat ^[1], mille ettepanekutest on suurem osa juba seadustesse jõudnud.

Tubakaseadus reguleerib muuhulgas järgmist ^[2]:

- alaealistel on keelatud viibida suitsetamisruumis või suitsetamisalal;
- alaealistel on keelatud tubakatoodete, tubaka tarvitamiseks mõeldud toodete, tubakatootega sarnaselt kasutatavate toodete või selle osiste omandamine, omamine ja valdamine;
- alaealist on keelatud rakendada töodel, mis on seotud tubakatoodete käitlemisega;
- kasutusele on võetud pilthoiatused;
- keelatud on suitsuvabade tubakatoodete käitlemine;
- suitsetamine on keelatud mitmetes hoonetes ja ruumides (laste- ja haridusasutused ning neid ümbritsevad piiratud alad, sportimis-, apteegiruumid, müügisaalid, ettevõtte tootmis- ja laoruumid, tule- või plahvatusohtlikud kohtad jne) (vt täpsemalt tubakaseaduse § 29);
- suitsetamisalad on piiratud muuhulgas nt ettevõtte kontoriruumis ja muudes üldkasutatavates ruumides, kultuuriasutuste, riigi- ja kohaliku omavalitsuse asutuse ruumides (vt täpsemalt tubakaseaduse § 30);
- tootlustusettevõtetele on sätestatud eraldi nõuded ja piirangud (tubakaseaduse § 31).

Tubakaseaduse § 30 sätestab nõuded ehitises või sõidukis asuvale suitsetamisruumile ^[12]:

(3) Suitsetamisruum on ehitises või sõidukis asuv ruum, mille kohta kehtivad järgmised nõuded:

- 1)** ruum on tähistatud suitsetamist lubava sõnalise teabe või sellekohase tingmäärgiga ning nähtaval kohal asub mõistlikus suuruses eestikeelne teave alaealisel suitsetamisruumis viibimise keelu kohta;
- 2)** ruumis asub nähtaval kohal mõistlikus suuruses eestikeelne teave: „Suitsetamine kahjustab tervist!“;
- 3)** ruum on alarõhuline;
- 4)** õhu väljatõmme ruumis on vähemalt 8,4 liitrit sekundis ruutmeetri kohta, kusjuures ruumi mittekasutamisel võib õhu väljatõmmet vähendada 25 protsendini normaalõhuvahetusest;
- 5)** õhu väljatõmbe ventilatsioonisüsteem on iseseisev ja pidev või ühendatud teiste pidevalt toimivate õhu väljatõmbesüsteemidega eraldi püstiku kaudu.

Kõnealuseid keelde ja piiranguid kohaldatakse ka elektroonilise sigareti tarvitamisele ja uudse suitsuvaba tubakatoote tarvitamisele.

LISA 2.

Tubakavaba töökohta olukorra hindamise tööleht ^[10]

Organisatsiooni töökeskkond	
Tegevusala, tegevuskohad	
Töötajate arv	
Töökeskkonna kirjeldus	
<ul style="list-style-type: none"> ● Suitsetamiseks ette nähtud ruumid ja kohad territooriumil ● Alad, kus veel suitsetatakse ja kus suitsetamine pole otseselt lubatud, aga mitte ka keelatud ● Alad, kus suitsetamine on keelatud 	
Organisatsiooni ruumides või territooriumil asuvad müügipunktid (müügiautomaadid), kus müüakse tubakatooteid	
Tervise juhtimine organisatsioonis	
Kas töökohtal on kirjalik tubaka tarvitamist korraldav juhend või tegevuskava?	
Kas töökohtal on tervise tööühm? Kui jah, kas tööühma liikmed tegelevad ka tubakavaba töökeskkonna küsimustega?	
Tervise tööühm	
Kui organisatsioonis on moodustatud tervise tööühm, kas:	
<ul style="list-style-type: none"> ● juhtkond toetab selle tegevust (sh õigust ja kohustust sekkuda tubakavaba töökeskkonna rikkumise juhtumitesse)? ● tööühma liikmeid on koolitatud tubakavaba töökeskkonna loomise küsimustes? 	

