



# SPEGNI LA SIGARETTA ACCENDI LA VITA



**Piano Regionale della Prevenzione 2010 - 2012**

**Il fumo è il prodotto della combustione del tabacco e della carta che costituiscono la sigaretta.**

---

**Il fumo contiene circa 4.000 sostanze nocive:**

---

nicotina, monossido di carbonio, catrame, irritanti

---

ossidanti, sostanze cancerogene ...

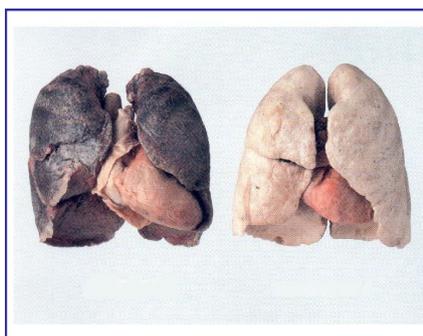
---

---

La **nicotina** contenuta nel tabacco è un composto che dà *dipendenza*, con un processo simile a quello che determina la dipendenza dall'eroina e dalla cocaina. La nicotina aumenta i livelli di dopamina, la quale attivando i circuiti cerebrali che regolano le sensazioni di piacere fa aumentare continuamente il desiderio di fumare. Quanto più precocemente si inizia a farne uso, tanto maggiore sarà la dipendenza nell'età adulta.

---

---



**Polmoni di fumatore - Polmoni di non fumatori**

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** ha definito il fumo di tabacco come "**la più grande minaccia per la salute nella Regione Europea**". Nel nostro Paese il fumo attivo rappresenta la principale causa prevenibile di malattia e di morte. In Italia si stima che siano attribuibili al fumo di tabacco 80.000 morti l'anno (W.H.O. 2000). In particolare, nella fascia di età compresa tra i 35 e i 69 anni il 22% delle morti sono collegate al fumo di tabacco. Il tabacco, infatti, è uno dei più potenti cancerogeni: la maggior parte dei tumori del polmone, trachea, bronchi, laringe, faringe, cavità orale sono attribuibili al fumo di tabacco. Il fumo, inoltre, è uno dei più importanti rischi per l'insorgenza e lo sviluppo di malattie cardiovascolari (infarto cardiaco, ictus, arteriopatie) e respiratorie (bronchiti croniche, enfisema).

Il fumo passivo è detto anche "**fumo involontario**" ed è quello che i fumatori fanno respirare a chi li circonda. Il fumo passivo contiene le stesse sostanze tossiche che il fumatore inala direttamente dalla sigaretta compreso la nicotina, presente anche nell'urina dei non fumatori esposti a fumo passivo. Si associa ad un aumentato rischio di tumore polmonare, di malattie cardiovascolari, di malattie respiratorie ed effetti sul nascituro.

**SE DECIDI DI SMETTERE DI FUMARE  
(ALCUNI CONSIGLI UTILI)**



- Stabilisci una data precisa in cui farlo
- Sappi che le maggiori difficoltà si evidenziano entro le 24 ore dall'ultima sigaretta ed il momento più critico si verifica nei primi 4 giorni
- Evita nei primi tempi situazioni ed ambienti che associ alla sigaretta ( pausa caffè ...)
- Al mattino ripeti a te stesso “**oggi non fumo**”. Non pensare a domani, pensa all'oggi
- Aumenta l'attività fisica
- Segui una dieta leggera con molta frutta e verdure
- Bevi almeno 2 litri di liquidi al giorno, evita il caffè e gli alcolici
- Se la voglia di fumare è forte interrompi ciò che stai facendo e cerca di fare altro (bevi acqua, muoviti ...)
- I sintomi dell'astinenza si attenuano man mano che passano i giorni fino a scomparire
- Se dovessi ricadere non disperare e ricomincia da capo
- Fai tesoro dell'esperienza fatta

Per un aiuto puoi rivolgerti ai **Centri Antifumo** presenti nella Regione o contattare il numero verde dedicato “**Telefono fumo 800-554088 dell'Istituto Superiore di Sanità**”.

