

---

# Brīvība no tabakas un nikotīna

---

## Ceļvedis skolām



Pasaules  
Veselības  
organizācija



---

Brīvība no nikotīna un tabakas: Ceļvedis skolām

ISBN 978-92-4-008055-3 (elektroniskā versija)

ISBN 978-92-4-008056-0 (drukātā versija)



### © Pasaules Veselības organizācija 2023

Dažas tiesības aizsargātas. Šis darbs ir pieejams saskaņā ar Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licenci (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Saskaņā ar šīs licences noteikumiem jūs varat kopēt, izplatīt un pielāgot darbu nekomerciāliem mērķiem ar nosacījumu, ka uz darbu ir sniegtas atbilstošas atsauces, kā norādīts turpmāk. Nevienā šī darba izmantošanas gadījumā nedrīkstētu rasties iespaids, ka PVO atbalsta kādu konkrētu organizāciju, produktus vai pakalpojumus. PVO logotipa izmantošana nav atļauta. Ja darbu pielāgojat, jums ir jālicencē savs darbs ar tādu pašu vai līdzvērtīgu Creative Commons licenci.

Šo tulkojumu nav izstrādājis Pasaules Veselības organizācija (PVO). PVO nav atbildīga par šī tulkojuma saturu vai precizitāti. Oriģinālais izdevums angļu valodā ir saistošs un autentisks izdevums.

Jebkāda mediācija saistībā ar strīdiem, kas rodas licences ietvaros, notiek saskaņā ar Pasaules Intelektuālā īpašuma organizācijas mediācijas noteikumiem (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules/>).

**Ieteicamā atsauce.** Brīvība no nikotīna un tabakas: Ceļvedis skolām. Ženēva: Pasaules Veselības organizācija, 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

**Publikāciju kataloga (CIP) dati.** CIP dati ir pieejami <http://apps.who.int/iris>.

**Pārdošana, tiesības un licencēšana.** Lai iegādātos PVO publikācijas, skatīt <https://www.who.int/publications/book-orders>. Lai iesniegtu komerciālas izmantošanas pieprasījumus un jautājumus par tiesībām un licencēšanu, skatiet <https://www.who.int/copyright>.

**Trešo pušu materiāli.** Ja vēlaties atkārtoti izmantot šī darba materiālus, kas ir attiecināti uz trešo pusi, piemēram, tabulas vai attēlus, jūsu pienākums ir noteikt, vai ir nepieciešama atļauja atkārtotai izmantošanai, un saņemt atļauju no autortiesību īpašnieka. Lietotājs uzņemas risku par prasībām, kas izriet no jebkuras trešajai pusei piederošas darba sastāvdaļas pārkāpuma.

**Vispārīgas atrunas.** Šajā publikācijā izmantotie apzīmējumi un tajā sniegtie materiāli nenozīmē, ka PVO pauž jebkādu viedokli par kādas valsts, teritorijas, pilsētas vai apgabala vai to iestāžu juridisko statusu vai robežu noteikšanu. Punktotas un pārtrauktās līnijas kartēs ir aptuvenas robežlīnijas, par kurām vēl nav panākta pilnīga vienošanās.

Konkrētu uzņēmumu vai konkrētu ražotāju produktu pieminēšana nenozīmē, ka PVO tos atbalsta vai iesaka, dodot tiem priekšroku attiecībā pret citiem līdzīgiem produktiem, kas nav pieminēti. Izņemot kļūdas un izlaidumus, patentēto produktu nosaukumi ir apzīmēti ar lielajiem sākuma burtiem.

PVO ir veikusi visus pamatotos piesardzības pasākumus, lai pārbaudītu šajā publikācijā iekļauto informāciju. Tomēr publicētais materiāls tiek izplatīts bez jebkādam garantijām - kā izteiktām, tā netiešām. Lasītājs ir atbildīgs par materiāla interpretāciju un izmantošanu. PVO nekādā gadījumā nav atbildīga par zaudējumiem, kas radušies tā lietošanas rezultātā.

Fotoattēlu atsauces: Titullapa un 13., 26., 29., 34., 35., 38., 46. lappuse © iStock.

Dizains un izkārtojums - Rooftop

# SATURS



Pateicības	IV
Metodoloģija	V
1. Pamatinformācija par nikotīna un tabakas lietošanu jauniešu vidū	6
2. Nikotīns un tabakas izstrādājumi: definīcijas	7
3. Par ceļvedi	8
4. Kāpēc skolās jāaizliedz lietot nikotīnu un tabaku?	9
5. Kādas priekšrocības ir skolu teritorijās, kurās aizliegta nikotīna un tabakas lietošana?	10
6. Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā	11
7. Aizliegums pārdot nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā	22
8. Aizliegums tieši un netieši reklamēt un popularizēt nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā	24
9. Atteikšanās no jebkāda veida sponsorēšanas vai sadarbības ar tabakas un saistītajām nozarēm	27
10. Nākamās paaudzes cīņa pret tabakas epidēmiju	29
Atsauces	30
Pielikumi	32
1. pielikums: Plānošanas komitejas sasaukšana un informēšana par tās darbu	33
2. pielikums: No nikotīna un tabakas brīvas skolas vides marķējuma paraugi	34
3. pielikums: Izpildes un novērtēšanas sistēmas paraugi	35
4. pielikums: Resursi nikotīna un tabakas lietošanas pārtraukšanai	37
5. pielikums: Jautājumi, kas izmantojami, lai veiktu aptauju skolās	38
6. pielikums: Aptaujas paraugs, lai novērtētu no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas īstenošanu	42
7. pielikums: Aizstāvības resursi	44

---

# Pateicības

---



## Šo rīkkopu sastādīja:

Simona Sentklēra (*Simone St Claire*), PVO Galvenās mītnes Tabakas aizlieguma (TFI) nodaļas konsultante, un Laura Vremī (*Laura Vremis*), PVO Eiropas Reģionālā biroja Tabakas kontroles nodaļas konsultante.

## Rīkkopu pārskatīja:

Andžela Ciobanu (*Angela Ciobanu*), PVO Eiropas Reģionālā biroja Tabakas kontroles nodaļas tehniskā speciāliste; Dr. Ranti Fajokuna (*Dr. Ranti Fayokun*), PVO Galvenās mītnes Tabakas aizlieguma (TFI) nodaļas zinātniece; Dr. Dongbo Fu (*Dr. Dongbo Fu*), PVO Galvenās mītnes Tabakas aizlieguma (TFI) nodaļas medicīnas speciālists; Dr. Vinajaks Prazads (*Dr. Vinayak Prasad*), PVO Galvenās mītnes Tabakas aizlieguma (TFI) nodaļas vadītājs; Dr. Kerstina Šote (*Dr. Kerstin Schotte*), PVO Galvenās mītnes Tabakas aizlieguma (TFI) nodaļas tehniskā speciāliste.

# Metodoloģija



*“Brīvība no tabakas un nikotīna: Ceļvedis skolām”* tika izstrādāts, pielāgojot ceļvedi *“Kā atbrīvot skolas teritoriju no tabakas un nikotīna”*, kas tika publicēts 2020. gadā, lai atbalstītu ANO aģentūras, veidojot no tabakas un nikotīna brīvas skolu teritorijas. PVO Galvenās mītnes Tabakas aizlieguma nodaļa pārskatīja valstu līmeņa politiku attiecībā uz nikotīna un tabakas aizlieguma politiku skolās, kā arī sabiedrības veselības un tabakas kontroles NVO un pilsoniskās sabiedrības organizāciju publicētos resursus (skatīt 7. pielikumu).

Ceļvedis tika izstrādāts un pēc tam aprobēts pilotprojektos Irānas (Islāma Republikas), Kazahstānas, Kirgizstānas un Ukrainas pamatskolās un vidusskolās. PVO valstu biroju kontaktpunkti pārraudzīja pilotprojektu īstenošanu un apkopēja atsauksmes. Vēlāk PVO Galvenās mītnes Tabakas aizlieguma nodaļa izstrādāja otro ceļveža redakciju, ņemot vērā atsauksmes. PVO reģionālie un valstu biroji pārskatīja galīgo versiju un sniedza papildu valstu piemērus, lai ilustrētu, kā no nikotīna un tabakas brīvas skolas politika varētu darboties praksē.



# Pamatinformācija par nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu jauniešu vidū

## Vai zinājat, ka...?

Katru gadu tabaka nogalina vairāk nekā 8 miljonus cilvēku (1) - vienu cilvēku ik pēc četrām sekundēm. Vairāk nekā 7 miljonus no šiem nāves gadījumiem izraisa tieša tabakas lietošana, bet aptuveni 1,3 miljoni nāves gadījumu ir saistīti ar pasīvo smēķēšanu, kas izraisa nesmēķētāju nāvi. Tiek ziņots, ka aptuveni puse bērnu visā pasaulē elpo tabakas dūmu piesārņotu gaisu, un katru gadu aptuveni 51 000 bērnu mirst no slimībām, kas saistītas ar pasīvo smēķēšanu (1).

Gandrīz deviņi no desmit smēķētājiem sāk smēķēt līdz 18 gadu vecumam, bet 99% - līdz 26 gadu vecumam (2).

Vairāk nekā 80% no 1,8 miljardiem pasaules jauniešu (vecumā no 10 līdz 24 gadiem) dzīvo jaunattīstības valstīs. Tabakas un ar to saistītās nozares ar agresīvu taktiku vērstas pie jauniešiem, piedāvājot tiem savus nāvējošos izstrādājumus (3).

Tabakas izstrādājumi satur toksiskas vielas. Tabakas dūmi satur vairāk nekā 7000 ķīmisko vielu, no kurām vismaz 250 ir kaitīgas un vismaz 70 izraisa vēzi (4).

Tabakas lietošana jauniešu vidū palielina risku, ka samazinās plaušu darbības spējas, tiek traucēta plaušu attīstība un notiek agrīna saslimšana ar elpošanas sistēmas slimībām. Plaušas turpina

attīstīties līdz pat pilngadībai, bet tabakas dūmos esošo toksīnu ieelpošana palēnina šo procesu un var izraisīt neatgriezeniskus plaušu bojājumus (5).

Tabakas lietošana, īpaši agrā vecumā, izraisa sirds un asinsvadu slimības, hroniskas elpošanas sistēmas slimības, dažādu vēža veidu izcelsmi un auglības traucējumus. Tas var bojāt visus ķermeņa orgānus un sistēmas (6).

Nikotīns izraisa spēcīgu atkarību, un tam var būt ilgstoša, kaitīga ietekme uz smadzeņu attīstību (7,8).

Jauniešu saskarsme ar elektronisko smēķēšanas ierīču šķidrumu rada nopietnus riskus veselībai. Daži savienojumi, ko satur elektroniskās smēķēšanas ierīces, plašāk pazīstamas kā e-cigaretes, ir potenciāli kaitīgi lietotājiem. E-cigarešu lietošana pastiprina nikotīna atkarību, kas vēlāk var izraisīt vai nu ilgstošu elektroniskās smēķēšanas ierīču lietošanu, vai pāreju uz citu tabaku saturošu produktu veidu lietošanu. Pastāv elektronisko smēķēšanas ierīču šķidruma noplūdes risks, kā arī risks bērniem to norīt. Ir zināms, ka dažas e-cigaretes var izraisīt nopietnas traumas, tostarp apdegumus, izraisot ugunsgrēkus un sprādzienus (9). E-cigaretes tiek piedāvātas ar tūkstošiem garšu veidu un pievilcīgu dizainu, kas padara tās ļoti populāras jauniešu vidū.

## KATRU GADU TABAKA NOGALINA



# 8

miljonus  
cilvēku

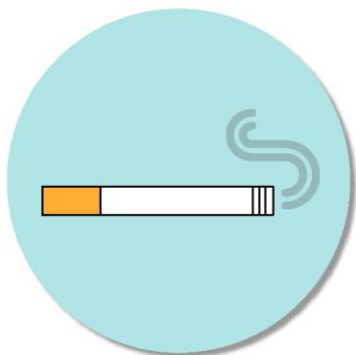
## VIENU CILVĒKU IK PĒC



4 SEKUNDĒM



# Nikotīna un tabakas izstrādājumi: definīcijas



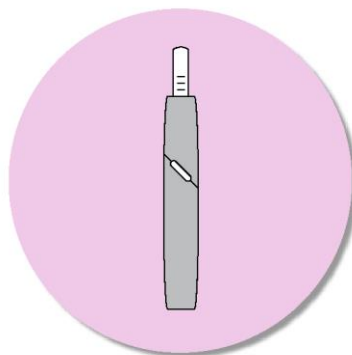
## Smēķējams tabakas izstrādājums:

jebkurš no tabakas izgatavots vai iegūts izstrādājums, kas izdala dūmus. Piemēram, rūpnieciski ražotas cigaretes, pašgatavota tabaka, cigāri, šiša (pazīstama arī kā ūdens pīpe), *kreteks* un *bidis*.



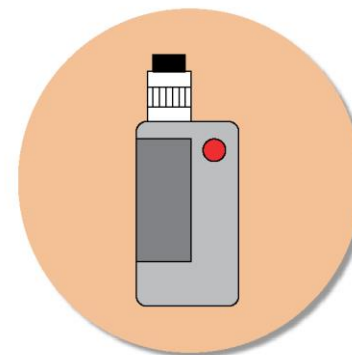
## Bezdūmu tabakas izstrādājums:

jebkurš izstrādājums, kas sastāv no grieztas, maltas, pulverveida vai cita veida tabakas, ko paredzēts ievietot mutes vai deguna dobumā. Piemēram, šņaucamā (zelējamā) tabaka, košļājamā tabaka, *gutka*, *mishri* un *snus*.



## Karsējamās tabakas izstrādājums (HTP):

tabakas izstrādājumi, kas, tabaku karsējot vai aktivizējot tabaku saturošu ierīci, rada aerosolus, kuri satur nikotīnu un toksiskas ķīmiskas vielas. Šos aerosolus lietotāji ieelpo, sūkšanas vai smēķēšanas procesā izmantojot ierīci. Karsējamās tabakas izstrādājums satur nikotīnu, kas izraisa atkarību, kā arī citas piedevas, neskaitot tabaku, kas bieži vien ir aromatizētas.



## E-cigarete:

ierīce, kas uzkaršē šķidrumu, radot aerosolu, ko lietotājs ieelpo un kas parasti satur nikotīnu un toksiskas vielas, kuras ir kaitīgas gan lietotājiem, gan personām, kas nav smēķētāji, bet ir pakļauti šo aerosolu pasīvai iedarbībai; šķidrums bieži ir aromatizēts.



## Pasīvē smēķēšana:

dūmi, kas izdalās no cigaretes vai cita tabakas izstrādājuma degošā gala, parasti kopā ar smēķētāja izelpotajiem dūmiem.