<p>Suitsetamise levimus, suitsetamisega kaasnevate kulude väljaselgitamine</p>	
<p>Suitsetajate arv</p>	
<p>Kas töökohal on uuritud suitsetamise levimust? (Kui jah, kas siis ise, koostöös tervishoiuteenuse osutajaga vms?)</p>	
<p>Kas töökohal on uuritud töötajate (sh mitte-suitsetavate töötajate) hoiakuid või soove suitsetamise reguleerimisel või piiramisel?</p>	
<p>Kas töökohal on uuritud töötajate suitsetamisega kaasnevaid kulusid organisatsioonile: töökeskkonna parendamise, hooldamise, (töö)tervishoiu kulud jms?</p>	
<p>Muud tähelepanekud</p>	
<p>Tubakavaba töökeskkonna tagamine</p>	
<p>Kas kõigile töötajatele on tagatud tubaka-saastest puhas õhk (sh e-sigaretiga kaasnev saaste)?</p>	
<p>Kas ventilatsioon suitsuruumides ja nende ümbruses on piisav?</p>	
<p>Kas on töötajaid, kes on sunnitud passiivselt suitsetama (sh tööruumides, tööautodes jm)?</p>	
<p>Koostöö teiste organisatsioonidega</p>	
<p>Kas organisatsioon teeb tubakavaba töökeskkonna tagamiseks koostööd paikkonnas tegutsevate teiste organisatsioonidega (sh tervishoiuteenust osutavate partneritega, tubakast loobumise nõustamise kabinettidega)?</p>	
<p>Puhkamisvõimalused: suitsetamise alternatiiv</p>	
<p>Mis ruumid peale suitsetamiseks mõeldud kohtade on töötajatele pauside ajal veel avatud?</p>	

Muud puhkeruumid või istekohad töökooha vahetus läheduses või territooriumil	
Ruumid (õueala) lõõgastuseks, liikumisharrastusteks, treeninguks	
Muu	
Milliseid muid võimalusi (nt lauamängud, spordivahendid jms) saavad töötajad puhkepauside ajal kasutada?	
Töötajate teavitamine, nõustamine ja toetamine tubakast loobumisel	
Kas töötajatele pakutakse teavet ja koolitusi tubaka tarvitamise vähendamiseks ja ennetamiseks töökojal?	
Kas töötajaid toetatakse, kui nad püüavad tubaka tarvitamist, sh suitsetamist maha jätta? Kui jah, siis kuidas (nt nõustamisteenuse, eneseabirühmade tegevuse toetus, tugi kolleegidele, kes soovivad osutada vabatahtlikku abi suitsetamisest loobujatele jms)?	
Märkused	
Mida on olukorra parandamiseks juba tehtud?	
1.	
2.	
Mida peaks tegema edaspidi?	
1.	
2.	

LISA 3.

Kampaania „Move Europe“ tööandjate küsimustik tubakaennetuse korraldamise kohta ^[13]

- Kas teie ettevõttes on tubaka tarvitamise vähendamiseks ja ennetamiseks tegevuskava?
- Kas tubaka tarvitamise vähendamiseks ja ennetamiseks on koordinaator või töörühm?
- Kas koordinaator või töörühma liikmed saavad ennetusvõimalusi tutvustavaid koolitusi ja teavet?
- Kas teil on piisavalt raha (eelarve) või materiaalseid võimalusi (taristu jm), et tegevust toetada?
- Kas kaasate tegevuse arendamiseks töötajaid?
- Kas olete korraldanud tubaka tarvitamise ennetamise vajaduste hindamise?
- Kas suitsetamine on keelatud kõigis töö- ja ühisruumides?
- Kui ei, kas suitsetamine on lubatud ainult suitsetamisalal (suitsetusnurgas)?
- Kas suitsetamine on lubatud ainult tähistatud suitsetamisaladel? Kas seal on piisav ventilatsioon?
- Kas teie ettevõtte pakub töötajatele tubaka tarvitamise vähendamise ja ennetamise teavet töökohal (infomaterjalid, intranet, e-kirjad, kirjad, pöördumised, infokogunemised, intervjuud, kampaaniad, üritused jm)?
- Kas töötajaid toetatakse, kui nad püüavad suitsetamist maha jätta? Kas pakutakse nõustamist tubakast loobumiseks (nii individuaalne kui ka rühmanõustamine), nikotiinasendusravi, stiimuleid töötajate jaoks, kes soovivad loobuda jm)?
- Kas pakutakse koolitusi kolleegidele, kes soovivad osutada vabahtlikku abi neile, kes on otsustanud suitsetamisest loobuda?
- Kas tubaka tarvitamise vähendamise ja ennetamise tegevust töökohal hinnatakse (nt töörühma arutelud, töötajate uuringud jms)?

LISA 4.

Tööleht töötajale nikotiinisõltuvuse testi- miseks koos loobumisplaaniga ^[14]

Testi oma nikotiinisõltuvuse tugevust. Fagerströmi test

1. Millal süütad pärast hommikust ärkamist oma esimese sigareti?

<input type="checkbox"/>	5 min jooksul	3 p
<input type="checkbox"/>	6–30 min jooksul	2 p
<input type="checkbox"/>	31–60 min jooksul	1 p
<input type="checkbox"/>	rohkem kui 1 tunni möödudes	0 p
2. Kas Sulle valmistab raskust mitte suitsetada kohtades, kus see on keelatud (näiteks kinos, lennukis jne)?