**Presso la nostra A.S.L. il Centro Antifumo è presso il Servizio di Pneumologia dell'Ospedale Provinciale San Camillo de' Lellis,**

**Referente: Dottorssa Shookofé Eslami**

**Telefono: 0746278354**

---

---

**Decreto Legislativo 9 Aprile 2008 n. 81**  
**Testo Unico sulla Salute e Sicurezza sul Lavoro**

---

**Art. 17 comma I, lettera a**

**Art. 28 comma I e 2**

---

**Il D.Lgs. 81/2008 impone al Datore di lavoro di tutelare la salute dei lavoratori attraverso la valutazione dei rischi e la realizzazione di azioni utili alla loro prevenzione. Il fumo rappresenta un "elemento" aggiuntivo e moltiplicativo degli altri fattori di rischio presenti nei luoghi di lavoro.**

---

**Obblighi delle figure aziendali**

---

**Il Datore di lavoro:**

- deve disporre e fare rispettare il divieto di fumo attraverso la vigilanza ed il controllo
- deve informare e formare i lavoratori su tutti i rischi per la salute e la sicurezza, compreso quelli derivanti dal fumo attivo e passivo,
- deve informare e formare i lavoratori sulle misure di prevenzione adottate, sulle procedure previste dalla normativa vigente per la violazione del divieto di fumare
- *può allestire adeguate aree per fumatori*

**Il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione (R.S.P.P.):**

- propone al datore di lavoro le misure di prevenzione da adottare
- proporre nei programmi di informazione e formazione il tema del tabagismo

**Il Medico Competente:**

- deve collaborare alla valutazione dei rischi
  - deve promuovere stili di vita sani in occasione delle visite mediche
-

- deve partecipare alle attività di informazione e formazione sui rischi del fumo, evidenziando i maggiori rischi in presenza di inquinanti professionali
- deve fornire supporto a chi vuole smettere di fumare

### **Il Preposto e/o l'Addetto alla vigilanza:**

- deve sovrintendere e vigilare sull'osservanza del divieto di fumo da parte dei lavoratori
- deve informare i diretti superiori in caso di inosservanza del divieto da parte dei lavoratori
- deve applicare le sanzioni previste

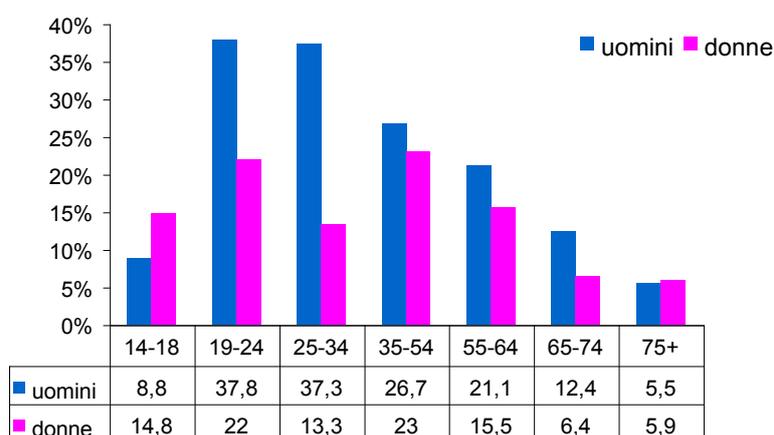
### **Il Rappresentante dei lavoratori per la sicurezza (R.L.S.):**

- deve ascoltare ed informare i lavoratori
- deve proporre e stimolare il datore di lavoro sulle azioni di prevenzione da adottare
- può richiedere l'intervento dell'organo di vigilanza dell'ASL competente

### **Il Lavoratore:**

- deve rispettare le disposizioni impartite dal datore di lavoro
- deve prendersi cura della propria salute e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro
- può coinvolgere il R.L.S.
- può richiedere l'intervento dell'organo di vigilanza dell'ASL competente

**Abitudine al fumo suddivisa per età e per sesso nel Lazio ( % )**  
(Fonte P.A.S.S.I. 2010)



Il fumo, **attivo e passivo**, nei luoghi di lavoro spesso va a sommarsi o moltiplica i rischi lavorativi presenti. Inoltre, i fumatori hanno un maggior rischio di incidenti ed infortuni sul lavoro.

In un **ambiente di lavoro** in cui si fuma, quindi, si possono creare diverse tipologie di rischio:

**a) Rischio infortunistico**

Il numero di incidenti che si verificano a carico dei lavoratori che fumano è almeno due volte superiore a quello dei non fumatori a causa della diminuzione di attenzione, dell'impaccio delle mani, del disagio per il fumo negli occhi e dei colpi di tosse. In molte situazioni aumenta il rischio di incendi ed esplosioni con infortuni anche mortali.

**b) Rischio di interazione tra fumo di sigaretta ed altre sostanze tossiche**

L'esposizione a fumo passivo o attivo in associazione all'esposizione a rischi professionali (*polveri, sostanze chimiche, etc.*) può produrre effetti combinati di tipo additivo e moltiplicativo.