# Par ceļvedi

## Tabakas ietekme skolās

Tabaka negatīvi ietekmē vidi, ekonomiku un gan smēķētāju, gan nesmēķētāju veselību. Visiem cilvēkiem ir tiesības elpot tīru gaisu, un šo tiesību garantēšanai ir būtiski nodrošināt vidi, kurā nav tabakas. Tas attiecas arī uz aizsardzību ārā.

Neatkarīgi no tā, vai jaunieši uzturas klasē, spēlē spēles ārā vai gaida skolas autobusu pieturā, viņi ir jāpasargā no pasīvās smēķēšanas un e-cigarešu izmešiem.

Skolas visā pasaulē ir sekmīgi īstenojušas no nikotīna un tabakas brīvas mācību iestādes politiku, izmantojot visaptverošus komunikācijas plānus un efektīvus uzraudzības un izpildes mehānismus.

No nikotīna un tabakas brīva politika palīdz novērst smēķēšanas uzsākšanu pusaudžu un jauniešu vidū (10); veido veselīgāku un produktīvāku skolēnu kopienas; aizsargā pusaudžus un jauniešus no pasīvās smēķēšanas radītajiem toksīniem; novērš nikotīna un tabakas lietošanas normalizēšanu jaunāko paaudžu vidū; rada pieprasījumu pārtraukt tabakas lietošanu; samazina cigarešu radīto piesārņojumu un samazina skolu teritorijas uzkopšanas izmaksas.

## Ceļveža mērķis

Ceļveža mērķis ir sniegt skolām un to skolēniem nepieciešamās zināšanas un rīkus, lai sekmīgi ieviestu no nikotīna un tabakas brīvas skolas teritorijas politiku.

Šajā ceļvedī ir ierosināti saistoši pasākumi, piedāvāti saziņas materiālu paraugi un sniegti praktiski piemēri no skolām visā pasaulē, kas ir īstenojušas no nikotīna un tabakas brīvas skolas teritorijas politiku.

Lai gan nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums ir būtisks skolu politikai, šajā ceļvedī ir arī aprakstīts, cik svarīgi ir aizliegt nikotīna un tabakas izstrādājumu tirdzniecību skolu tuvumā, aizliegt tiešu un netiešu nikotīna un tabakas izstrādājumu reklāmu un popularizēšanu skolu tuvumā, kā arī atteikties no jebkāda veida sponsorēšanas vai sadarbības ar tabakas un saistītajām nozarēm.

## Mērķauditorija

Ceļvedis ir paredzēts skolu vadībai, pedagogiem un administratīvajam personālam, lai palīdzētu viņiem soli pa solim izstrādāt un īstenot no nikotīna un tabakas brīvas skolas politiku. Ieteicams, lai šī politika attiektos uz visiem skolēniem vecumā no 11 gadiem, mācībspēkiem un administratīvajiem darbiniekiem, vecākiem un apmeklētājiem skolas telpās.

## Skolēnu iesaistīšana procesā

No līdzdalības komunikācijas un interešu aizstāvības pasākumos līdz vadībai jaunās politikas īstenošanā un ieviešanā - skolēniem ir jāiesaistās procesā, kas vērsts uz nikotīna un tabakas produktu aizliegumu, no sākuma līdz beigām.

Tādējādi tiek veicināta "visas skolas" līdzdalība, kad katra klase ir atbildīga par daļu no projekta, piemēram, par zīmju, kas aizliedz nikotīna un tabakas lietošanu, izstrādi, skolas aptaujas īstenošanu vai izpildes plāna izstrādi. Skolēni biežāk atbalstīs un ievēros jauno politiku, ja jutīs, ka viņiem ir bijusi nozīmīga loma šajā procesā.



# Kāpēc skolās jāaizliedz nikotīna un tabakas lietošana?

## Izaicinājums

Tabakas epidēmija ir viens no lielākajiem sabiedrības veselības izaicinājumiem, ar kādu pasaule jebkad ir saskārusies, un katru gadu pasaulē no tās mirst vairāk nekā 8 miljoni cilvēku (2). Tabakas lietošana ir viens no galvenajiem riska faktoriem, kas izraisa būtiskākās neinfekcijas slimības, tostarp vēzi, sirds un asinsvadu slimības un hronisku obstruktīvu plaušu slimību. Gandrīz visi tabakas lietošanas gadījumi aizsākas bērnībā un pusaudžu vecumā, un agrīna tabakas lietošanas uzsākšana nozīmē vairāk pavadītu dzīves gadu, lietojot tabaku, palielinot ar tabaku saistītu slimību attīstības risku (5).

Tabakas un ar to saistītās nozares aizvien vairāk par mērķauditoriju izvēlas bērnus un pusaudžus, izraisot nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas pieaugumu jauniešu vidū pasaulē. Tabakas un ar to saistītās nozares ir centušās izmantot bērnus un pusaudžus, pielietojot mārketinga taktiku un tieši uz viņiem vēršot jaunu produktu klāstu, neņemot vērā draudus viņu veselībai. Nikotīns ir kļuvis "garšīgāks" un vieglāk pieejams, pārdodot produktus ar saldiem un augļu aromātiem, kā arī pārdodot tos pie skolām, tiešsaistē un tirdzniecības automātos, kur var *apiet* vecuma pārbaudi. Produkti ir kļuvuši pieejamāki jauniešiem, jo tiek pārdotas atsevišķas cigaretes un vienreizlietojamas e-cigaretes, kurām

parasti nav brīdinājumu par ietekmi uz veselību. Bieži vien tiek piedāvāti bezmaksas paraugi, lai lietošanas ieradums sāktu attīstīties. Tabakas un saistītās nozares piedāvā stipendijas un skolu programmas, slēpjot savus motīvus filantropijas aizsegā.

Nikotīna un tabakas lietošana skolu teritorijās normalizē neveselīgu uzvedību, pakļauj nelietotājus pasīvās smēķēšanas un e-cigarešu izmešu kaitīgajai ietekmei, kā arī neveicina nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas pārtraukšanu.

Tabakas reklāma, popularizēšana un sponsorēšana normalizē tabakas lietošanu un padara to par "stīlīgu" nodarbi. Tas arī piesaista jaunus lietotājus, palielina patēriņu pašreizējo lietotāju vidū, samazina tabakas lietotāju vēlmi pārtraukt smēķēšanu un mudina bijušos tabakas lietotājus atkal atsākt smēķēt.

Nikotīna un tabakas izstrādājumu aizliegums skolu teritorijās ir svarīgs, taču ar to vien nepietiek. Lai pasargātu bērnus no tabakas un saistīto nozaru manipulācijām un novērstu nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu jauniešu vidū, ir nepieciešama visaptveroša pieeja.

## Visaptveroša pieeja

Skolēni gandrīz trešdaļu no savām nomoda stundām pavada skolā (11). Skolām ir unikālas iespējas palīdzēt skolēniem novērst nikotīna un tabakas lietošanas uzsākšanu un aizsargāt viņus no pasīvās smēķēšanas un e-cigarešu izmešu kaitīgās ietekmes.

Visaptverošai, no nikotīna un tabakas brīvas skolas teritorijas politikai jāietver:

- 1 aizliegumu lietot nikotīna un tabakas izstrādājumus skolas telpās;
- 2 aizliegumu tirgot nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā;
- 3 aizliegumu tieši un netieši reklamēt un popularizēt nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā;
- 4 atteikšanos no jebkāda veida sponsorēšanas vai iesaistīšanās tabakas un ar to saistīto nozaru darbībā.

# Kādas priekšrocības ir skolu teritorijās, kurās aizliegta nikotīna un tabakas lietošana?



## leguvumi, pārtraucot lietot tabaku

Jau pēc dažām minūtēm jūsu ķermenī sākas virkne pārmaiņu, kas turpinās gadiem ilgi.

- 20 minūšu laikā samazinās sirdsdarbības ātrums un asinsspiediens.
- 12 stundu laikā oglekļa monoksīda līmenis asinīs samazinās līdz normai.
- 2-12 nedēļu laikā uzlabojas asinsrites un plaušu darbība.
- 1-9 mēnešu laikā mazinās klepus un elpas trūkums.
- Viena gada laikā koronārās sirds slimības risks samazinās aptuveni uz pusi, salīdzinot ar smēķētājiem.
- 5-15 gadu laikā insulta risks samazinās līdz nesmēķētāja riska līmenim.
- Desmit gadu laikā plaušu vēža attīstības risks samazinās aptuveni uz pusi salīdzinājumā ar smēķētāju risku, un samazinās mutes, rīkles, barības vada, urīnpūšļa, dzemdes kakla un aizkuņģa dziedzera vēža attīstības risks.
- 15 gadu laikā koronārās sirds slimības risks samazinās līdz nesmēķētāja riska līmenim.

## leguvumi skolēniem un pedagogiem

- Tabakas lietošanas normalizācija tiek novērsta, un tā tiek uzskatīta par sociāli nepieņemamu.
- No nikotīna un tabakas brīva skolas vide palīdz pārliecināt skolēnus nekad nesākt smēķēt vai pilnībā pārtraukt smēķēšanu, tādējādi aizsargājot viņu veselību.
- Nesmēķētājiem ir novērsts risks, ka pasīvā smēķēšana var kaitēt veselībai.
- Gan smēķējošiem, gan nesmēķējošiem skolēniem un pedagogiem tabakas dūmu izraisītie elpošanas sistēmas traucējumi un alerģiskie simptomi tiek ievērojami samazināti.
- Ievērojami samazinās arī citu ar tabakas dūmu iedarbību saistītu veselības traucējumu, piemēram, vēža un sirds slimību, izplatība.
- Veselīgākā mācību vidē uzlabojas skolēnu produktivitāte un koncentrēšanās spējas.
- Skolās, kurās ir aizliegts smēķēt, samazinās risks, ka "trešo personu dūmi" - tabakas dūmu atliekas, kas uzkrājas uz apģērba, somām, ādas un matiem, - nonāks skolēnu un pedagogu mājās.

## leguvumi skolām

- No tabakas brīvas skolu teritorijas veicina skolēnu veselību un produktivitāti.
- Skolām būs nozīmīga loma no nikotīna un tabakas brīvas paaudzes izglītošanā.
- Skola, kas sniedz ieguldījumu veselības izglītībā un veselības veicināšanā, ir paraugs citiem.
- No tabakas brīvas skolu teritorijas ir precedents un labs piemērs sabiedrībai, jo īpaši tajos reģionos, kur vēl nav ieviestas no tabakas brīvas sabiedriskās politikas.
- Skolai, kas ir apņēmusies veidot veselīgāku un drošāku vidi un darba vietu, ir labāks tēls.
- Tiek samazināts ugunsgrēku, nelaimes gadījumu un darba traumu risks.
- Mazāki riski nozīmē zemākas apdrošināšanas prēmijas par ugunsgrēku un nelaimes gadījumiem.
- Samazinās tīrīšanas un apkopes izmaksas.
- Ir mazāks risks, ka nesmēķējošie skolēni varētu vērsties tiesā saistībā ar pasīvās smēķēšanas negatīvo ietekmi uz veselību.



## Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā

PVO Pamatkonvencijas par tabakas kontroli (PVO PKTK) 8. pantā atzīts, ka zinātniskie pierādījumi nepārprotami liecina, ka tabakas dūmu iedarbība izraisa nāvi, slimības un invaliditāti (12). Smēķēšanas izskaušana iekštelpās, izveidojot vidi, kas ir 100% brīva no tabakas dūmiem, ir vienīgais efektīvais zinātniski pamatots pasākums, lai aizsargātu iedzīvotājus no pasīvās smēķēšanas kaitīgās ietekmes. Ņemot vērā šo kaitīgo ietekmi, pienākums aizsargāt cilvēkus no tabakas dūmiem ir pamatots ar cilvēka pamattiesībām, kā norādīts Pasaules Veselības organizācijas konstitūcijā, ANO Konvencijā par bērna tiesībām un ANO Konvencijā par jebkuras sievietes diskriminācijas izskaušanu.

Turpmāk ir aprakstīti astoņi ieteicamie soļi nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegumam skolas teritorijā. Tie ir balstīti uz PVO galvenās mītnes pieredzi, kas gūta, radot no smēķēšanas brīvu vidi.

Skolas, kuras jau ir aizliegušas nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu skolas teritorijā, var pāriet uz 8. soli, lai uzzinātu, kā uzturēt no nikotīna un tabakas brīvu skolas teritoriju.

# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā

## 1. solis: izstrādāt skolas politiku, kas nepieļauj nikotīna un tabakas lietošanu

**Kāpēc?** Skolām ir pienākums aizsargāt visus sava kolektīva locekļus no tabakas dūmu iedarbības un iestādes telpās nodrošināt visaugstāko iespējamo veselības standartu. Skolām arī ir būtiska loma, lai nepieļautu, ka skolēni sāk lietot nikotīnu un tabaku vai ietekmējas no negatīviem piemēriem. No nikotīna un tabakas brīvas skolas politika ir noteikumu kopums, kas nosaka skolas rīcības pamatprincipus un kārtību attiecībā uz nikotīna un tabakas lietošanu. Tajā ir skaidri jādefinē visu skolas kolektīva locekļu (skolēnu, pedagogu, administratīvā personāla un vecāku) paredzamā uzvedība un lomas.

**Kā?** Izveidot plānošanas komiteju, kurā var iesaistīt dažādu klašu skolēnus, pedagogus, administratīvo personālu un vecākus. Tas būs ļoti svarīgi, lai iegūtu atbalstu un ieguldījumu no dažādām ieinteresētajām personām efektīvas politikas izstrādei (skatīt 1. pielikumu).

Plānošanas komiteja var apzināt dažādās perspektīvas un problēmas, kas jārisina, kā arī katras kontaktpersonas lomas un pienākumus. Komitejas sākotnējie pasākumi ir šādi: jāizvēlas plānošanas komitejas priekšsēdētājs, skaidri jādefinē komitejas misija un mērķi un jāizstrādā no nikotīna un tabakas brīvas skolas politika. Paredzamais sagatavošanās darbu termiņš ir 2-4 mēneši.