<input type="checkbox"/>	jah	1 p
<input type="checkbox"/>	ei	0 p
3. Millisest sigaretist on Sul kõige raskem loobuda?

<input type="checkbox"/>	esimesest peale hommikust ärkamist	1 p
<input type="checkbox"/>	mõnest teisest	0 p
4. Mitu sigaretti suitsetad ööpäevas (keskmiselt)?

<input type="checkbox"/>	31 või rohkem	3 p
<input type="checkbox"/>	21-30	2 p
<input type="checkbox"/>	11-20	1 p
<input type="checkbox"/>	10 või vähem	0 p
5. Kas suitsetad hommikuti rohkem kui ülejäänud ajal päevast?

<input type="checkbox"/>	jah	1 p
<input type="checkbox"/>	ei	0 p
6. Kas suitsetad ka siis, kui pead haigena olema enamiku päeva voodis?

<input type="checkbox"/>	jah	1 p
<input type="checkbox"/>	ei	0 p

Nikotiinisõltuvuse tugevus

0–3 punkti: nõrk

4–5 punkti: mõõdukas

6–10 punkti: tugev

Tubakast loobumiseks võid nõu küsida apteekrilt, kes tutvustab nikotiinasendusravi võimalusi. Kui tunned, et vajad rohkem abi, võib perearst kirjutada välja spetsiaalsed ravimid ning vajadusel edasi suunata nõustamiskabinetti: <https://www.tubakainfo.ee/kontakt/>

Plaan ja soovitused tubakast ja nikotiinist loobumiseks

Kõik tubakatooted sisaldavad nikotiini nagu näiteks tavasigaret, kuumutatav tubakatoode ja huuletubakas. Nikotiinisaldusega on ka tubakatoodetele sarnased tooted nagu e-sigaret ja nikotiinipadi. **Käesolevat loobumisplaani saab kasutada kõikidest tubaka- ja nikotiinitoodetest loobumisel, et vabaneda nikotiinisõltuvusest.**

Kahenädalase ettevalmistusperioodi vältel toimi nõnda:

- Võta tubaka- või nikotiinitoote tarbimiseks eraldi aeg. Näiteks, kui oled harjunud autoroolis suitsetama, siis nüüd peatu ja välju autost. Samuti ära kasuta nikotiini tarvitamiseks puhkehetke töö.
- Aseta e-sigaret, välgumihklid, huuletubaka karbid jmt ebaharilikesse paikadesse. Tee endale kodus nikotiinivabad piirkonnad ja laienda neid järk-järgult.
- Kirjuta üles kõik põhjused, miks nikotiinist loobuda soovid.
- Vastastikune leping on hea motivaator. Palu pereliikmetel ja sõpradel koos sinuga nikotiinist loobuda. Vähim, mis nad saavad teha, on sinu läheduses mitte tubaka- või nikotiinitooteid tarbida.
- Määra lõpetamiseks kindel kuupäev, valmistu selleks tõsiselt ja pea tähtajast kinni.

Ära karda abi küsida. Koolitatud nõustaja tähelepanu all on loobumine tulemuslikum. Abi saamiseks pöördu perearsti või apteekri poole või leia lähim nõustamiskabinet veebilehelt [tubakainfo.ee](https://www.tubakainfo.ee).

Esimene nikotiinivaba päev

- Leia nikotiinile asendustegevus – sport või miski muu.
- Ole aktiivne: mine jalutama, kinno, teatrisse.
- Proovi vältida närvilisi olukordi.
- Pea päevikut.

Teine nikotiinivaba päev.

Sul tuleb võidelda võimaliku nikotiininälja vastu.

- Joo 6-8 klaasi vett päevas.
- Närvilises olukorras hinga kopsud sügavalt õhku täis, hoia mõned sekundid hinge kinni ja hinga seejärel rahulikult välja. See aitab rahuneda.
- Tegele spordiga, tee tegevusi koos inimestega, kes samuti nikotiini ei tarbi.
- Näri suhkruvaba närimiskummi.
- Hoidu magusast.

Kõik vaevused annavad vaid märku nikotiinisõltuvusest ülesaamise protsessist ja mööduvad pea. Kui on raske, võta päev korruga. Tuleta meelde motivaatoreid.

Kolmas nikotiinivaba päev.

Hakkad otsima ettekäandeid uuesti alustamiseks. Pea vastu!

