



TOBAKSFAKTA

OBEROENDE TANKESMEDJA

FAKTABLAD

Tobaksrök utomhus också en hälsorisk

24 juli 2014

Drygt 90 länder i världen hade i januari 2014 lagar om helt rökfria miljöer, ofta på arbetsplatser och i offentliga inomhuslokaler. Flera av de länder som kommit längst med rökfria inomhuslokaler har de senaste åren börjat införa rökfritt även utomhus. Skälet är att man också där vill skydda människor mot de hälsorisker som passiv rökning innebär. Exponering för tobaksrök kan vara lika hälsofarlig ute i fria luften som inomhus.

Utomhusmiljöer som blivit rökfria är främst serveringar på trottoarer och terrasser, områden nära entréer och luftintag till offentliga byggnader, busshållplatser, järnvägsplattformar, taxiköer, områden kring sjukhus, skolor och universitet, lekplatser, parker, arenor för idrott eller friluftskonserter och välbesökta badstränder.

Rökfria uteserveringar är liksom rökfria inomhusserveringar främst till för att skydda personalen som i timtal tvingas röra sig bland rökande gäster, men gör det också möjligt för astmasjuka, allergiker och personer med hjärt- kärl- och lungsjukdomar att sitta och koppla av på en uteservering – utöver att passiv rökning är riskabel för alla.

En stor grupp som är extra känslig för passiv rökning är barn. Tobaksrök kan förvärra astmaattacker och orsaka lunginflammation, bronkit och öroninflammationer. Barnen kan även få skador som ökar risken för att de som vuxna drabbas av cancer eller hjärt- kärlsjukdomar.

Tobaksrök aldrig ofarlig

Amerikanska Surgeon Generals rapport 2006 slog slutgiltigt fast att passiv rökning utgör en allvarlig folkhälsorisk som orsakar både lungcancer och hjärt-kärlsjukdomar. Amerikanska Centers for Disease Control, CDC, varnar för att även kortvarig exponering för tobaksrök kan öka risken för en dödlig hjärtinfarkt hos en icke rökare till samma nivå som hos en rökare. Ett viktigt budskap från Surgeon General var att det inte existerar några gränsvärden där tobaken blir ofarlig. Det är en slutsats som 2007 bekräftades av Världshälsoor-

ganisationen, WHO, som konstaterade att ”tobaksrök är en luftförorening som orsakar allvarliga sjukdomar hos både barn och vuxna. Det finns odiskutabla bevis för att införandet av till 100 procent rökfria miljöer är det enda effektiva sättet att skydda befolkningen mot de hälsofarliga effekterna av exponering för passiv rökning”.

Den kaliforniska miljöskyddsmyndigheten, EPA, konstaterade redan 1993 i en uppmärksam rapport att 3 000 icke rökare i USA dör varje år av lungcancer som orsakats av passiv rökning. Dödsfall som hade kunnat förebyggas. EPA rapporterade också att mellan 150 000 och 300 000 amerikanska barn i åldrarna upp till 18 månader årligen insjuknar i lunginflammation eller bronkit på grund av passiv rökning.

Snabba effekter av rökförbud

Erfarenheterna av rökfria miljöer har under senare år visat att de ger snabba hälsovinster. De mest positiva effekterna gäller hjärt- och kärlsjukdomar.

I Kalifornien minskade dödsfallen i hjärtsjukdomar med 13 procent efter nio år med delstatens omfattande tobakslagstiftning. Liknande resultat har sedan dess redovisats i flera länder. Tobaksrelaterad cancer minskade i Kalifornien från 1988 till 1999, enligt delstatens hälsomyndighet, med tolv procent bland männen och med åtta procent bland kvinnorna. Kalifornien var 1995 först i världen med rökförbud på restauranger, tre år senare infördes förbud även på barer och nattklubbar. En undersökning bland restauranganställda där visade bl a att lungkapaciteten hade förbättrats efter rökförbudet.