No nikotīna un tabakas brīvas skolas politikā jāietver šādi komponenti:

- politikas mērķis un uzdevumi, kuriem jābūt saskaņā ar skolas vērtībām un integrētiem ar citām veselību un drošību saistītām politikām (ja piemērojams);
- skaidri jāformulē aizliegumus un to darbības joma, kurā skaidri norādīts aizliegums lietot nikotīnu un tabakas izstrādājumus jebkurā skolas ēkas daļā, skolas telpās un skolas autobusus, tostarp visos skolas pasākumos, kas tiek organizēti skolas telpās vai ārpus tām (piemēram, sporta vai kultūras pasākumos); politikai jāattiecas uz visām personām, kas atrodas skolas teritorijā, tostarp skolēniem, pedagogiem, administratīvajiem darbiniekiem, vecākiem/aizbildņiem un visiem skolas apmeklētājiem;
- aizliegums skolēniem izplatīt nikotīna vai tabakas izstrādājumus saviem vienaudžiem;
- komunikācijas pasākumi, kas regulāri informē un atgādina visam skolas kolektīvam par nikotīna un tabakas izstrādājumu nelietošanas politiku;
- izglītības programmas skolēniem un pedagogiem/administratīvajam personālam;
- izpildes plāns un sekas neatbilstības gadījumā;
- atbalsts skolēniem un personālam, lai pārtrauktu nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu;
- uzraudzības un novērtēšanas pasākumi;
- skaidrs grafiks katram politikas izstrādes īstenošanas posmam.

## Valsts piemērs: Ēģipte

Ēģiptē Veselības un iedzīvotāju ministrija ar PVO un PVO PKTK (Pamatkonvencijas par tabakas kontroli (*Framework Convention on Tobacco Control*)) sekretariāta atbalstu izstrādāja valsts vadlīnijas par izglītības iestādēm, kas ir brīvas no nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas. Process sākās, pārskatot galvenos tiesību aktus, noteikumus, rīkkopas un veiksmīgus piemērus par to, kā citās valstīs ir ieviestas no tabakas dūmiem brīvas izglītības iestāžu teritorijas. Pēc tam valsts vadlīnijas tika iesniegtas galvenajām ieinteresētajām personām dažādās nozarēs, tostarp veselības, izglītības, arodveselības un darba drošības, vides, kā arī izpildvaras un likumdošanas iestādēm, lai tās varētu papildināt vadlīnijas ar saviem ieteikumiem.

Rezultātā tika izstrādāts detalizēts ceļvedis, kā īstenot no dūmiem brīvas vides politiku valsts izglītības iestādēs. Ceļvedī ir iekļauts novērtējuma apsekojums un kontrolsaraksts izglītības iestādēm, lai atvieglotu sākotnējo posmu, kurā tiek novērtēts pašreizējais stāvoklis attiecībā uz smēķēšanas aizlieguma ieviešanu un iestādes gatavību pārmaiņām. Tajā ir sniegts arī no tabakas dūmiem brīvas vides politikas modelis, kas būtu jāizplata kopā ar praktiskiem rīkiem, lai iesaistītu sabiedrību izglītības iestādē notiekošajos procesos, īstenošanas stratēģiju izstrādē un īstenošanā, kā arī tabakas lietošanas pārtraukšanas pasākumu organizēšanā.

# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā



## 2. solis: novērtēt pieejamos resursus politikas īstenošanai

**Kāpēc?** Optimāla īstenošana ir atkarīga no detalizētas plānošanas. Sagatavošanās posmam jāparedz pietiekami daudz laika, lai noteiktu vadītājus, sagatavotu personālu un resursus, kā arī novērtētu skolas gatavību.

**Kā?** Personāla konsultatīvajai padomei vai skolas administrācijai jāizvērtē politikas īstenošanas iespējamība, ņemot vērā skolā esošo nikotīna un tabakas lietošanas situāciju skolēnu, mācībspēku un darbinieku vidū, ko var novērtēt, veicot aptauju.

Padomei arī jāizvērtē pieejamie cilvēkresursi un finanšu resursi, kā arī tas, cik lielā mērā šī politika atbilst skolas vērtībām un tās pienākumiem veicināt veselīgu vidi kolektīva locekļiem. Var apsvērt iespēju izveidot apakškomitejas vai darba grupas, kas nodarbotos ar dažādām politikas sastāvdaļām (piemēram, politikas izstrādi un īstenošanu, apmācību, politikas komunikāciju, politikas īstenošanu, politikas novērtēšanu, spēju veidošanu un izpratnes veicināšanu), jo šīs sastāvdaļas jāplāno vienlaikus.

Turklāt, veicot skolu aptauju, būtu jānosaka esošās problēmas, kas jārisina. Aptaujā būtu jāiekļauj visi skolēni, pedagogi un administratīvais personāls, lai noskaidrotu, cik lielā mērā viņi atbalsta skolas politiku bez nikotīna un tabakas un cik bieži viņi lieto nikotīnu un tabakas izstrādājumus.

Pat tad, ja pieejamie resursi un iespējas ir ierobežotas, skolai jācenšas īstenot pēc iespējas vairāk no noteiktās politikas. Tas ne vienmēr ir saistīts ar augstām izmaksām. Dažus pasākumus var viegli integrēt esošajā veselības veicināšanas skolas programmā.

Visos gadījumos ir ļoti svarīgi, lai skola paustu apņemšanos nodrošināt skolēniem, pedagogiem un administratīvajam personālam tīru, no nikotīna un tabakas brīvu vidi.

## 3. solis: apmācīt skolēnus, pedagogus un administratīvo personālu politikas īstenošanā

**Kāpēc?** Skolēniem, pedagogiem un administratīvajam personālam jāsaņem mācību atbalsts, lai nodrošinātu sekmīgu politikas īstenošanu un veicinātu tās ievērošanu. Ikvienam jābūt pieejamām apmācībām par politiku un to, kā rīkoties ar personām, kas to pārkāpj. Šīs darbības mērķis ir radīt atbilstības kultūru, lai no nikotīna un tabakas brīvas politikas īstenošana būtu ikviena atbildība. Kolektīva atbalsts, skolēnu, pedagogu un citu darbinieku mudināšana uzraudzīt politikas īstenošanas atbilstību un ziņot par pārkāpumiem samazinās atbilstības nodrošināšanai nepieciešamos resursus.

**Kā?** Apmācību veikšana jāuztic apmācību komitejai, kurā ietilpst skolēni, pedagogi un administratīvais personāls.

Efektīvās apmācībās jāietver šādas komponentes:

- izpratnes veicināšana (par nikotīna un tabakas lietošanas un pasīvās smēķēšanas radīto risku veselībai; nozares taktika, kas vērsta uz jauniešiem un citiem);
- jāinformē jauniešus, pedagogus un administratīvo personālu par nikotīna un tabakas aizlieguma politiku (skaidri jāformulē politikas mērķi; jānorāda, ka šī politika attiecas uz visu skolas kolektīvu, visās skolas telpās un vienmēr, bez izņēmumiem; jāsniedz taktiku/pārbaudes sarakstu politikas īstenošanai, izpildei un uzraudzībai);
- jāiepazīstina ar politikas izpildes plānu (sekas, ja netiek ievērota politika, un to, kā ziņot par politikas pārkāpumiem);
- jāveicina nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas pārtraukšana (smēķēšanas pārtraukšanas priekšrocības; sabiedrībā pieejamie tabakas izstrādājumu lietošanas pārtraukšanas pakalpojumi; digitālie risinājumi, ko var izmantot, lai pārtrauktu smēķēšanu).

# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā



## Valsts piemērs: Kirgizstāna

Kirgizstānā, īstenojot no nikotīna un tabakas brīvu skolu politiku, skolas izmantoja dažādas mākslas un amatniecības metodes, lai veicinātu izglītību par tabakas nelietošanu. Dažāda vecuma skolēni piedalījās mākslas un teātra konkursos, video izstrādes aktivitātēs un interaktīvās tiešsaistes viktorīnās, lai uzzinātu vairāk par nikotīna un tabakas lietošanas ilgtermiņa un īstermiņa kaitīgumu. Visaptveroša skolas pieeja pamudināja dažus mācībspēkus paziņot, ka viņi atturēsies no smēķēšanas skolas telpās, lai rādītu labāku piemēru saviem skolēniem.

## Valsts piemērs: Kirgizstāna

Preventīvās izglītības, kas ir daļa no nikotīna un tabakas aizlieguma politikas īstenošanas skolās, mērķis ir uzlabot gan skolēnu, gan pedagogu zināšanas par nikotīna un tabakas lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību, par pasīvās smēķēšanas ietekmi uz veselību, par tabakas lietošanas sociālajām, ekonomiskajām un vides sekām u.c. Lai nodrošinātu ilgtspējīgu un efektīvu izglītību skolās, valdība ir lēmusi nodrošināt profilaktisko izglītību sākumskolas skolēniem. Šai vecuma grupai ir izstrādāti un apstiprināti lietošanai informatīvie materiāli. Mācībspēki un administratīvais personāls tika apmācīti par PVO PKTK 5.3. panta noteikumiem, lai novērstu jebkādu tabakas nozares iejaukšanos politikas īstenošanā. Atkārtojot aptauju, rezultāti liecināja par ievērojamu zināšanu un attieksmes uzlabošanu skolēnu un skolas personāla vidū, kas uzsver Teherānas skolās īstenoto iniciatīvu pozitīvo ietekmi.



# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā



## 4. solis: izveidot no nikotīna un tabakas brīvu vidi skolā un informēt par jauno politiku

**Kāpēc?** Ir ļoti svarīgi informēt, izglītēt un mobilizēt skolēnus, pedagogus, administratīvo personālu, vecākus un skolas apmeklētājus, lai iegūtu atbalstu iekšējai politikai. Iekšējai informācijas kampaņai būtu jāpalielina informētība un jāatvieglo politikas īstenošana tiem, kuriem uzticēta tās ieviešana.

**Kā?** Lai ievērotu no nikotīna un tabakas brīvas skolas politiku, skolai ir jānodrošina, ka ikviens, kas ienāk skolā, zina, ka visās telpās, gan iekštelpās, gan ārpus tām, vienmēr ir aizliegts lietot nikotīnu un tabaku. To var izdarīt šādi.

- Sagatavot zīmes (skatīt 2. pielikumu) un izvietot tās pie visām skolas ieejām, lai informētu skolēnus, pedagogus, personālu un apmeklētājus par to, ka viņi ieiet zonā, kurā aizliegts lietot nikotīnu un tabaku. Uz ēku durvīm uzlīmēt uzlīmes, kas norāda, ka ēkās aizliegts lietot nikotīnu un tabaku. Uz zīmēm jānorāda naudas sods par pārkāpumu. Jāapsver arī iespēja nodrošināt, lai arī teritorijā, kas atrodas tieši blakus skolas vārtiem, netiktu lietots nikotīns un tabaka.
- Uz visiem skolas transportlīdzekļiem uzlīmēt uzlīmes, kas norāda, ka tajos aizliegts lietot nikotīnu un tabaku.
- Izvietot banerus ar vēstījumiem stratēģiskās skolas teritorijas vietās, lai pastiprinātu no nikotīna un tabakas brīvus vēstījumus.
- Organizēt skolas mēroga mākslas konkursu par no nikotīna un tabakas brīvas zonas zīmju un baneru dizainu. Skolēni var demonstrēt savas idejas mākslas izstādē, kur vecāki, pedagogi un

skolēni tās var apskatīt, un viņiem ir iespēja balsot par labāko dizainu.

- Likvidēt visus pelnu traukus un esošās smēķēšanai paredzētās vietas.
- Lūgt ikvienu, kas smēķē vai lieto nikotīnu skolas telpās, nekavējoties pārtraukt to.

Nodrošināt pastāvīgu informēšanu par politiku, izmantojot dažādus komunikācijas kanālus.

- Skolas mājaslapā ievietot skolas noteikumus par nikotīna un tabakas lietošanas aizliegumu.
- Informēt jaunus skolēnus, viņu vecākus un jaunus darbiniekus par to, ka skolā tiek ievērota nikotīna un tabakas aizlieguma politika.
- Paziņot par skolas politiku, kas nepieļauj nikotīna un tabakas lietošanu skolas pasākumos (kultūras, sporta vai izklaides pasākumos), kā arī ārpus skolas telpām organizētajos skolas pasākumos, kuros arī jāievēro šī politika.
- Visa gada laikā īstenot 2-3 izglītojošas kampaņas, kas veltītas konkrētai tabakas kontroles tēmai (piemēram, e-cigaretes, karsējamās tabakas izstrādājumi, tabakas nozares taktika, tabakas lietošanas ietekme uz veselību, jaunieši kā mērķauditorija).
- Regulāri publicēt īsus, iedarbīgus paziņojumus pieejamajos sociālo plašsaziņas līdzekļu kanālos; tas palīdzēs palielināt un uzturēt informētību.
- Komunikācijas ziņojumos vienmēr iekļaut informāciju par politikas neievērošanas sekām.

# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā



## Valsts piemērs: Sīrijas Arābu Republika

Iniciatīvu "Skolas bez tabakas dūmiem" Sīrijas Arābu Republikā 2018. gadā uzsāka Veselības ministrija, vispirms Homsa provincē, bet vēlāk tā tika paplašināta, aptverot arī pārējās Sīrijas provinces. Uzsākot iniciatīvu, katra skola organizēja dažādas aktivitātes, un visās no tām tika pievērsta uzmanība smēķēšanas kaitīgajai ietekmei uz veselību, sociālo, ekonomikas un vides aizsardzības jomu. Pasākumi ietvēra informatīvas un izglītojošas lekcijas, dialoga darbnīcas ar skolēniem, skolēnu zīmējumu un maketu izstādes, kā arī vairākas teatralizētas izrādes par smēķēšanu un tās kaitējumu cilvēka veselībai.



## Valsts piemērs: Maroka

Papildus smēķēšanas aizliegumam, Marokas vidusskolās ir izveidoti veselības klubi, kas vērsti pret smēķēšanu. Šie klubi ir cīņai pret smēķēšanu veltītas telpas skolās, kurās skolēnu grupas, bieži vien vienaudžu, pedagogu un asociāciju vadībā, organizē sporta, kultūras un izglītojošus pasākumus, kas saistīti ar cīņu pret tabakas smēķēšanu. Ir izveidoti vairāk nekā 2000 pret smēķēšanu vērsti veselības klubi, un Valsts izglītības ministrija katru gadu rīko konkursu, lai izvēlētos labāko tabakas apkarotājas veselības klubu vidusskolās. Katru gadu diviem uzvarētāju veselības klubiem tiek piešķirta simboliska balva.



# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā



## 5. solis: uzsākt skolas politiku, kas nepieļauj nikotīna un tabakas lietošanu, un organizēt izpratnes veicināšanas kampaņu

**Kāpēc?** Oficiāls atklāšanas pasākums ir būtisks, lai uzsvērtu politikas nozīmi un palielinātu informētību, personīgi uzrunājot visus skolēnus, pedagogus, administratīvo personālu un vecākus, tādējādi palielinot politikas potenciālo ietekmi. Svarīgākais, ko skola var darīt, lai sekmīgi īstenotu no nikotīna un tabakas brīvas skolas politiku, ir aktīvi to popularizēt un darīt zināmu skolēniem, personālam un apmeklētājiem.