- Kui võtad e-sigaretist kasvõi ühe mahvi või teed ühe sigareti või huuletubaka/nikotiinipadjakese, pead loobumisteekonda alustama otsast. Lisaks haletsed ennast, et sa loobumisega hakkama ei saanud ning motivatsioon langeb.
- Kui mõtled proovida loobumiseks väiksema nikotiinisaldusega tooteid siis mõtle hoolega, kuna jätkaksid toote kasutamise psüühilise sõltuvuse ülalhoidmist ja teeksid endale loobumise pikas plaanis raskemaks.
- Pea päevikut ja pane uuesti kirja kõik põhjused, miks otsustasid nikotiinist loobuda. Loe neid pidevalt!

Neljas nikotiinivaba päev.

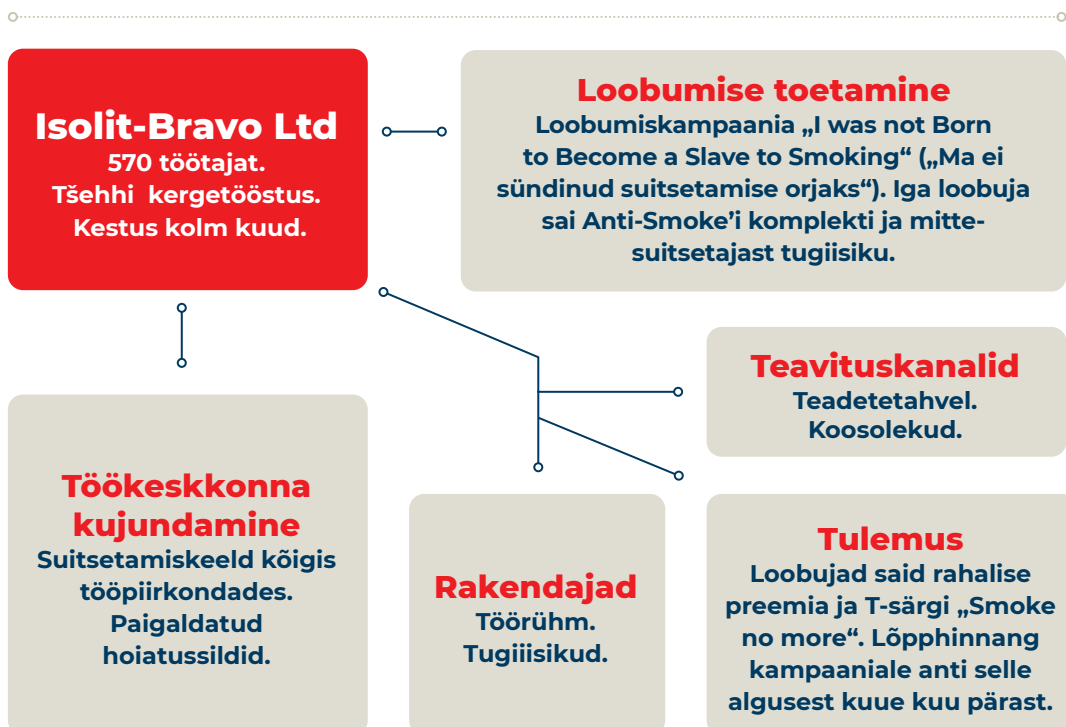
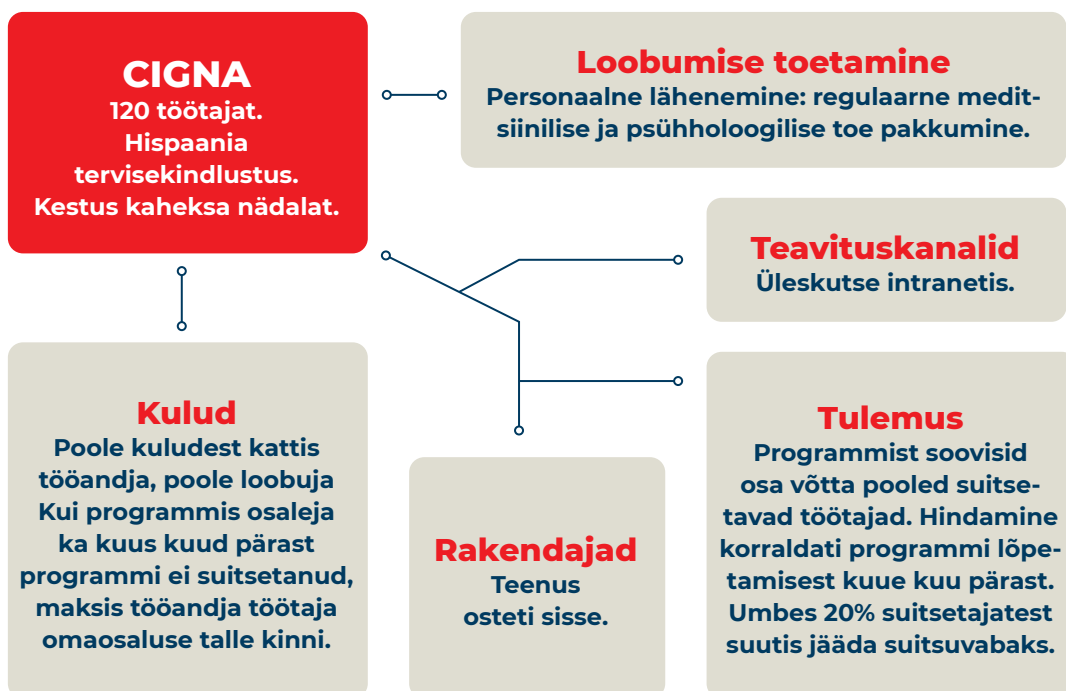
Kiida iseennast! Oled üle saanud kolmest kõige raskemast päevast!