I Skottland visade en undersökning från 2012 att antalet för tidigt födda barn sjunkit med tio procent sedan Skottland 2006 förbjöd rökning på serveringar och allmänna platser. Antalet nyfödda barn med låg födelsevikt minskade med fem procent. I Sverige fick rökförbudet på restaurangerna 2005 snabbt positiva effekter på personalens hälsa. Redan efter fyra månader minskade luftvägssymtomen kraftigt och efter ett

är halverades de symtom från luftvägar och slemhinnor som förekom innan serveringslokalerna blev rökfria. Det visade en nationell undersökning som genomfördes på nio orter runt om i Sverige.

Efter Kalifornien har totalt rökförbud införts på såväl restauranger som barer i omkring drygt 60 länder, medan ett 30-tal förbjuder rökning där man serverar mat, men tillåter det i barer eller i separata rökrum.

De flesta rökfria miljöerna har tillkommit sedan WHO:s konvention för tobakskontroll, FCTC, trädde i kraft i februari 2005. FCTC uppmanar i sina riklinjer de 177 länder som i januari 2014 ratificerat Tobakskonventionen att införa det effektivaste skyddet mot exponering för tobaksrök var det än går att visa att en hälsorisk existerar, det vill säga 100 procent rökfritt.

En svensk pilotstudie från 2010 som undersökte den tobaks-exponering personer under yrkesutövning utsattes för visade att fem av sex anställda på uteserveringar i Stockholm exponerats för nikotin på, eller över, den nivå som i flera studier bedömts som hälsofarlig. Mätningen gjordes med hjälp av dosor som registrerade den mängd nikotin som försökspersonerna utsattes för under ett par arbetspass.

De globalt positiva erfarenheterna av rökfria inomhuslokaler har lett till att det i de flesta länder finns en folklig majoritet som stöder förslag om rökfria utomhusmiljöer, särskilt sådana där det ofta samlas många människor. Stödet för rökfritt ökar allt eftersom fler upptäcker fördelarna med det.

Samma exponering som inomhus

– Vi blev förvånade när vi upptäckte att exponeringen utomhus för rök från en rökare i närheten var jämförbar med genomsnittet för den rök vi tidigare mätt inomhus i en rökig taverna, skriver en av forskarna i en omfattande studie från 2007 om passiv rökning vid Stanforduniversitetet i Kalifornien.

– Sitter du på ett trottoarkafé intill en rökare som röker två cigaretter under en timme kan du exponeras för lika mycket rök som om du suttit bland rökare inne i en servering. Avgörande är graden av exponeringen och hur långvarig den är. Om de faktorerna är lika stora ute som inne blir skadorna likvärdiga. Utomhus gör luftens rörlighet att röken försvinner snabbare när ingen röker längre.

En studie som den kände amerikanske forskaren James Repace genomförde på fem trottoarkaféer med många rökare i Helsingfors 2003 visade att luftföroreningarna på kaféerna var fem till 20 gånger större än på trottoarer utan kaféer men vid gator där det var livlig trafik med personbilar, bussar och lastbilar. Halten av giftiga partiklar kan vara 50 gånger högre

för den som sitter intill en rökare på en uteservering än i den omgivande luften på lite avstånd, visar en annan rapport.

VANLIGA RÖKFRIA UTOMHUSMILJÖER

Platser där barn uppehåller sig

Barn kan sällan själva bestämma var de ska leka och riskerar därför att råka ut för tobaksrök som är särskilt riskabel för deras växande kroppar. De kan omgående drabbas av sjukdomar eller få skador som utvecklas till sjukdomar när de blivit vuxna. Därför har rökförbud införts världen runt på lekplatser och vid andra platser för barn, som plaskdammar och djurgårdar av 4H-typ, som finns i ett 80-tal länder. Det är också viktigt att det på marken inte finns cigarettfimpar som kan förgifta barnen. Ännu en aspekt är att det är bra att barnen slipper påverkas av att se vuxna förebilder röka.