### Kā?

- Plānot politikas ieviešanu ar pietiekami ilgu sagatavošanās laiku periodu (līdz pat vairākiem mēnešiem), lai īstenotu komunikācijas kampaņu.
- Noteikt datumu, kurā politika stāsies spēkā. Plānojot politikas ieviešanu, ir lietderīgi izmantot tādas publicitātes iespējas kā Pasaules diena bez tabakas (katru gadu 31. maijā) vai cita skolai svarīga diena.
- Dienā, kad stājas spēkā no nikotīna un tabakas brīva skolas politika, ir ieteicams rīkot pasākumu skolēniem, kurā var piedalīties vecāki, pedagogi un administratīvais personāls, lai atzīmētu šīs politikas ieviešanu.
- Skolēniem, kuri uzņēmās vadību politikas izstrādē, kopā ar skolas vadību vajadzētu sniegt paziņojumu. Var uzaicināt veselīga dzīvesveida influenceri vai ekspertu sniegt papildu atbalstu.

- Atklāšanas pasākums var arī veicināt izpratni par nikotīna un tabakas lietošanas bīstamību un pasīvās smēķēšanas ietekmi. Skolēni var piedalīties dažādās aktivitātēs un mākslas konkursos, kas veicina veselīgu dzīvesveidu, brīvu no nikotīna un tabakas.
- Šim pasākumam būtu jāuzsver politikas priekšrocības skolēniem, pedagogiem un administratīvajam personālam. Tā ir lieliska iespēja vecākiem uzzināt par politikas īstenošanu.
- Ideālā gadījumā jaunā politika būtu jāpopularizē, pirms tā stājas spēkā. Visam kolektīvam periodiski jānosūta skaidri un kodolīgi paziņojumi par politikas spēkā stāšanās datumu, skolas stingro apņemšanos ievērot politiku un par sekām, kas attiecas uz tās neievērošanu.
- Visas prasības, kas attiecas uz vidi, kurā nav nikotīna un tabakas, ir jāizpilda pirms atklāšanas pasākuma (piemēram, pie visām ieejām jābūt izvietotām zīmēm "Aizliegts smēķēt/lietot elektroniskās cigaretes"; viens vai vairāki baneri labi redzamās vietās skolas teritorijā; visi pelnu trauki un visas norādītās smēķēšanas vietas ir likvidētas).
- Atklāšanas pasākuma saturu var publicēt arī sociālajos plašsaziņas līdzekļos, lai piesaistītu plašākas auditorijas uzmanību, iegūtu sekotājus sociālajos plašsaziņas līdzekļos un popularizētu labāko praksi.

# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā



## Valsts piemērs: Kazahstāna

Lai iepazīstinātu ar skolu politiku, kas nepieļauj nikotīna un tabakas lietošanu, un veicinātu visaptverošu skolas kolektīva apņemšanos ievērot jauno politiku, četras Kazahstānas skolas organizēja atklāšanas pasākumus. Pirms pasākumiem skolas telpās tika izvietotas oficiālas zīmes "Nesmēķēt/nelietot veipus", lai informētu visus par šo politiku. Pasākumā tika aicināti piedalīties visi skolas kolektīva locekļi. Pasākums veicināja izpratni par nikotīna un tabakas lietošanas un pasīvās smēķēšanas kaitējumu veselībai. Skolēni organizēja flešmobus un mākslas konkursus. Par atklāšanas pasākumiem tika ziņots skolu sociālo mediju (Facebook/Instagram) kontos, lai palielinātu atpazīstamību un kalpotu par piemēru citām skolām.

## Valsts piemērs: Javatmalas apgabals, Maharaštra, Indija

Javatmalas apgabals Maharaštrā, Indijā, izstrādāja "dzīves bez tabakas solījumu", kurā skolas apņēmas 2015. gada 31. decembrī padarīt savas skolas teritorijas brīvas no tabakas. Šī diena tika atzīmēta kā "Tambaku Mukhta Jeevan Sankalp Din" (No tabakas brīvas dzīves apņemšanās diena), un skolēni tika aicināti pārtraukt tabakas izstrādājumu lietošanu. Informēšanas kampaņa, ko organizēja dažas skolas, lai demonstrētu savas skolas politiku, iedvesmoja visu apgabalu. Pēc šīs pedagogu, skolēnu un administratīvo darbinieku motivācijas demonstrācijas toreizējais Javatmalas apgabala izpilddirektors nolēma noteikt, ka no tabakas brīvas skolas visā apgabalā ir obligātas. Tika organizēti mītiņi un izveidoti sienas gleznojumi, lai veicinātu izpratni un stiprinātu sadarbību, īstenojot "skola bez tabakas" pamatnostādnes.

# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā



## 6. solis: īstenot skolas politiku, kas nepieļauj nikotīna un tabakas lietošanu

**Kāpēc?** Kad ir apstiprināta no nikotīna un tabakas brīvas skolas politika, ir ļoti svarīgi, lai tā tiktu pilnībā īstenota. Tas ir vienīgais veids, kā nodrošināt tīru, drošu darba un mācību vidi un pasargāt ikvienu no pasīvās smēķēšanas. Pētījumi liecina, ka atbilstoša skolu politikas izpilde ir saistīta ar zemākiem nepilngadīgo tabakas lietošanas izplatības rādītājiem skolas telpās un zemākiem aktuālajiem smēķēšanas rādītājiem skolēnu vidū. Esošie dati arī liecina, ka no nikotīna un tabakas brīvas skolas politika var ievērojami samazināt tabakas un nikotīna lietošanas uzsākšanu jauniešu vidū, ja vien tā tiek pienācīgi īstenota.

## Kā?

Lai uzlabotu to, ka skolēni ievēro no nikotīna un tabakas brīvas skolas politiku, ieteicams veikt vairākus pasākumus (skatīt 3. pielikumu).

Viens no svarīgākajiem soļiem, ko skola var veikt, lai īstenotu šo politiku, ir efektīvi informēt par to skolēnus, pedagogus, administratīvo personālu un apmeklētājus. To var izdarīt, izmantojot:

- skaidras un redzamas norādes pie visām skolas ieejām un visās skolas iekšējās un ārtelpās;
- kodolīgus un skaidrus vēstījumus, kas publicēti visos pieejamajos skolas plašsaziņas līdzekļos (biļetenos, mājaslapā, sociālajos plašsaziņas līdzekļos);
- regulārus atgādinājumus/paziņojumus skolas pasākumos (kultūras, sporta, izklaides).

Šī politika jāiekļauj skolēna ceļvedī.

Otrs svarīgs solis ir izstrādāt izpildes plānu, kas ietver šādas darbības.

- Norīkot izpildītājus un apmācīt viņus par pārkāpumu izskatīšanas uzdevumiem un procedūrām. Šim nolūkam nav nepieciešams pieņemt darbā papildu darbiniekus vai piešķirt papildu budžetu.
- Iesaistiet skolēnus, lai viņi aktīvi piedalītos no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas īstenošanā.
- Izskaidrot disciplinārās sekas, kas izriet no šīs politikas pārkāpumiem, un aktīvi informēt par tām visu skolas kolektīvu. Daudzas skolas izvēlas pakāpeniskas disciplināras sankcijas, sākot ar mutisku brīdinājumu un beidzot ar nikotīna un tabakas izstrādājumu konfiskāciju, vecāku/aizbildņu informēšanu. Atkārtotu pārkāpumu gadījumā skolēnu atstādina no skolas apmeklēšanas klātienē un pārceļ uz alternatīvu izglītības programmu.
- Nepiedāvāt smēķēšanas pārtraukšanas programmas kā alternatīvu disciplinārsodam. Dalībai pārtraukšanas programmā jābūt brīvprātīgai, un tai jāparedz informēta piekrišana.
- Disciplinārsodiem, ko piemēro skolas noteikumu par nikotīna un tabakas aizliegumu pārkāpējiem, jābūt samērojamiem ar tiem, ko piemēro par citiem skolas noteikumu pārkāpumiem.
- Disciplinārsods konsekventi jāpiemēro visiem, kas pārkāpj noteikumus (skolēniem, pedagogiem, administratīvajam personālam, vecākiem vai apmeklētājiem) visā skolas teritorijā un visos skolas organizētajos pasākumos un notikumos.

# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā

## 7. solis: nodrošināt īslaicīgas pārtraukšanas intervences

**Kāpēc?** Smēķēšanas pārtraukšana ir izaicinājums. Pierādījumi liecina, ka daudzi smēķētāji vēlas pārtraukt smēķēšanu, lai pasargātu savu veselību. Daudzi pusaudži un pieaugušie nikotīna un tabakas lietotāji vēlas pārtraukt nikotīna un tabakas lietošanu, bet baidās mēģināt, jo iepriekšējo neveiksmīgo mēģinājumu dēļ viņiem šķiet, ka tas nekad neizdosies, viņi netic, ka spēs pārvarēt abstinences simptomus, un nejūt atbalstu. Nikotīna atkarība pusaudžiem var rasties jau agrīnā nikotīna un tabakas lietošanas posmā. Skolas noteikti var sniegt šādu atbalstu konkrētās atkarību profilakses jomās.

### Kā?

Kopienas (iedzīvotāju) līmenī var izmantot labi izstrādātas, uz pierādījumiem balstītas smēķēšanas pārtraukšanas metodes; tās ietver īsas intervences, smēķēšanas pārtraukšanas atbalsta tālruņa līnijas, m-atmešanas programmu (*angl. m-Cessation programme*), smēķēšanas pārtraukšanas lietotnes un PVO digitālo veselības aprūpes darbinieku - *Florence* (skatīt 4. pielikumu).

- Īsa konsultācija parasti aizņem līdz 5 minūtēm, izmantojot 5A algoritmu (skatīt PVO resursus 4. pielikumā). Skolas var izmantot arī vienkāršotu īsas intervences modeli "jautā/konsultē/novirza" (JKN).
- Skolā strādājošam veselības aprūpes speciālistam vai norīkotam administratīvajam darbiniekam jābūt apmācītam sniegt īsus padomus visiem nikotīna vai tabakas lietotājiem (skolēniem, pedagogiem vai administratīvajiem darbiniekiem), lai motivētu viņus pārtraukt nikotīna vai tabakas lietošanu.
- Tie, kas vēl nav gatavi pārtraukt smēķēšanu, var gūt labumu no papildu veselības motivācijas (5R algoritms) un izglītojošām sarunām (skatīt 5R rīkkopu 4. pielikumā).

- Ir ļoti svarīgi, lai jums būtu pieejams saraksts ar esošo smēķēšanas pārtraukšanas pakalpojumu sniedzēju kontaktiem/telefonu numuriem (piemēram, smēķēšanas pārtraukšanas speciālisti, uzticības tālruņi, saite uz *Florence* - digitālo veselības aprūpes darbinieku).
- Stingri jāievēro konfidencialitāte attiecībā uz personas smēķēšanas statusu.
- Jāsazinās ar vecākiem un/vai likumiskajiem aizbildņiem par veselības jautājumiem, nevis par disciplīnas jautājumiem.

Intensīvas intervences, piemēram, uzvedības atbalstu, var sniegt individuāli vai grupās, un to veic tikai apmācīts personāls. Ja ir pieejami resursi, skolas veselības aprūpes pakalpojumu sniedzējam vai psihologam vajadzētu būt pieejamām apmācībām par intensīvu uzvedības atbalstu tabakas/nikotīna atkarības gadījumā, lai piedāvātu šo atbalstu kā daļu no visaptverošiem skolas veselības aprūpes pakalpojumiem.

## Valsts piemērs: Saūda Arābija

Tabakas kontroles programma veic virkni pasākumu, kas paredzēti skolēniem, kā arī pedagogiem un citiem darbiniekiem. Viens no tiem ir iniciatīva "Mūsu paaudze ir informēta", kas ietver pasākumu kopumu skolēniem vecumā no 13 līdz 15 gadiem, kuri mācās sagatavošanas skolās.

Šīs iniciatīvas mērķis ir veicināt informētību par smēķēšanas pārtraukšanas klīnikās sniegtajiem pakalpojumiem. Turklāt šī iniciatīva palielina informētību par smēķēšanas radīto risku veselībai, veicina izpratni par pasīvās smēķēšanas ietekmi un informētību par smēķēšanas apkarošanas likumiem un noteikumiem.



# Nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas aizliegums skolu teritorijā

## 8. solis: pārraudzīt un novērtēt no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas īstenošanu

**Kāpēc?** Tabakas dūmu iedarbības mazināšanas pasākumu ietekmes uzraudzība un novērtēšana var palīdzēt izsekot tabakas un nikotīna lietošanas mazināšanas pasākumu panākumiem un sniegt pierādījumus turpmākai rīcībai un uzlabošanai. Intervences pasākumu panākumu novērtēšana palīdz pierādīt to pozitīvo ietekmi uz skolēniem, vecākiem un sabiedrībai, kalpojot par paraugu citām skolām.

### Kā?

Ir vairāki veidi, kā uzraudzīt un novērtēt politikas īstenošanu (skatīt 5. un 6. pielikumu).

- Uzraudzīt izpildes pasākumus, lai nodrošinātu, ka politika tiek piemērota taisnīgi un neizslēdz vai neatbrīvo kādu konkrētu grupu.
- Lai precizētu datus, kas jāievāc, lai novērtētu politikas ietekmi, jau iepriekš jāplāno uzraudzības un novērtēšanas pasākumus (tiem jābūt nepārtrauktiem). Lai novērtētu politikas īstenošanu, var izmantot datus, kas iegūti, izpildes darbiniekiem veicot pārbaudes (plānotas un/vai bez iepriekšēja paziņojuma), vai informāciju, kas saņemta no sūdzībām. Lūdzu, ņemiet vērā, ka ir ieteicams publiskot pārskatu ziņošanas mehānismu.
- Jāveic skolēnu, pedagogu un administratīvā personāla aptaujas, lai novērtētu konkrētus rezultātus, piemēram, samazinātu pasīvās smēķēšanas ietekmi un izmaiņas smēķēšanas izplatībā un uzvedībā. Aptaujās var arī

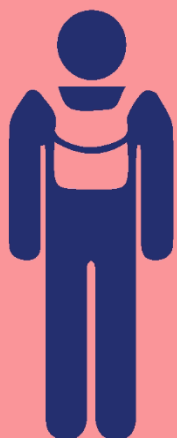
novērtēt kolektīva zināšanas, attieksmi un līdzestību no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas ievērošanai (skatīt 5. pielikumu).

Uzraudzības un novērtēšanas pasākumu apjoms būs atkarīgs no skolas resursiem un iespējām.