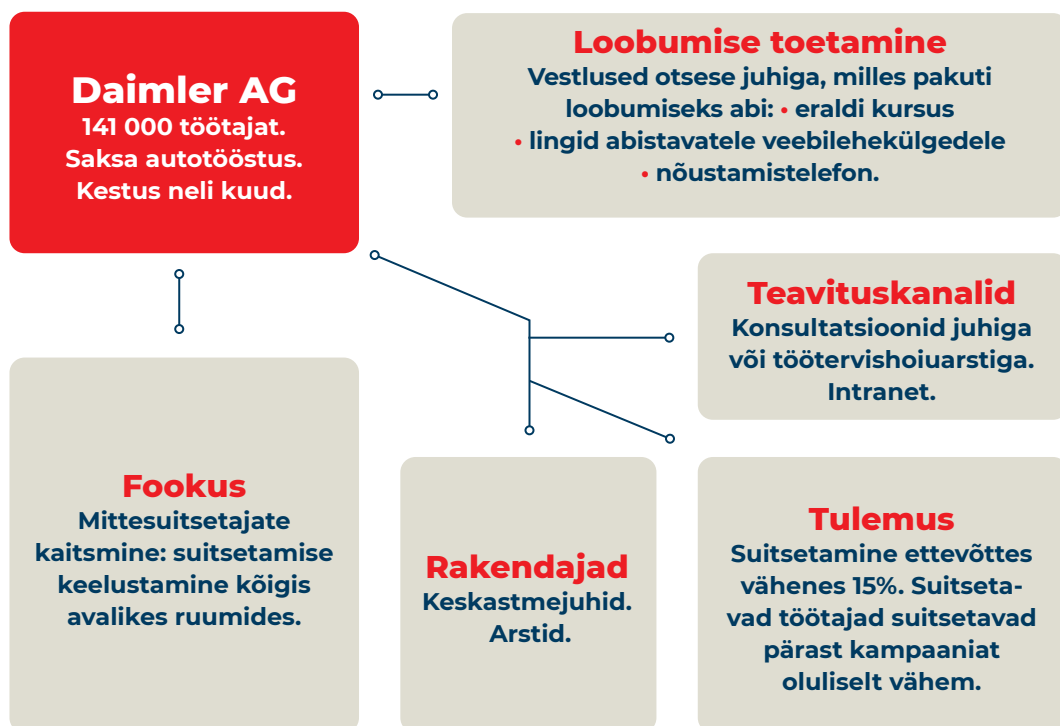
- Väldi kriisihetkede tekkimist nii kodus kui tööl. Enne mõtle, siis ütle.
- Hoidu kahe esimese nädala vältel rangelt alkoholist. Järgneva kahe kuu jooksul võid tarvitada väheses koguses alkoholi seltskonnas, kus keegi ei tarvita nikotiinitooteid.
- Loe üle raha, mis on kogunenud ostmata jäänud tubaka- või nikotiini-toodete arvelt ning arvuta kokku oma tulevikusäästud. Luba selle raha eest endale midagi ilusat või käi puhkamas.

LISA 5.