Buffertzoner

I många länder finns nu buffertzoner vid entréer till offentliga byggnader och flerfamiljshus. Det kan vara rökfritt från fyra till tio meter från entréer eller från luftintag till byggnaderna. Kontrollerade experiment har visat att det vid entréer där folk står och röker är minst lika höga halter giftiga partiklar som i en rökfylld inomhuslokal. I Köpenhamn kontrollerades luften utanför en konferenslokal där under en halvtimme 18 personer kom ut och rökte under ett utskjutande tak. Partikelhalten visade sig vara dubbelt så stor där som på testade, rökiga inomhusserveringar. Det är vanligt med buffertzoner på 8 - 19 meter vid lekplatser, om dessa inte ligger i en park som är rökfri i sin helhet. Allt vanligare blir även rökfria buss-hållplatser med buffertzoner runt omkring, liksom på andra platser där människor väntar på transport, som taxiköer och järnvägsplattformar.

Uteserveringar

I flera länder har delstatliga myndigheter, län och kommuner infört eller beslutat införa rökfria uteserveringar. Skälet är att skydda personalen från tobaksrök och göra det möjligt även för personer som far illa av röken att kunna fika eller äta på uteserveringar under sköna sommardagar. I Kanada har två provinser, delstater, infört rökfria uteserveringar och flera av de stora städerna. I huvudstaden Ottawa gäller ett sådant rökförbud från april 2012. I USA tillämpade 130 kommuner i januari 2014 rökfria såväl matserveringar som barer utomhus, medan 272 förbjöd rökning enbart på matserveringarna. Delstaterna Hawaii, Main, Michigan och Washington hade helt rökfria utomhusserveringar medan Iowa förbjöd rökning enbart där mat serverades utomhus.

I Australien har delstaterna Queensland, Tasmanien och Västra Australien rökfritt på uteserveringarna. Den folkrikaste delstaten, Nya Syd Wales, med storstaden Sydney, har beslutat införa ett förbud från hösten 2015 och Victoria, med storstaden



Melbourne, planerar en sådan åtgärd. Flera rökfria uteserveringar finns i ett antal mindre städer i Australien.

Parker

Drygt 900 kommuner i USA hade i januari 2014 rökförbud i parkerna, bland dem de två största städerna, Los Angeles och New York city. Då räknas inte de kommuner som har rökförbud men tillåter rökning på begränsade, markerade områden i parkerna. En delstat, Oklahoma, har infört rökfritt i parkerna, liksom det självstyrande Puerto Rico. I Kanada har några städer, som Vancouver och Edmonton, förbjudit parkrökning. Skälet är att parkerna används av många människor för rekreation och sociala aktiviteter. Även miljöhänsyn spelar in. Man vill inte ha fimpar skräpande, som lekande barn kan stoppa i munnen eller som skadar djur. Med rökfria parker förebyggs också bränder.

Badstränder

Rökförbud på badstränder gäller platser där det ofta finns mycket folk. I USA hade 184 kommuner rökförbud på badstränder i januari 2014, även här med New York city och hela Los Angeles county i täten, där en tredjedel av Kaliforniens befolkning bor. Rökfria badstränder finns på flera håll i världen, t ex i Australien, Hongkong, Japan, Italien, Polen, Spanien och Frankrike. Förbuden gäller stränder där många människor trängs och passiv rökning kan bli mycket besvärande. Men även här finns miljöhänsyn. Cigarettfimpar dominerar i avfallet från stränderna, barn och djur kan få fimpar i sig och kemikalier i fimporna skadar livet i havet.

Här är de viktigaste källorna:

Australien, Action on Smoking and Health

Global Smokefree Partnership.CTGC, article 8
<http://www.globalsmokefreepartnership.org/>

Stanforduniversitetet
<http://news.stanford.edu/news/2007/may9/videos/212.html>

ANR, Americans for Nonsmokers Rights
<http://www.no-smoke.org/lists.html>

EPA-rapporten
<http://www.epa.gov/smokefree/pubs/strsfs.html>

Den svenska undersökningen om hälsovinster med rökfria serveringar;
Exposure to environmental tobacco smoke and health effects among hospitality workers in Sweden – before and after the implementation of a smoke-free law_
<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18815714>>

Kvarvarande exponering för tobaksrök i hotell- och restaurangbranschen, sök den titeln på
<http://www.folkhalsomyndigheten.se>
Återrapportering av Tobaksuppdrag HFÅ 2008/295 Projektledare Göran Boëthius