## Valsts piemērs: Ukraina

Lai novērtētu no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas rezultātus Ukrainas skolās, tika veiktas divas skolu aptaujas kārtas. Pirmās kārtas mērķis bija noteikt sākotnējo nikotīna un tabakas lietošanas izplatību skolēnu un mācībspēku vidū, novērtēt zināšanas par tabakas un nikotīna lietošanas ietekmi uz veselību, kā arī noteikt pētāmo personu gatavību pārtraukt tabakas lietošanu. Neraugoties uz īso politikas īstenošanai atvēlēto laiku, otrās kārtas rezultāti liecināja par labākām zināšanām par tabakas un nikotīna lietošanas kaitīgo ietekmi uz veselību, kā arī par pasīvās smēķēšanas kaitīgumu veselībai, lielāku informētību par politikas īstenošanu un lielāku atbalstu politikas īstenošanai. Ukraina dod priekšroku monitoringa apsekojuma veikšanai papīra formātā, tomēr var apsvērt arī tiešsaistes formāta iespēju. Politikas rezultātu periodiska uzraudzība ir būtisks politikas komponents, lai kvantitatīvi novērtētu centienus un virzītu turpmākos pasākumus.

VAIRĀK NEKĀ 50 VALSTĪS



10%

skolēnu vecumā no  
13 līdz 15 gadiem

ziņojuši, ka tabakas  
uzņēmuma pārstāvis  
kādreiz piedāvājis  
bezmaksas cigareti



## Aizliegums pārdot nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā

Daudzās valstīs tirgotājiem skolu tuvumā bieži vien tiek maksāts par nikotīna un tabakas izstrādājumu izvietojumu mazumtirdzniecības veikalos. Lai piesaistītu jaunus patērētājus, bezmaksas nikotīna un tabakas izstrādājumu paraugus izplata vietās, kur ir liela cilvēku plūsma, jo īpaši jauniešu apmeklētās vietās, piemēram, ielu stūros, tirdzniecības centros, festivālos un koncertos (13, 14). Vairāk nekā 50 valstīs vismaz 10% skolēnu vecumā no 13 līdz 15 gadiem ir ziņojuši, ka tabakas uzņēmuma pārstāvis viņiem kaut reizi ir piedāvājis bezmaksas cigareti (15). Lai palielinātu tabakas izstrādājumu pieejamību skolēniem, mazumtirgotāji bieži pārdod cigaretes atsevišķi vai mazās paciņās (13). Jaunieši, kuri sāk eksperimentēt ar atsevišķi pārdotām cigaretēm, nesaņem brīdinājumus par ietekmi uz veselību uz cigarešu paciņām. Nesen veiktā pētījumā 45 valstīs tika konstatēts, ka skolēni vecumā no 13 līdz 15 gadiem ziņoja, ka nesen iegādājušies atsevišķas cigaretes, un dažās valstīs - pat 80% skolēnu ziņoja, ka iegādājušies atsevišķas cigaretes (16). Vienreizlietojamās e-cigaretes sniedz jauniešiem iespēju "izmēģināt un izmest" dažādu garšu e-šķidrumus, turklāt ar zemām sākotnējām izmaksām, un tas veicina vienreizlietojamo e-cigarešu lietošanu bērnu un pusaudžu vidū (17).

Lai mazinātu nikotīna un tabakas izstrādājumu iedarbību un novērstu to, ka jaunieši sāk tos lietot, būtu jāaizliedz nikotīna un tabakas izstrādājumu tirdzniecība skolu tuvumā.

# Aizliegums pārdot nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā

## Valsts piemērs: Katara

Saskaņā ar 2016. gada Likumu Nr. 10 visās Kataras skolās ir aizliegts smēķēt. Turklāt ir aizliegts pārdot cigaretes, tabaku vai tās izstrādājumus mazāk nekā 1000 metru attālumā no skolām un citām izglītības un mācību iestādēm. Skolām ir aizliegts pieņemt jebkādu sponsoru no tabakas nozares pasākumu vai aktivitāšu rīkošanai, kā arī aizliegts reklamēt tabakas izstrādājumus.

### Skolas, kurās nav aizliegts pārdot nikotīna un tabakas izstrādājumus skolas teritorijā un tās apkārtnē

Daudzas valstis un pašvaldības ir veiksmīgi ieviesušas likumus, kas aizliedz nikotīna un/vai tabakas izstrādājumu tirdzniecību skolu tuvumā. Aizliegums parasti paredz ierobežot nikotīna un tabakas izstrādājumu tirdzniecību noteiktā rādiusā ap skolu, tādējādi samazinot tabakas mazumtirgotāju blīvumu, tuvumu skolām un mazumtirgotāju skaitu (18).

Aizliegumi parasti tiek īstenoti kā atsevišķa politika vai licencēšanas, zonējuma un mazumtirgotāju blīvuma ierobežojums. Licencēšanas likumi paredz, ka mazumtirgotājiem ir jāsaņem īpaša licence uzņēmējdarbības veikšanai, savukārt teritoriālā plānošana reglamentē zemes izmantošanas veidu (18). Pilnīga informācija par politiku, ko var izmantot, lai aizliegtu nikotīna un tabakas izstrādājumu tirdzniecību skolu tuvumā jūsu jurisdikcijā, būs ļoti svarīga, lai efektīvi aizstāvētu aizliegumu.

Dažas interešu aizstāvības stratēģijas, lai piesaistītu lēmumu pieņēmēju uzmanību, ir šādas:

- veikt sabiedriskās domas aptaujas, lai iegūtu pierādījumus par sabiedrības atbalstu šai politikai;
- izveidot petīciju un vākt parakstus, lai atspoguļotu sabiedrības viedokli, un iepazīstināt lēmumu pieņēmējus ar rezultātiem;
- iesaistīt plašsaziņas līdzekļus, publicējot viedokļu rakstus vai uzsākot kampaņas ar ievērojamām, sabiedrībā pazīstamām personām un ieinteresētajām personām.

### Skolas, kurās ir aizliegumi, bet to ievērošana ir vāja

Sekmīga politikas īstenošana ir daudz vairāk nekā tikai likuma pieņemšana. Lai aizsargātu jauniešus no nikotīna un tabakas izstrādājumu iedarbības un novērstu to, ka jaunieši uzsāk smēķēšanu, ir ļoti svarīgi efektīvi īstenot un ievērot jauno politiku. Politikas ievērošanas uzlabošanu var panākt ar šādiem pasākumiem.

- 1. Uzraudzība:** regulāra skolu apkārtnes teritoriju novērtēšana, lai dokumentētu politikas ievērošanu, var palīdzēt uzlabot noteikumu izpildi. Uzraudzību var veikt atsevišķas skolas savā apkārtnē teritorijā vai pašvaldības līmenī. Atbilstības uzraudzības apsekojumu paraugi atrodami 6. pielikumā.
- 2. Ziņošana:** par jebkādiem neatbilstības novērojumiem jāziņo izpildiestādēm. Mērķis ir tabakas pārdevējam aizliegt pārdot nikotīna un tabakas izstrādājumus savā mazumtirdzniecības veikalā. Jāveic turpmāki apmeklējumi, lai nodrošinātu, ka varas iestādes ir efektīvi īstenojušas politiku.
- 3. Aizstāvība:** gadījumos, kad izpildiestādes nav īstenojušas politiku, neraugoties uz ziņojumiem par tās neievērošanu, var mēģināt uzrunāt vietējās pašvaldības amatpersonas, izmantojot jebkuru no iepriekšējā sadaļā aprakstītajām taktikām. Arī šajā gadījumā skolēniem ir izšķiroša nozīme interešu aizstāvības pasākumos, un viņiem būtu jānodrošina šo centienu vadīšana.



## Aizliegums tieši un netieši reklamēt un popularizēt nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā

Tabakas nozare 2018. gadā reklamai iztērēja vairāk nekā 9 miljardus ASV dolāru jeb vairāk nekā 24 miljonus ASV dolāru katru dienu! Nikotīna un tabakas reklamēšanu un popularizēšanu var veikt tirdzniecības vietās, reklāmas stendos, televīzijā, radio, drukātajos plašsaziņas līdzekļos un digitālajos plašsaziņas līdzekļos. Bērni un pusaudži visā pasaulē tiek “bombardēti” ar nikotīna un tabakas izstrādājumu reklamām un popularizēšanu mazumtirdzniecības veikalos netālu no skolām. Tirdzotājiem bieži vien tiek maksāts, lai tie izvietotu glītus tirdzniecības vietu stendus, pievilcīgus mārketinga materiālus un košas, krāsainas vitrīnas, lai piesaistītu jaunus klientus (19). Mūsdienīgas, pievilcīgas mazumtirdzniecības telpas ar plašu produktu klāstu, kas ir saistošs jauniešiem, tagad bieži tiek izmantotas arī jaunu tabakas izstrādājumu tirdzniecībai. Daudzās valstīs nikotīna un tabakas izstrādājumi ir atrodami bērnu acu augstumā un netālu no veikaliem, kuros pārdod rotaļlietas, elektroniskus sīkrīkus, saldumus, uzkodas vai limonādes (20).

# Aizliegums tieši un netieši reklamēt un popularizēt nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā



Tabakas izstrādājumi, piemēram, bezdūmu tabaka un ūdenspīpe, tiek pārdoti ar saldiem un augļu aromātiem, kas var palielināt to pievilcību nesmēķētājiem un *maskēt* aso tabakas garšu (20). Līdz šim pētnieki ir apzinājuši vairāk nekā 15 000 pieejamo e-cigarešu aromātu, tostarp daudzi no tiem ir pievilcīgi jauniešiem, piemēram, cukurvates un gumijas lāciņu aromāts (21).

Aromatizētu produktu reklāmas var palielināt to pievilcību un mudināt bērnus un pusaudžus iegādāties un izmēģināt nikotīna produktus (22, 23). Aromāti var mazināt priekšstatu par nikotīna produktu kaitīgumu un atkarības izcelsmi (24, 25).

Nikotīna un tabakas izstrādājumu reklāma un popularizēšana mudina un ietekmē jauniešus eksperimentēt ar nikotīna un tabakas izstrādājumiem un sākt tos lietot regulāri. Tie arī sniedz pārliecību pašreizējiem lietotājiem, piešķir "stilīgumu" un palielina nikotīna un tabakas lietošanas sociālo pieņemamību.

Lai pasargātu jauniešus no tabakas un ar to saistīto nozaru mārketinga ietekmes, ir jāaizliedz nikotīna un tabakas izstrādājumu tieša un netieša reklāma un popularizēšana skolu tuvumā.

## Skolas, kurās nav aizliegta nikotīna un tabakas izstrādājumu tieša un netieša reklāma un popularizēšana skolu tuvumā

Daudzās valstīs ir pilnībā aizliegta tieša un netieša tabakas reklamēšana, popularizēšana un sponsorēšana. Visaptveroši aizliegumi ir visefektīvākais veids, kā samazināt nikotīna un tabakas patēriņu, bet, lai aizsargātu jauniešus, būtu jāievieš vismaz reklāmas un popularizēšanas aizliegumi tirdzniecības vietās, kas atrodas skolu tuvumā.

"Counter Tobacco" apkopo dažas šo aizliegumu stratēģijas (26), tostarp:

- ierobežot jebkādu reklāmu neatkarīgi no tās satura;
- ierobežot reklāmas laiku, vietu un/vai veidu;
- laiks: prasība mazumtirgotājiem noņemt reklāmu jauniešu klātbūtnes laikā (piemēram, skolas stundu laikā);
- vieta: aizliegt reklāmu veikalos noteiktā attāluma rādiusā ap skolu;
- veids: aizliegt noteiktus reklāmas veidus (piemēram, ārējās izkārtnes).

Tāpat kā nikotīna un tabakas tirdzniecības ierobežojumus, arī aizliegumus tirdzniecības vietās var ieviest ar valsts vai vietējiem likumiem/normatīviem, licencēšanas un zonēšanas likumiem (26). Lai efektīvi aizstāvētu šo aizliegumu, ļoti svarīgi būt informētiem par politikām, ko var izmantot, lai aizliegtu nikotīna un tabakas izstrādājumu tirdzniecību skolu tuvumā jūsu valstī. Dažas interešu aizstāvības stratēģijas, lai piesaistītu lēmumu pieņēmēju uzmanību, ir šādas:

- veikt sabiedriskās domas aptaujas, lai pierādītu sabiedrības atbalstu šai politikai;
- izveidot petīciju un vākt parakstus, lai lēmumu pieņēmējiem atspoguļotu sabiedrības viedokli;
- iesaistīt plašsaziņas līdzekļus, publicējot viedokļu rakstus vai uzsākot kampaņas sociālajos plašsaziņas līdzekļos ar ievērojamām, sabiedrībā pazīstamām personām un ieinteresētajām pusēm.

# Aizliegums tieši un netieši reklamēt un popularizēt nikotīna un tabakas izstrādājumus skolu tuvumā

## Skolas, kurās ir aizliegumi, bet to ievērošana ir vāja

Sekmīga politikas īstenošana ir daudz vairāk nekā tikai likuma pieņemšana. Lai aizsargātu jauniešus no nikotīna un tabakas mārketinga iedarbības un nepieļautu, ka jaunieši uzsāk smēķēšanu, ir ļoti svarīgi efektīvi īstenot un ievērot jauno politiku. Politikas ievērošanas uzlabojumus var panākt ar šādiem līdzekļiem.

- 1. Uzraudzība:** regulāra skolu apkārtnes teritoriju novērtēšana, lai dokumentētu politikas ievērošanu, var palīdzēt uzlabot noteikumu izpildi. Uzraudzību var veikt atsevišķas skolas savā apkārtējā teritorijā vai arī pašvaldības līmenī. Atbilstības uzraudzības apsekojumu paraugi atrodami 6. pielikumā.
- 2. Ziņošana:** par jebkādiem neatbilstības novērojumiem jāziņo izpildiestādēm. Mērķis ir, ka tirgotājam tiks aizliegts pārdot nikotīna un tabakas izstrādājumus savā mazumtirdzniecības veikalā. Jāveic turpmākas pārbaudes lai nodrošinātu, ka varas iestādes ir efektīvi īstenojušas politiku.

- 3. Aizstāvība:** gadījumos, kad izpildiestādes nav īstenojušas politiku, neraugoties uz ziņojumiem par tās neievērošanu, var mēģināt uzrunāt vietējās pašvaldības amatpersonas, izmantojot jebkuru no iepriekšējā sadaļā aprakstītajām taktikām. Arī šajā gadījumā skolēni ir ļoti svarīgi interešu aizstāvības pasākumos, un viņiem būtu jānodrošina šo centienu vadīšana.