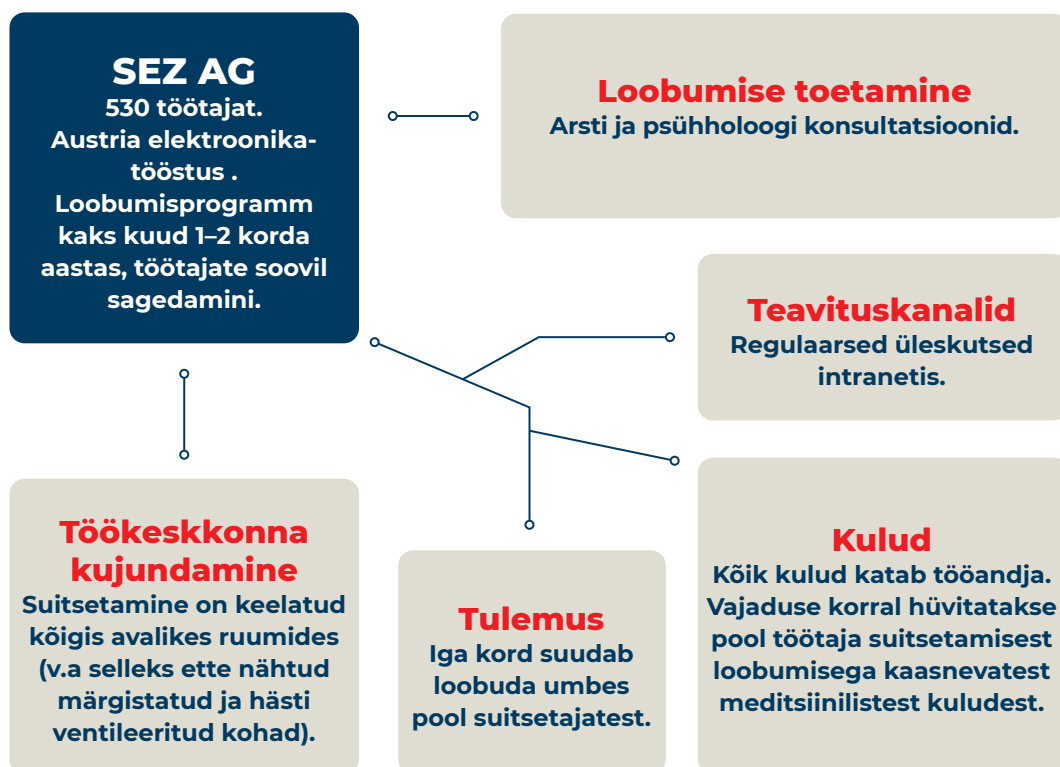
Rahvusvahelised näited ^[15]

