



Slimību profilakses un kontroles centrs

Pasaules diena bez tabakas



Slimību profilakses un kontroles centrs aicina Latvijas pašvaldības 31.maijā iesaistīties Pasaules dienas bez tabakas aktivitātēs.

31.maijā tiek atzīmēta ikgadējā Pasaules Veselības organizācijas (PVO) Diena bez tabakas (World No Tobacco Day). Katru gadu šajā dienā tiek akcentēts kāds noteikts aspekts attiecībā uz tabakas atkarību un cīņu pret smēķēšanu.

Tabaka ir viena no pasaulē visvairāk lietotajām atkarību izraisošajām vielām, un tās lietošana ir galvenais novēršamais nāvi izraisošais riska faktors pasaulē. Pasaules Veselības organizācija atzīmē, ka tabakas lietošana pasaulē gadā izraisa 5,4 miljonus nāves gadījumu, un aprēķini liecina, ka tabakas izraisīto nāves gadījumu skaits gandrīz divkāršosies 2020.gadā, ja saglabāsies pašreizējās tendences⁽¹⁾.

Lai panāktu situācijas uzlabošanos, pēdējo gadu laikā visā pasaulē un arī Latvijā īsteno konsekventu smēķēšanas izplatības ierobežošanas politiku, kas balstīta uz PVO izstrādāto „Pamatkonvenciju par tabakas kontroli”, kas stājās spēkā 2005.gada 27.februārī un kurai pievienojušās jau 173 valstis no visas pasaules, tai skaitā Eiropas Savienība un tās dalībvalstis. Latvijā, balstoties uz konvencijā minētiem politikas instrumentiem, ir ieviesti pasākumi smēķēšanas ierobežošanai publiskās vietās, tabakas akcīzes nodokļa paaugstināšana, brīdinājumu un attēlu izvietošana uz tabakas izstrādājumiem, kā arī notiek dažādu sabiedrības grupu izglītošana par smēķēšanas kaitīgumu.

Tomēr Latvijā smēķētāju īpatsvars saglabājas augsts gan jauniešu, gan pieaugušo vidū. Eurobarometra 2009.gada pētījuma dati liecina, ka Latvijā ikdienā smēķē 36% aptaujāto iedzīvotāju, kas palicis nemainīgs rādītājs kopš 2006.gada, taču ir viens no augstākajiem smēķēšanas izplatības rādītājiem aptaujāto Eiropas valstu vidū⁽²⁾.

Lai panāktu situācijas uzlabošanos, ir būtiska pēc iespējas plašākas sabiedrības iesaistīšanās šīs problēmas aktualizēšanā un risinājumu meklēšanā. Jo īpaši būtiska ir pašvaldību iesaiste, lai veidotu veselību un veselīgas izvēles atbalstošu vidi ar sev pieejamajiem līdzekļiem.

Lai sniegtu pašvaldībām metodisku atbalstu iedzīvotāju veselības veicināšanā Veselības ministrija ir izstrādājusi **Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā**, kurās sniegti praktiski padomi un idejas iniciatīvām, ko iespējams ieviest pašvaldībā iedzīvotāju veselības veicināšanai un kas nebūt neprasa lielus finansiālus ieguldījumus. Pasaules dienā bez tabakas Slimību profilakses un kontroles centrs aicina pašvaldības iesaistīties dažādu tematisku aktivitāšu organizēšanā savas pašvaldības iedzīvotājiem, piemēram:

- Aiciniet aktivitātēs iesaistīties, kā arī attīstīt savas iniciatīvas pašvaldības, izglītības, ārstniecības iestādes, kā arī NVO. Piemēram, ielu akcija – „Maini cigareti pret...” (brīvprātīgie akcijas dalībnieki piedāvā smēķētājiem apmainīt cigarešu paciņu pret augli, dārzeni u.tml.).
- Aiciniet izglītības u.c. iestādēs uzaicināt skolās atkarību profilakses speciālistu, mediķi vai pašvaldības policijas pārstāvjus, lai runātu ar skolēniem par atkarību jautājumiem, smēķēšanas

ietekmi uz veselību, cigarešu iegādāšanās un smēķēšanas neatļautās vietās likumiskajām sekām u.c.

- Aktualizējiet smēķēšanas problemātiku darba vietās (pašvaldībā un pašvaldības iestādes, centieties iesaistīt arī Jūsu pašvaldības privātā sektorā nodarbinātos). Apsveriet iespēju kādā īpašā veidā izcelt, atzinīgi novērtēt tos kolēģus, kas nesmēķē, vai arī gluži pretēji - atzīmējot Pasaules dienu bez tabakas, sarīkojiet lokālu akciju, aicinot kolēģus atmest smēķēšanu. Iesaistiet kolektīvu problēmas risināšanā, tādējādi uzlabojot arī koleģiālās attiecības, kolektīva kopības sajūtu un savstarpējo atbalstu. Piemēram, šajā dienā, 31.maijā smēķējošie kolēģi "noslēdz vienošanos" ar vadītāju, kolektīvu par atturēšanos smēķēšanas darba vietā piem. mēnesi. Pārējie kolēģi šajā laika periodā var darboties kā uzraugošais/atbalstošais faktors.

Smēķēšanas izplatība mūsdienās ir kļuvusi par visas sabiedrības problēmu un tikai kopā strādājot mēs varam šo situāciju mainīt.

⁽¹⁾ [WHO Framework Convention on Tobacco Control](#)

⁽²⁾ [Special Eurobarometer 332](#)