## Valsts piemērs: Indonēzija

Indonēzijas valdība 2012. gadā izdeva likumu, kas aizliedz tabakas izstrādājumu pārdošanu "no tabakas dūmiem brīvās zonās" vai teritorijās, kas ietver skolas un izglītības iestādes. Tomēr šis likums nav piemērojams tabakas izstrādājumu pārdošanai, reklāmai un popularizēšanai smēķēšanas aizlieguma zonas tuvumā. 2015. gadā Izglītības ministrija izdeva Rikojumu Nr. 64/2015, nosakot skolu teritorijās kā "no tabakas brīvās zonas" un aizliedzot tabakas smēķēšanu, pārdošanu un reklāmu skolās. Dažās provincēs aizliegums ir attiecināts arī uz apkārtējām teritorijām, piemēram, Banyuwangi aizliedza tabakas reklāmu 25 metru rādiusā no skolas (27).

2017. gadā veiktajā pētījumā tika konstatēts, ka, lai gan ir daži reklāmas aizlieguma pārkāpumi, mazumtirgotāju, kas reklamē tabakas izstrādājumus 25 metru rādiusā, īpatsvars ir mazāks salīdzinājumā ar tiem, kas reklamē tabakas izstrādājumus ārpus 25 metru rādiusa. Aizliegumam ir pozitīva ietekme, taču, lai to īstenotu efektīvi, ir nepieciešama stingrāka tā izpildes nodrošināšana (27).




## Atteikšanās no jebkāda veida sponsorēšanas vai sadarbības ar tabakas un saistītajām nozarēm

Tabakas un saistītās nozares stratēģiski izmanto korporatīvo sociālo atbildību, piedāvājot stipendijas, dāvinot datorus un pat būvējot skolas, lai uzlabotu savu korporatīvo tēlu un nodrošinātu jaunās paaudzes potenciālo lietotāju labvēlību. Šīs programmas rada iespaidu, ka tabakas un saistītās nozares piedāvā risinājumus problēmām, ko tās rada. Patiesībā piedāvātie "risinājumi" novērš uzmanību no pārbaudītiem un efektīviem risinājumiem, piemēram, cenu un nodokļu paaugstināšanas, pret kuriem jaunieši ir īpaši jutīgi.

Lai pasargātu jauniešus no tabakas un ar to saistīto nozaru divkosīgās sponsorēšanas taktikas, skolām ir jāatsakās no jebkāda veida sponsorēšanas vai sadarbības ar tabakas un ar to saistītajām nozarēm.

---

# Atteikšanās no jebkāda veida sponsorēšanas vai sadarbības ar tabakas un saistītajām nozarēm



---

## Aizliegt nikotīna un tabakas uzņēmumu pārstāvjiem uzstāties skolas pasākumos

Ar tabaku un e-cigaretēm saistītās organizācijas bieži piedāvā samaksu skolām par iespēju uzstāties mācību stundu laikā klasēs vai ārpus tām (28). Organizācijas sponsorē vasaras nometnes, lai izplatītu maldīgus priekšstatus par e-cigarešu lietošanas riskiem, un pārdod savus produktus, aizbildinoties ar to, ka piedāvā "drošākas alternatīvas" tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem (28). Tā ir iespēja ar tabaku un e-cigaretēm saistītām struktūrām popularizēt savus produktus, lai panāktu zīmola atpazīstamību bērnu vidū, kas var palielināt to lietošanas apjomu.

Lai aizsargātu skolēnus, skolām būtu jāaizliedz nikotīna un tabakas izstrādājumu uzņēmumu pārstāvjiem piedalīties pasākumos, kas notiek skolā vai ārpus tās. Visām ārējām personām vai pusēm, kas uzaicinātas uzstāties skolēnu auditorijai, ir jāaizpilda interešu deklarācijas veidlapa, kas apliecina, ka tām nav interešu konflikta vai saistības ar tabakas un saistītajām nozarēm.

## Atteikties no jebkāda veida sponsorēšanas no tabakas un saistītajām nozarēm

Ar tabaku un e-cigaretēm saistītās organizācijas ir piedāvājušas stipendijas vidusskolu skolēniem, koledžu un augstskolu studentiem (29, 30), pieprasot, lai pretendenti iesniedz esejas par tabakas bīstamību un elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanas potenciālajiem ieguvumiem (30, 31). Atbalsts skolēniem un studentiem tiek piedāvāts, aizbildinoties ar atbalstu smēķēšanas profilaksei jauniešu vidū, taču tas kalpo kā iespēja panākt zīmola atpazīstamību un mudināt jauniešus izmēģināt jaunus produktus, kas maldinoši tiek reklamēti kā "veselīgākas alternatīvas" tabakas produktiem.

Skolām būtu jāatsakās no jebkāda veida sponsorēšanas piedāvājumiem no tabakas un saistītajām nozarēm. Svarīgi ir arī informēt vecākus un skolēnus par šīm sponsorēšanas shēmām un atturēt viņus no šādu piedāvājumu pieņemšanas. Situācijās, kad ir nepieciešams finansiāls atbalsts, skolām būtu jāatbalsta ģimenes, lai atrastu citus stipendiju avotus, kas atbilst no nikotīna un tabakas brīvas vides politikas kritērijiem un pēc definīcijas izslēdz tabakas un saistītās nozares.

# Nākamās paaudzes cīņa pret tabakas epidēmiju

Lai izveidotu pirmo no nikotīna un tabakas brīvo paaudzi, ir ļoti svarīgi iesaistīt skolas vecuma jauniešus. Jauniešiem ir būtiska nozīme cīņā par tabakas ierobežošanu. Viņiem ir jāiesaistās interešu aizstāvības pasākumos un jāpanāk pārmaiņas savās skolās un kolektīvos (skatīt 7. pielikumu, kurā ir sniegti dažādi noderīgi interešu aizstāvības resursi).

Papildus skolēnu iesaistīšanai ik uz soļa, kad jūsu skolas teritorija kļūst brīva no nikotīna un tabakas, ir svarīgi izglītēt jauniešus par tabakas lietošanas kaitīgumu un sniegt viņiem iespēju atteikties no nozares manipulācijām, radot no tabakas brīvu paaudzi. 2020. gada Pasaules dienai bez tabakas veļtājā rīkkopā "Izveido savu darbnīcu" (32) ir ietvertas klases nodarbības, kuras var īstenot klātienē vai virtuāli un kuras palīdz skolēniem atklāt savā kolektīvā novēroto nozares taktiku, palīdz drošā vidē, izmantojot izklaidējošus paņēmienus, praktizēt atteikšanos no tabakas izstrādājumiem, ūdenspīpes vai e-cigaretēm un izstrādāt interešu aizstāvības plānus, lai nepakļautos nozares manipulācijām un radītu no tabakas brīvu paaudzi.

Jauniešu grupas visā pasaulē ik dienu cīnās pret tabakas epidēmiju, un ir daudz iesaistes iespēju.

## ĪRIJA

Limerikā (Īrija) jauniešu grupa, kas vēlējās mainīt situāciju, uzsāka kampaņu, lai atturētu pieaugušos no smēķēšanas vai veipu lietošanas vietās, kur bieži uzturas bērni un pusaudži, piemēram, parkos, rotaļu laukumos un dienas aprūpes iestādēs. Comhairle na nÓg grupas skolēni rīkoja darbnīcas, lai izstrādātu kampaņas izkārti un saukli "Mūsu klātbūtnē nē!", ko vēlāk atbalstīja Limerikas pilsētas un grāfistes padome un Veselības dienesta izpildinstitūcija *Mid-West Community Health Ireland*. Grupa saņēma 2020. gada PVO Pasaules dienas bez tabakas balvu par līderību tabakas kontroles jomā.

# Atsauces



1. Global Burden of Disease [tiešsaistes datubāze]. Seattle (WA): Institute of Health Metrics; 2019 (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>), skatīts 2023. gada 11. jūlijā).
2. US Department of Health and Human Services. Preventing tobacco use among youths, Surgeon General fact sheet. In: Office of the Surgeon General [tīmekļa vietne]. Atlanta (GA): US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health;
3. 2017 (<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/tobacco/preventing-youth-tobacco-use-factsheet/index.html>), skatīts 2023. gada 16. februārī).
4. Youth - United Nations Sustainable Development [tīmekļa vietne]. Apvienoto Nāciju Organizācija (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/youth/>), skatīts 2023. gada 6. septembrī).
5. Health effects. In: The Tobacco Atlas [tīmekļa vietne]. Washington (DC): American Cancer Society, Vital Strategies; 2022 (<http://tobaccoatlas.org/topic/health-effects>), skatīts 2023. gada 16. februārī).
6. US Department of Health and Human Services. Preventing tobacco use among youth and young adults. Atlanta (GA): US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2012 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK99237/>), skatīts 2023. gada 16. februārī).
7. WHO report on the global tobacco epidemic, 2009: implementing smoke-free environments. Geneva: World Health Organization; 2009 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44229>), skatīts 2023. gada 16. februārī).
8. Morean ME, Krishnan-Sarin S, O'Malley SS. Assessing nicotine dependence in adolescent E-cigarette users: the 4-item Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS) Nicotine Dependence Item Bank for electronic cigarettes. Drug Alcohol Depend. 2018;188:60–3. doi:10.1016/j.drugalcdep.2019.107602.
9. England LJ, Aagaard K, Bloch M, Conway K, Cosgrove K, Grana R et al. Developmental toxicity of nicotine: a transdisciplinary synthesis and implications for emerging tobacco products. Neurosci Biobehav Rev. 2017;72:176–89. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.11.013.
10. Tobacco: e-cigarettes. In: World Health Organization [tīmekļa vietne]. Geneva: World Health Organization; 2020 (<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>), skatīts 2023. gada 16. februārī).
11. Wang TW, Tynan MA, Hallett C, Walpert L, Hopkins M, Konter D et al. Smoke-free and tobacco-free policies in colleges and universities – United States and territories, 2017. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2018;67(24):686–9 (<https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6724a4>), skatīts 2023. gada 16. februārī).
12. How schools can help students stay tobacco-free. Washington (DC): Campaign for Tobacco-Free Kids; 2022 (<https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0153.pdf>), skatīts 2023. gada 16. februārī).
13. WHO Framework Convention on Tobacco Control and World Health Organization. WHO framework convention on tobacco control. Geneva: World Health Organization; 2003 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42811>), skatīts 2023. gada 16. februārī).
14. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health. E-cigarette use among youth and young adults: a report of the Surgeon General. In: Office of the Surgeon General [tīmekļa vietne]. Atlanta (GA): US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health; 2016: Chapter 4 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538680/>), skatīts 2023. gada 7. martā).
15. The impact of tobacco advertising, promotion and sponsorship. Washington (DC): Campaign for Tobacco-Free Kids; n.d. ([https://www.tobaccofreekids.org/assets/global/pdfs/en/APS\\_healthimpact.pdf](https://www.tobaccofreekids.org/assets/global/pdfs/en/APS_healthimpact.pdf)), skatīts 2023. gada 7. martā).
16. Carroll L. Vaping industry offers academic scholarships to high school kids. In: Reuters [tīmekļa vietne]. Toronto: Thomson Reuters; 2020 (<https://www.reuters.com/article/us-health-vaping-scholar-kuqi-idUSKBN1Z11JY>), skatīts 2023. gada 7. martā).
17. Big tobacco: tiny targets. Washington (DC): Campaign for Tobacco-Free Kids; 2022 (<https://www.takeapart.org/tiny-targets/index.html>), skatīts 2023. gada 16. februārī).

# Atsauces



17. Williams R. The rise of disposable JUUL-type e-cigarette devices. *Tob Control*. 2020;29(e1):e134–5. doi:10.1136/tobaccocontrol-2019-055379.
18. Stores near schools: we have work to do to protect kids at the point of sale. Carrboro (NC): Counter Tools; 2023 (<https://countertobacco.org/resources-tools/evidence-summaries/stores-near-schools/>), skatīts 2023. gada 16. februārī.
19. Jawad M, Nakkash RT, Hawkins B, Akl EA. Waterpipe industry products and marketing strategies: analysis of an industry trade exhibition. *Tob Control*. 2015;24(e4):e275–e279 (<https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2015-052254>), skatīts 2023. gada 14. martā).
20. Kostygina G, Ling PM. Tobacco industry use of flavourings to promote smokeless tobacco products. *Tob Control*. 2016;25:ii40–ii49.
21. Hsu G, Sun JY, Zhu SH. Evolution of electronic cigarette brands from 2013–2014 to 2016–2017: analysis of brand websites. *J Med Internet Res*. 2018;20(3):e80. doi:10.2196/jmir.8550.
22. Vasiljevic M, Petrescu DC, Marteau TM. Impact of advertisements promoting candy-like flavoured e-cigarettes on appeal of tobacco smoking among children: an experimental study. *Tob Control*. 2016;25(e2):e107–e112.
23. Soule EK, Sakuma KK, Palafox S, Pokhrel P, Herzog TA, Thompson N et al. Content analysis of internet marketing strategies used to promote flavored electronic cigarettes. *Addict Behav*. 2019;91:128–35.
24. Jiang N, Cleland CM, Wang MP et al. Perceptions and use of e-cigarettes among young adults in Hong Kong. *BMC Public Health*. 2019;19:1123 (<https://doi.org/10.1186/s12889-019-7464-z>), skatīts 2023. gada 14. martā).
25. Copeland AL, Peltier MR, Waldo K. Perceived risk and benefits of e-cigarette use among college students. *Addict Behav*. 2017;71:31–7.
26. Counter Tools. Restricting tobacco advertising. In: Counter Tobacco [tīmekļa vietne]. Carrboro (NC); Counter Tobacco: 2023 (<https://countertobacco.org/policy/restricting-tobacco-advertising-and-promotions/>), skatīts 2023. gada 13. martā).
27. Dewi DM, Sebayang SK, Lailiyah S. Density of cigarette retailers near schools and sales to minors in Banyuwangi, Indonesia: a GIS mapping. *Tob Induc Dis*. 18;6:2020 (<https://doi.org/10.18332/tid/115798>), skatīts 2023. gada 14. martā).
28. Kaplan S. Juul targeted schools and youth camps, house panel on vaping claims. *New York Times*. 2019. gada 25. jūlijs (<https://www.nytimes.com/2019/07/25/health/juul-teens-vaping.html>), skatīts 2020. gada 14. martā).
29. Linder R. Philip Morris offers Israeli medical students grants for attending lectures. In: Haaretz [tīmekļa vietne]. Tel Aviv: Haaretz; 2019 (<https://www.haaretz.com/israel-news/.premium-philip-mor-ris-piedāvā-izraēlas-medicīnas-studentiem-garantijas-uz-at-tending-lectures-1.8221762>), skatīts 2023. gada 14. martā).
30. Southeast Asia Tobacco Control Alliance. Top universities reject big tobacco's research funding. Bangkok: ASEAN Tobacco Control Resource Hub; 2017 (<https://seatca.org/top-universities-reject-big-tobacco-research-funding>), skatīts 2023. gada 14. martā).
31. Binkley C. Vaping essays: e-cigarette sellers offering scholarships. *AP News*; 2018. (<https://apnews.com/a35ba8a0200c4a27943da3b9254b9fe5>), skatīts 2020. gada 5. martā).
32. Create-your-own World No Tobacco Day Workshop toolkit. Geneva: World Health Organization; 2020. (<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2020/work-shop-toolkit>), skatīts 2023. gada 14. septembrī).
33. TobaccoFree Research Institute. Guidelines on the evaluation of smoke-free policies. Eiropas Komisija ([https://webgate.ec.europa.eu/cha-fea\\_pdb/assets/files/pdb/2007313/2007313\\_d3\\_oth\\_en\\_ps.pdf](https://webgate.ec.europa.eu/cha-fea_pdb/assets/files/pdb/2007313/2007313_d3_oth_en_ps.pdf)), skatīts 2023. gada 14. septembrī).