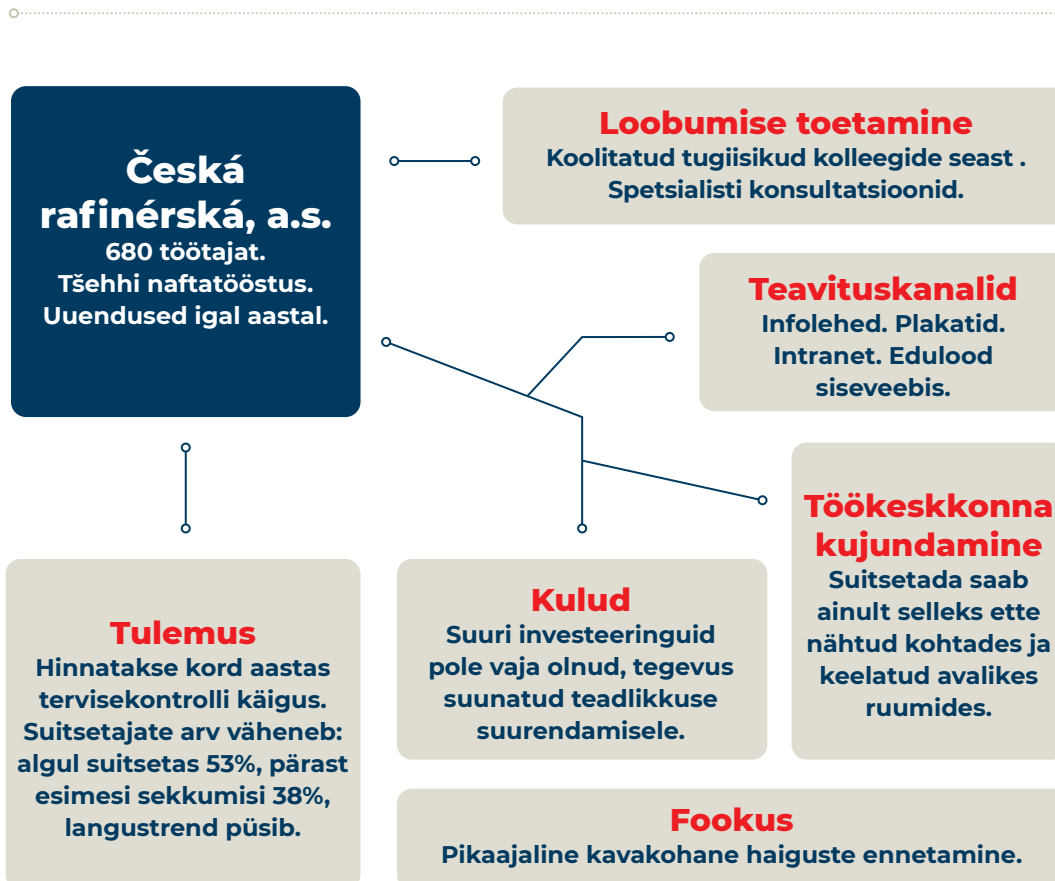
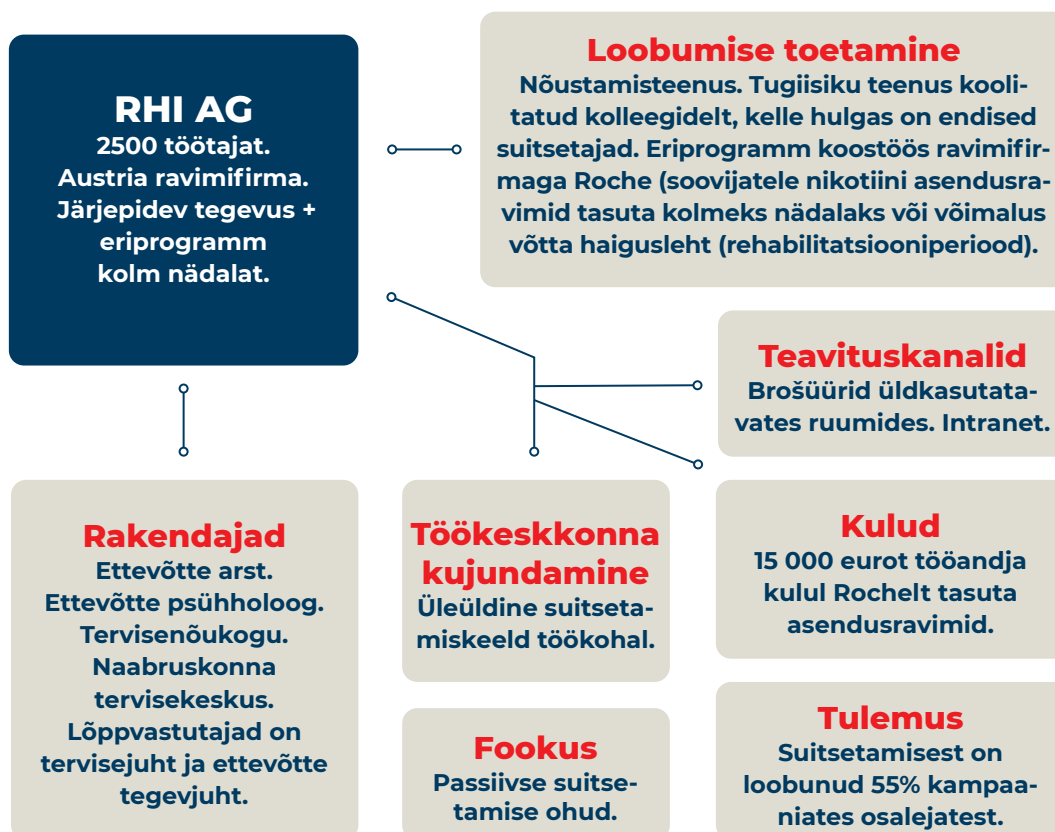
● Lühiajalised sekkumised