**c) Rischio da esposizione a fumo passivo**

Gli effetti negativi del fumo passivo, oltre al fastidio e agli effetti irritativi alle prime vie respiratorie percepibili soggettivamente, consistono in malattie cardiovascolari, malattie respiratorie, patologie tumorali ed effetti sul nascituro.

---

**Il fumo passivo è stato riconosciuto come cancerogeno, cioè come causa di tumore, dall’Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (I.A.R.C.)**

---

Il **mondo del lavoro** può diventare un ambito fondamentale per:

- sviluppare azioni positive per favorire la cessazione del fumo da parte dei fumatori
- proteggere i non fumatori dall’esposizione al fumo passivo

**Data la rilevanza sociale ed economica del problema è stata introdotta nel nostro Paese la normativa che limita la possibilità di fumare negli ambienti chiusi.**

---

**LEGGE 16 Gennaio 2003, n. 3**

---

Disposizioni ordinamentali in materia di Pubblica Amministrazione

---

**Art. 51**

**Tutela della salute dei non fumatori**

---

---

**Dal 10 Gennaio 2005 è vietato fumare in tutti i locali chiusi, accessibili ad utenti o al pubblico. Rientrano nel divieto anche i luoghi di lavoro a tutela dei lavoratori presenti.**

---

---

---

**SE SMETTI DI FUMARE SAPPI CHE ...**

---

---



---

**... dopo 24 ore**

**diminuisce il rischio di attacco cardiaco**

---

---

**... dopo 48 ore**

**migliorano i sensi dell'olfatto e del gusto**

---

---

**... dopo 2 settimane**

**migliora la circolazione, camminare diventa meno faticoso,  
aumenta del 30 % la funzione polmonare**

---

---

**... da 1 a 9 mesi dopo**

**non hai più il respiro corto, diminuiscono sinusite e tosse,  
aumenta livello di energia generale**

---

---

**... entro 5 anni**

**cala del 50% la mortalità per tumore polmonare per chi  
fumava un pacchetto al giorno e si dimezza il rischio di  
malattie cardiache e vascolari**

---

---

**... entro 10 anni**

**la mortalità per tumore polmonare torna uguale a quella  
dei non fumatori, diminuisce il rischio di altri tumori  
(bocca, laringe, esofago, vescica) e il rischio di malattie cardiovascolari è agli  
stessi livelli di chi non ha mai fumato**

---

---

---

## Come far rispettare il divieto di fumo negli ambienti di lavoro

---

Il Datore di lavoro deve adottare una **Politica Aziendale**, caratterizzata da:

- una valutazione della situazione esistente in azienda
- scelta tra divieto assoluto o parziale (locale per fumatori)
- redazione di un regolamento per il rispetto del divieto
- individuazione degli addetti alla vigilanza
- comunicazione a tutto il personale della politica adottata

In caso di non rispetto del divieto di fumo vengono applicate le sanzioni amministrative previste dalla Legge 3/2003 che vanno da € 27,5 a € 275 ( la misura della sanzione è raddoppiata qualora la violazione sia commessa in presenza di donna in evidente stato di gravidanza o di lattanti o bambini fino a 12 anni).

*a cura di:*

Dottor Gianluca Fovi<sup>°</sup>, Dottoressa Felicetta Camilli<sup>°</sup>, Dottoressa Paola del Bufalo,<sup>\*</sup> Dottoressa Rita Ledonne<sup>1</sup>, Dottor Ingegnere Erminio Pace<sup>2</sup>,  
Dottoressa Letizia Strinati<sup>3</sup>

<sup>°</sup>Servizio Igiene e Sanità Pubblica A.U.S.L. Rieti

<sup>\*</sup>Medici Competenti, A.U.S.L. Rieti

<sup>1</sup>Pneumologia San Camillo de' Lellis, A.U.S.L. Rieti

<sup>2</sup>R.S.P.P., A.U.S.L. Rieti

<sup>3</sup>Tecnico della Prevenzione *stagista*, S.I.S.P., A.U.S.L. Rieti

P.R.P. 2010 - 2012

Macroarea: **PREVENZIONE UNIVERSALE**

Promozione all'interno di aziende pubbliche e private di modelli d'intervento atti ad eliminare l'esposizione al fumo passivo e favorire la disassuefazione dell'abitudine al fumo.

**Linea di intervento:**

**2.9 Prevenzione e sorveglianza di abitudini, comportamenti, stili di vita non salutari e patologie correlate (alimentazione scorretta, sedentarietà, abuso di alcol, tabagismo, abuso di sostanze)**

Identificativo Progetto: 2.9.4.