# Pielikumi

## 1. pielikums

Plānošanas komitejas sasaukšana un informēšana par tās darbu

## 2. pielikums

No nikotīna un tabakas brīvas skolas vides marķējuma paraugi

## 3. pielikums

Izpildes un novērtēšanas sistēmas paraugi

## 4. pielikums

Resursi nikotīna un tabakas lietošanas pārtraukšanai

## 5. pielikums

Jautājumi, kas izmantojami, lai veiktu aptauju skolās

## 6. pielikums

Aptaujas paraugs, lai novērtētu no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas īstenošanu

## 7. pielikums

Aizstāvības resursi





# 1. pielikums

## Plānošanas komitejas sasaukšana un informēšana par tās darbu

**Plānošanas komitejā jāiekļauj skolēni, pedagogi, administratīvie darbinieki un vecāki.**

Zemāk ir sniegts paziņojuma paraugs, kurā aprakstīti pasākumi, kas jāveic, lai izveidotu no nikotīna un tabakas brīvu mācību iestādes teritoriju.

Plānošanas komitejas priekšsēdētājs [ierakstīt priekšsēdētāja vārdu un datumu] ir nolēmis, ka galvenie pasākumi, kas nepieciešami, lai [ierakstīt skolas nosaukumu] pasludinātu par brīvu no nikotīna un tabakas, saskaņā ar PVO Pamatkonvencijas par tabakas kontroli (PVO PKTK) 8. panta prasībām un tās īstenošanas vadlīnijām, ir šādi:

1. no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas izstrāde un īstenošana;
2. informācijas kampaņas īstenošana [kampaņas nosaukums, ja ir pieejams], sākot no [politikas uzsākšanas datums];
3. informētības palielināšana par pieejamajiem atbalsta mehānismiem nikotīna un tabakas izstrādājumu lietotājiem, kas vēlas pārtraukt to lietošanu;
4. izpildes plāna īstenošana neatbilstības gadījumā, sākot no [datums];
5. publisks paziņojums, ka [skolas nosaukums] [datums] kļūs brīva no nikotīna un tabakas.



# 2. pielikums

## No nikotīna un tabakas brīvas skolas vides marķējuma paraugi



### Kā izstrādāt un izmantot zīmes

Zīmes palīdz veidot izpratni par nikotīna un tabakas aizlieguma politiku un pastiprināt vēstījumu.

Tās var būt reklāmas standu, baneru vai uzlīmju veidā.

### Baneru un zīmju piemēri

Valdība var apstiprināt un ieteikt izmantot oficiālas zīmes "Smēķēt aizliegts".

Skolēni var izstrādāt personalizētākas zīmes, tās izdrukāt un izvietot pie visiem vārtiem, ieejām un vietās, kur, kā zināms, smēķē nikotīna un/vai tabakas izstrādājumu lietotāji.

Var pievienot šu tekstu:

- norādīt vietas, kurās aizliegts lietot nikotīna un tabakas izstrādājumus;
- pieminēt sodus vai noteikumu neievērošanas sekas/sankcijas;
- norādīt smēķēšanas pārtraukšanas dienesta numuru vai kontaktpersonu;
- pateikties lasītājiem par noteikumu ievērošanu.

### Piemēri

"Skolas noteikumi aizliedz tabakas un nikotīna izstrādājumu lietošanu: Visur, visiem un vienmēr. Paldies par atsaucību."

"Šī ir no nikotīna un tabakas brīva skolas teritorija. Politikas pārkāpumu gadījumā tiks piemēroti atbilstoši disciplinārsodi. Mēs novērtējam jūsu atsaucību!"

"Lai aizsargātu ikviena veselību, skolas noteikumi aizliedz tabakas un nikotīna izstrādājumu lietošanu visur, visiem un vienmēr. Mēs novērtējam jūsu atsaucību!"

"Mūsu skola lepojas ar to, ka tās vide ir brīva no nikotīna un tabakas. Mūsu politika attiecas uz visiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem. Pateicamies, ka skolas teritorijā nelietojat nikotīna vai tabakas izstrādājumus. xx-xxx-xxxx – smēķēšanas pārtraukšanas tālrunis."

NO NIKOTĪNA UN TABAKAS  
BRĪVA SKOLA



NO NIKOTĪNA UN TABAKAS  
BRĪVA SKOLA



NO NIKOTĪNA UN TABAKAS  
BRĪVA SKOLA



NO NIKOTĪNA UN TABAKAS  
BRĪVA SKOLA



# 3. pielikums

## Izpildes un novērtēšanas sistēmas paraugi



Kad no nikotīna un tabakas brīvas skolas vides politika sāk stāties spēkā, var būt lietderīgi, ja augstākā vadība un/vai norīkotā izpildpersona apseko skolas telpas, jo īpaši vietas, kur agrāk cilvēki smēķēja, lai pārliecinātos, ka šī politika tiešām tiek ievērota. Lai reģistrētu šī novērtējuma rezultātus, var izmantot šo novērtējuma lapu.

### Vērtēšanas lapas paraugs

Vērtēšanas lapas izklāsts	Veiktie pasākumi	Nepilnības	Nepieciešamās darbības
Izpildiestāžu, iestāžu, struktūru un personu norīkošana			
Kam ir/būs pilnvaras īstenot apsekošanu (uzskaitīt)?			
Vai izpildiestādes ir informētas par to atbildību? Ja ne, kā tās tiks informētas?			
Izpildiestāžu spēja piemērot naudas sodus (ja tādi tiek attiecināti)			
Norīkoto personu apmācība			
Pārbaužu protokols (sistēma un rīki)			
Mehānismi, ar kuru palīdzību cilvēki var ziņot par pārkāpumu vai lūgt palīdzību (tīmekļa vietne, uzticības tālrunis u. c.)			
Ievērošanas uzraudzība, informācijas apkopošana no dažādiem departamentiem			

# 3. pielikums

## Izpildes un novērtēšanas sistēmas paraugi

### Politikas ievērošanas uzraudzība

Kad visas politikas sastāvdaļas ir ieviestas, tās rūpīgi jāuzrauga, lai konstatētu neatbilstības, neskaidrības vai citus trūkumus. Vajadzības gadījumā politiku var precizēt un pielāgot īstenošanas un izpildes procedūras. Ir arī ļoti lietderīgi dokumentēt gūto pieredzi un pārraudzīt darbinieku sniegtos komentārus. Šī informācija var palīdzēt noteikt plašākas risināmās problēmas. Savlaicīga un pārdomāta reakcija uz skolēnu, pedagogu un darbinieku komentāriem, ieteikumiem un bažām pierāda, ka viņu komentāri tiek uztverti nopietni.

Jāizstrādā bieži uzdoto jautājumu dokuments, lai atbildētu uz atkārtotiem jautājumiem. Komunikācijas pasākumi ir jākoncentrē uz vietām, kur cilvēki ir pieraduši lietot tabakas un nikotīna izstrādājumus. Plānošanas komitejai būtu jāsniedz pārskats un jānovērtē politikas īstenošanas process. Augstākā līmeņa vadības beznosacījuma atbalsts šai politikai ir ļoti svarīgs, un tas ir aktīvi jāuztur. Ja tiek sniegti bezmaksas pakalpojumi saistībā ar tabakas atkarību un smēķēšanas pārtraukšanu, ziņojums par to izmantošanu varētu būt stratēģija šo pakalpojumu nepārtrauktai popularizēšanai.

Plašāka informācija par nikotīna un tabakas aizlieguma politikas novērtēšanu ir pieejama Pētniecības institūta TobaccoFree izstrādātajās vadlīnijās par smēķēšanas aizlieguma politikas novērtēšanu (33).



## 4. pielikums

# Resursi nikotīna un tabakas lietošanas pārtraukšanai

Pēc īsas sarunas, izmantojot video vai rakstveida saziņu, PVO digitālās veselības aprūpes darbiniece *Florence* var palīdzēt jums nostiprināt pārliecību pārtraukt smēķēšanu, sastādīt tās pārtraukšanas plānu un ieteikt esošos bezmaksas smēķēšanas pārtraukšanas tālruņus vai lietotnes.

Pārtraukt smēķēšanu šobrīd ir svarīgāk nekā jebkad agrāk, jo smēķētājiem ir lielāka iespēja saslimt ar COVID-19 izraisītiem smagiem plaušu darbības traucējumiem, salīdzinot ar nesmēķētājiem.

### Iepazīstieties ar Florenci:

Florence: using AI to lead a healthier lifestyle [tīmekļa vietne]. Geneva: World Health Organization; 2021. (<https://www.who.int/campaigns/Florence>, skatīts 2023. gada 14. septembrī).

### Vairāk resursu par tabakas lietošanas pārtraukšanu:

Quitting tobacco [tīmekļa vietne]. Geneva: World Health Organization; 2021 (<https://www.who.int/activities/quitting-tobacco>, skatīts 2023. gada 14. septembrī).

Toolkit for delivering the 5A's and 5R's brief tobacco interventions in primary care. Geneva: World Health Organization; 2014 ([https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112835/9789241506953\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112835/9789241506953_eng.pdf), skatīts 2023. gada 14. septembrī).



# 5. pielikums Jautājumi, kas izmantojami, lai veiktu aptauju skolās



**1. modulis: Vispārīgi jautājumi** [Šie jautājumi ir paredzēti, lai iegūtu vispārīgu vai demogrāfisku informāciju par dalībniekiem.]

**Cik Jums ir gadu?**

- a. 11 gadi vai mazāk
- b. 12 gadi
- c. 13 gadi
- d. 14 gadi
- e. 15 gadi
- f. 16 gadi
- g. 17 gadi vai vairāk

**Kāds ir Jūsu dzimums?**

- a. Sieviete
- b. Vīrietis

**2. modulis: Tabakas lietošana** [Šie jautājumi ir par jebkuru tabakas izstrādājumu. Īsā ievaddaļā pirms jautājumiem ir paskaidrots, kādi tabakas izstrādājumu veidi tiek aplūkoti 2. modulī.]

Turpmākie jautājumi ir par tabakas izstrādājumu lietošanu. Tabakas lietošana ietver cigarešu smēķēšanu, citu tabakas izstrādājumu smēķēšanu (piemēram, ūdens pīpes/šiša/narguilē, pīpes, cigāri, minicigāri/cigarillas, bidis) un karsējamo tabakas izstrādājumu (piemēram, IQOS, Glo, [ierakstīt konkrētai valstij raksturīgus zīmolus]) un bezdūmu tabakas lietošanu (piemēram, košļājamā tabaka, šņaucamā tabaka, dip, nasvay, [ierakstīt konkrētai valstij raksturīgus izstrādājumus])

**Vai esat jebkad izmēģinājis vai eksperimentējis ar jebkāda veida tabakas izstrādājumiem (piemēram, bezdūmu vai smēķējamu tabaku, tostarp karsējamās tabakas izstrādājumiem)?**

- a. Jā
- b. Nē

**Vai pēdējo 30 dienu laikā esat lietojis jebkāda veida tabakas izstrādājumus (piemēram, bezdūmu tabaku un smēķējamu tabaku, tostarp karsējamās tabakas izstrādājumus)?**

- a. Jā
- b. Nē

**Kāda veida tabakas izstrādājumus esat lietojis pēdējo 30 dienu laikā (izvēlieties visus, kas attiecas)?**

- a. Pēdējo 30 dienu laikā neesmu lietojis tabakas izstrādājumus
- b. Jā, es smēķēju cigaretes (rūpnieciski ražotas vai ar rokām tītas cigaretes)
- c. Jā, es izmantoju ūdens pīpi/šišu/narguili
- d. Jā, es lietoju karsējamās tabakas izstrādājumus (piemēram, IQOS, GLO, [ierakstīt konkrētai valstij raksturīgus zīmolus])
- e. Jā, es lietoju citus smēķējamās tabakas izstrādājumus (piemēram, pīpes, cigārus/cigarillas, bidis)
- f. Jā, es lietoju bezdūmu tabakas izstrādājumus (piemēram, košļājamo tabaku, *masvay, snuff, snus, dip* [ierakstīt konkrētai valstij raksturīgus izstrādājumus])

**3. modulis: Nikotīna produktu lietošana** [Šie jautājumi ir par visiem nikotīna produktiem, piemēram, elektroniskajām cigaretēm, veipiem, nikotīna spilventiņiem vai citiem produktiem.]

Elektroniskās cigaretes jeb e-cigaretes ir ar baterijām darbināmi elektroniski produkti, kas parasti satur nikotīna šķīdumu, kurš tiek tvaicēts un ieelpots. Jūs, iespējams, tos pazīstat arī kā veipa pildspalvas, ūdenspīpes pildspalvas, elektroniskās ūdenspīpes (e-ūdenspīpes), elektroniskos cigārus (e-cigārus), elektroniskās pīpes (e-pīpes) vai e-vaporizatorus. Nikotīna spilventiņi ir mazi, iepriekš sagatavoti aromatizēti spilventiņi, kas pildīti ar nikotīnu saturošu pulveri. Tie tiek ievietoti starp augšējo lūpu un smaganām. Šādi produkti ir, piemēram, Lyft, Dryft, Zyn, On un Velo. Var būt arī citi nikotīna produkti.