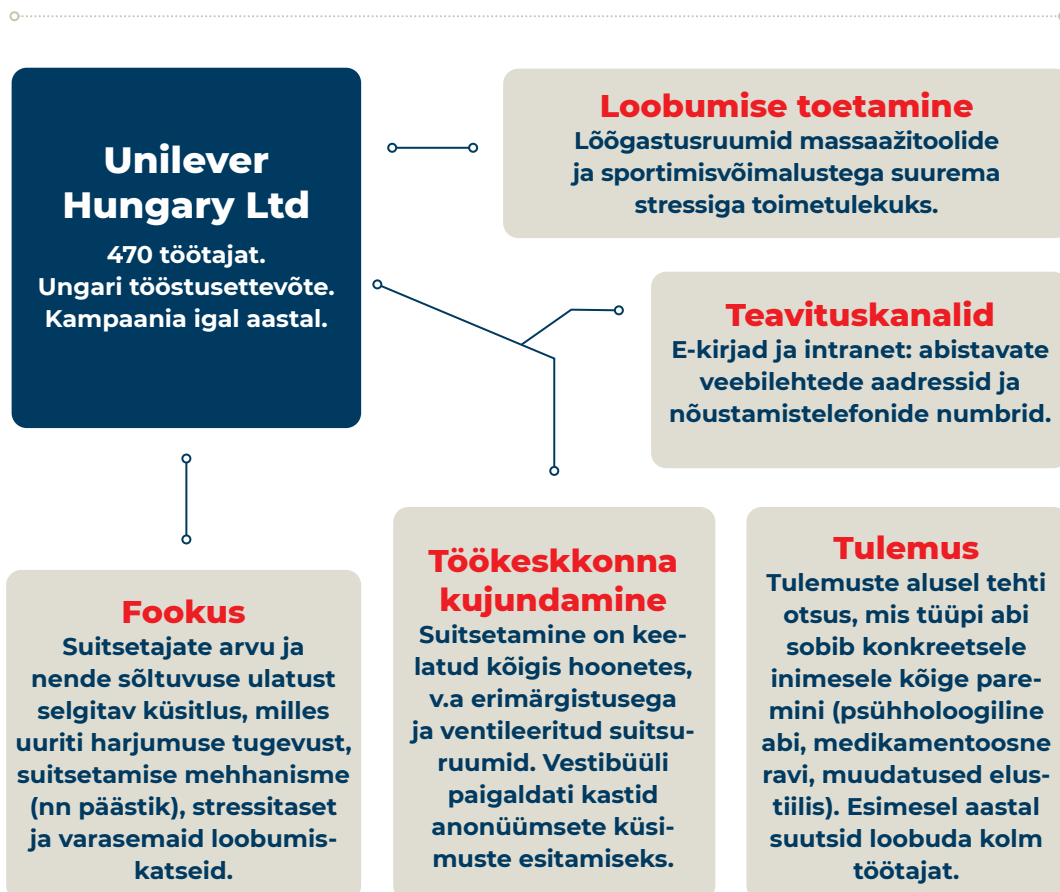
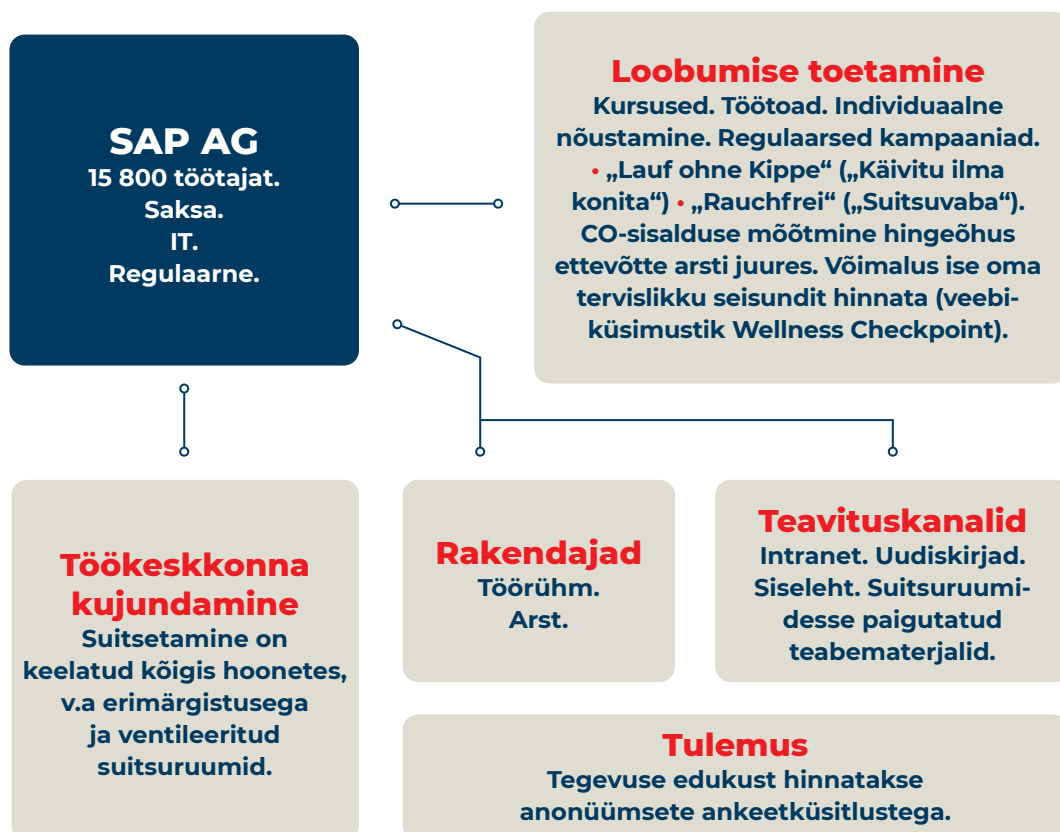




● Pikaajalised programmid









A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for handwritten notes.