**Vai esat jebkad izmēģinājis vai eksperimentējis ar jebkāda veida nikotīna produktu(-iem) (piemēram, e-cigaretēm, nikotīna spilventiņiem vai citiem nikotīna produktiem)?**

- a. Jā
- b. Nē

**Vai pēdējo 30 dienu laikā esat lietojis jebkāda veida nikotīna produktus (piemēram, e-cigaretes, nikotīna spilventiņus vai nikotīna produktus)?**

- a. Jā
- b. Nē



# 5. pielikums Jautājumi, kas izmantojami, lai veiktu aptauju skolās



**Kāda veida nikotīnu saturošus produktu(-us) esat lietojis(-usi) pēdējo 30 dienu laikā (izvēlieties visus attiecīgos)?**

- a. Pēdējo 30 dienu laikā neesmu lietojis e-cigaretes, nikotīna spilventiņus vai bezdūmu nikotīna produktus
- b. Jā, pēdējo 30 dienu laikā lietoju e-cigaretes
- c. Jā, pēdējo 30 dienu laikā es lietoju nikotīna spilventiņus
- d. Jā, pēdējo 30 dienu laikā esmu lietojis citus nikotīnu saturošus produktus

**4. modulis: Nodoms pārtraukt nikotīnu saturošu produktu lietošanu pēdējo 30 dienu laikā** [Šajos jautājumos tiek jautāts par lietotāju nodomu pārtraukt nikotīna un/vai tabakas izstrādājumu lietošanu un par iepriekšējiem mēģinājumiem pārtraukt nikotīna un/vai tabakas izstrādājumu lietošanu]

**Vai šobrīd vēlaties pārtraukt smēķēšanu vai citu tabakas izstrādājumu lietošanu?**

- a. Es nekad neesmu smēķējis/lietojis tabaku
- b. Tagad es nesmēķēju/nelietoju tabaku
- c. Jā
- d. Nē

**Vai vēlaties pārtraukt nikotīnu saturošu produktu lietošanu (piemēram, e-cigaretes, nikotīna spilventiņus vai nikotīna produktus)?**

- a. Es nekad neesmu lietojis e-cigaretes, nikotīna spilventiņus vai citus nikotīna produktus
- b. Tagad es nelietoju e-cigaretes, nikotīna spilventiņus vai citus nikotīnu saturošus produktus
- c. Jā
- d. Nē

**Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat mēģinājis pārtraukt smēķēšanu vai citu tabakas izstrādājumu lietošanu?**

- a. Es nekad neesmu smēķējis/lietojis tabaku
- b. Pēdējo 12 mēnešu laikā es nesmēķēju/nelietoju tabaku
- c. Jā
- d. Nē

**Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat mēģinājis pārtraukt e-cigarešu, nikotīna spilventiņu vai citu nikotīnu saturošu produktu lietošanu?**

- a. Es nekad neesmu lietojis e-cigaretes, nikotīna spilventiņus vai citus nikotīnu saturošus produktus
- b. Pēdējo 12 mēnešu laikā neesmu lietojis e-cigaretes, nikotīna spilventiņus vai citus iekšīgi lietojamus nikotīnu saturošus produktus
- c. Jā
- d. Nē

**Vai esat kādreiz saņēmis palīdzību vai padomu, lai pārtrauktu tabakas vai nikotīna izstrādājumu lietošanu?**

- a. Nekad neesmu lietojis tabakas vai nikotīna izstrādājumus
- b. Jā, no pārtraukšanas programmas vai kampaņas
- c. Jā, no ārsta, medmāsas vai cita veselības aprūpes speciālista
- d. Jā, izmantojot pārtraukšanas atbalsta tālruni, tīmekļa vietni vai lietotni
- e. Jā, no ģimenes locekļa vai drauga
- f. Jā, no skolasbiedra, pedagoga, trenera vai cita skolas darbinieka
- g. Jā, no cita avota, kas nav minēts iepriekš
- h. Nē

# 5. pielikums Jautājumi, kas izmantojami, lai veiktu aptauju skolās



**5. modulis:** Citu cilvēku tabakas dūmu (tostarp cigarešu, pīpju, cigāru, minicigāru/cigarillu, šiša/ūdens pīpju/*hookahs*/narguileun bidis dūmi, karsējamās tabakas izstrādājumu aerosols) un e-cigarešu aerosola iedarbība

**Vai pēdējo 30 dienu laikā esat redzējuši, ka kāds smēķē vai lieto tabakas izstrādājumus, tostarp karsējamās tabakas izstrādājumus, skolas ēkā vai ārpus tām, skolas teritorijā?**

- a. Jā
- b. Nē

**Vai pēdējo 30 dienu laikā esat redzējis kādu, kas lieto e-cigaretes skolas ēkā vai ārpus tās, skolas teritorijā?**

- a. Jā
- b. Nē

**6. modulis:** Zināšanas, attieksme un atsaucība no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikai

**Vai Jūs domājat, ka citu cilvēku smēķēto tabakas izstrādājumu dūmu ieelpošana Jums ir kaitīga?**

- a. Noteikti nē
- b. Iespējams, nē
- c. Iespējams, jā
- d. Noteikti jā
- e. Es nezinu

**Vai Jūs domājat, ka citu cilvēku elektronisko cigarešu tvaiku (aerosola) ieelpošana Jums ir kaitīga?**

- a. Noteikti nē
- b. Iespējams, nē
- c. Iespējams, jā
- d. Noteikti jā
- e. Es nezinu

**Vai Jūs atbalstāt aizliegumu skolā (skolas ēkā un ārpus skolas teritorijas) lietot nikotīna un tabakas izstrādājumus?**

- a. Jā
- b. Nē

**Vai Jūsu skolā ir noteikumi, kas aizliedz nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu skolā (skolas ēkā vai ārpus tās, skolas teritorijā)?**

- a. Jā
- b. Nē
- c. Es nezinu

**Vai pēdējo 12 mēnešu laikā Jums skolā kādā no mācību stundām tika stāstīts par nikotīna un/vai tabakas izstrādājumu lietošanas bīstamību?**

- a. Jā
- b. Nē
- c. Es nezinu

**Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā esat redzējis pelnu traukus, cigarešu izsmēkus, sērkokoņus vai šķiltavas kādā vietā skolas teritorijā?**

- a. Nekad
- b. Reti
- c. Laiku pa laikam
- d. Bieži
- e. Katru dienu

**Vai pēdējo 30 dienu laikā skolas organizētajos sporta pasākumos, gadatīgos, koncertos, kolektīva pasākumos vai saviesīgās tikšanās reizēs esat redzējuši kādas zīmes vai paziņojumus pret tabakas un nikotīna izstrādājumu lietošanu?**

- a. Jā
- b. Nē

**Vai pēdējo 30 dienu laikā skolas organizētajos sporta pasākumos, gadatīgos, koncertos, kolektīva pasākumos vai saviesīgos pasākumos esat redzējuši vai dzirdējuši kādu paziņojumu par tabakas un nikotīna izstrādājumu nelietošanu?**

- a. Pēdējo 30 dienu laikā es neapmeklēju skolas organizētos sporta pasākumus, gadatīgos, koncertus, kolektīva vai sabiedriskus pasākumus
- b. Jā
- c. Nē

## 5. pielikums Jautājumi, kas izmantojami, lai veiktu aptauju skolās

**7. modulis:** Nikotīna un/vai nikotīna produktu reklāmu vai popularizēšanas pasākumu iedarbība

**Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā 200<sup>1</sup> metru attālumā no skolas telpām Jūs esat redzējis nikotīna vai tabakas izstrādājumu reklāmu vai kampaņas?**

- a. Nekad
- b. Reti
- c. Laiku pa laikam
- d. Bieži
- e. Katru dienu
- f. Es nezinu

**Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā Jūs esat novērojuši, ka 200<sup>1</sup> metru attālumā no skolas telpām tiek pārdoti nikotīna vai tabakas izstrādājumi?**

- a. Nekad
- b. Reti
- c. Laiku pa laikam
- d. Bieži
- e. Katru dienu
- f. Es nezinu

**Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā Jūs esat bijis informēts par to, ka skolas teritorijā kāds ierodas (tostarp nikotīna vai tabakas izstrādājumu uzņēmumu pārstāvji) un/vai uzrunā skolēnus?**

- a. Nekad
- b. Reti
- c. Laiku pa laikam
- d. Bieži
- e. Katru dienu
- f. Es nezinu

**Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā Jūs esat dzirdējis par nikotīna vai tabakas izstrādājumu uzņēmumu pārstāvjiem, kas piedāvā skolēniem finansiālu motivāciju?**

- a. Nekad
- b. Reti
- c. Laiku pa laikam
- d. Bieži
- e. Katru dienu
- f. Es nezinu



<sup>1</sup> Attālums jāpielāgo, pamatojoties uz valsts tiesību aktu prasībām.

# 6. pielikums

## Aptaujas paraugs, lai novērtētu no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas īstenošanu



[Skolas nosaukums] apsver no nikotīna un tabakas brīvas mācību iestādes teritorijas politiku. Lūdzu, veltiet brīdi, lai aizpildītu šo aptauju un iesūtiet to [atbildīgajai vienībai/personai]. Lūdzu, ņemiet vērā, ka visas Jūsu atbildes būs konfidenciālas un anonīmas.

[Veicot aptauju, jāņem vērā vairāki galvenie rādītāji:

- tabakas lietošanas izplatība, e-cigarešu lietošana un ar to saistītā uzvedība
- pasīvās smēķēšanas ietekme skolā].

**1. Vai uzskatāt, ka citu cilvēku smēķētās tabakas dūmi Jums ir kaitīgi?**

- Noteikti nē
- Iespējams, nē
- Iespējams, jā
- Noteikti jā

**2. Vai uzskatāt, ka citu cilvēku lietoto elektronisko cigarešu radītais aerosols Jums ir kaitīgs?**

- Noteikti nē
- Iespējams, nē
- Iespējams, jā
- Noteikti jā

**3. Vai Jūs atbalstāt aizliegumu skolā (skolas ēkā vai teritorijā) lietot jebkādus nikotīna un tabakas izstrādājumus?**

- Jā
- Nē

**4. Vai Jūsu skolā ir noteikumi, kas aizliedz nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanu (skolas ēkā vai teritorijā)?**

- Jā
- Nē
- Es nezinu

**5. Vai pēdējo 12 mēnešu laikā kādā no Jūsu mācību stundām Jums tika stāstīts par tabakas lietošanas bīstamību?**

- Jā
- Nē
- Es nezinu

**6. Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā esat redzējis pelnu traukus, cigarešu izsmēkus, sērkokļus vai šķiltavas skolas teritorijā?**

- Nekad
- Reti
- Laiku pa laikam
- Bieži
- Katru dienu
- Es nezinu

**7. Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā esat novērojis, ka skolas telpās ir izvietotas kādas norādes, uzlīmes vai izkārtnes par to, ka skolā nedrīkst smēķēt/lietot tabakas izstrādājumus/lietot e-cigaretes?**

- Nekad
- Reti
- Laiku pa laikam
- Bieži
- Katru dienu
- Es nezinu

---

## 6. pielikums

# Aptaujas paraugs, lai novērtētu no nikotīna un tabakas brīvas skolas politikas īstenošanu



8. Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā skolas pasākumu (sporta pasākumu vai izklaides pasākumu) laikā Jūs esat dzirdējis/ievērojis jebkādas paziņojumus, uzlīmes vai plakātus par to, ka nedrīkst smēķēt/lietot tabakas izstrādājumus/lietot e-cigaretes?
- Nekad
  - Reti
  - Laiku pa laikam
  - Bieži
  - Katru dienu
  - Es nezinu
9. Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā 200<sup>1</sup> metru rādiusā no skolas telpām Jūs novērojāt nikotīna vai tabakas izstrādājumu reklāmu?
- Nekad
  - Reti
  - Laiku pa laikam
  - Bieži
  - Katru dienu
  - Es nezinu
10. Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā Jūs novērojāt, ka 200<sup>1</sup> metru attālumā no skolas telpām tiek pārdoti nikotīna vai tabakas reklāmas produkti (piemēram, ar tabakas zīmoliem apzīmēti produkti, kas nav tabakas izstrādājumi)?
- Nekad
  - Reti
  - Laiku pa laikam
  - Bieži
  - Katru dienu
  - Es nezinu
11. Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā Jūs novērojāt, ka 200<sup>1</sup> metru attālumā no skolas telpām tiek pārdoti nikotīna vai tabakas izstrādājumi?
- Nekad
  - Reti
  - Laiku pa laikam
  - Bieži
  - Katru dienu
  - Es nezinu
12. Cik bieži pēdējo 30 dienu laikā Jums ir kļuvis zināms, ka skolas teritorijā ierodas nikotīna vai tabakas uzņēmumu pārstāvji un/vai uzrunā skolēnus?
- Nekad
  - Reti
  - Laiku pa laikam
  - Bieži
  - Katru dienu
  - Es nezinu

---

<sup>1</sup> Attālums jāpielāgo, pamatojoties uz valsts tiesību aktu prasībām.

# 7. pielikums

## Aizstāvības resursi

Papildus 2022. gada kampaņas "Bēni bez tabakas" publikācijai "Kā skolas var palīdzēt skolēniem kļūt brīviem no tabakas" (*angl. How schools can help students stay tobacco-free*) turpmāk minētie materiāli var būt noderīgi interešu aizstāvības mērķiem.

Pārtraukt smēķēšanu šobrīd ir svarīgāk nekā jebkad agrāk, jo smēķētājiem ir lielāka iespēja saslimt ar COVID-19 izraisītiem smagiem plaušu darbības traucējumiem nekā nesmēķētājiem.

- Revolution smoke-free toolkit: breathing change into the workplace [buklets]. Manila: WHO Regional Office for the Western Pacific; 2018 (<https://www.who.int/publications/i/item/WPR-2018-DNH-007>, skatīts 2023. gada 28. martā).
- CDC. Tobacco Free Social Media Toolkit (<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/connected/comment-policy.html#print>, skatīts 2019. gada 16. augustā).
- Making your worksite smoke-free and commercial-tobacco-free. Saint Paul (MN): American Lung Association; 2021 ([https://action.lung.org/site/DocServer/MN\\_Making\\_Your\\_Worksite\\_Tobacco-Free\\_2021.pdf](https://action.lung.org/site/DocServer/MN_Making_Your_Worksite_Tobacco-Free_2021.pdf), skatīts 2023. gada 28. martā).
- Supporting smoke-free workplaces – a policy implementation guide. Perth: Department of Health, Western Australia; 2019 ([https://www.commerce.wa.gov.au/sites/default/files/toms/files/supporting\\_smoke\\_free\\_workplaces.pdf](https://www.commerce.wa.gov.au/sites/default/files/toms/files/supporting_smoke_free_workplaces.pdf), skatīts 2023. gada 28. martā).
- A guide for tobacco users to quit. Geneva: World Health Organization; 2014 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/112833>, skatīts 2023. gada 28. martā).
- Training for tobacco quit line counsellors; telephone counselling. Geneva: World Health Organization; 2014 ([https://apps.who.int/bitstream/handle/10665/13145/9789241507264\\_eng.pdf](https://apps.who.int/bitstream/handle/10665/13145/9789241507264_eng.pdf), skatīts 2023. gada 28. martā).





9789240080553



9 789240 080553