

# ÇALIŞMA HAYATI VE SİGARA (SİGARASIZ İŞYERLERİ)



## Hazırlayanlar

Prof. Dr. Nazmi Bilir  
Doç. Dr. Ali Naci Yıldız  
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Şubat - 2008  
ANKARA

**Birinci Basım : Şubat 2008 / 3000 Adet**

**Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731**

**ISBN : 978-975-590-247-0**

**Baskı : Klasmat Matbaacılık  
Matbaacılar Sanayi Sitesi 559. Sokak No: 26  
İvedik Organize Sanayi Bölgesi / ANKARA  
Tel: 0312 395 14 92 - Fax: 0312 395 53 90  
www.klasmat.web.tr**

**Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.**

**Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.**

## SUNUŞ

Sigara kullanımının insan sağlığı üzerinde çeşitli olumsuz etkileri olduğu uzun zamandan beri bilinmektedir. Bu olumsuz etkiler bütün içiciler için söz konusu olmakla birlikte konunun çalışma hayatı bakımından özel bir önemi de vardır. İŞyerlerinde bulunan çeşitli faktörler zaten çalıŐanın sağlığı için tehlike oluŐturmaktadır. Bunların önemli bir bölümü de solunum yolları ile ilgilidir. İŐyerleindeki tozlar, gazlar, tahriş edici maddeler akciğerlerde çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olurlar. İŐyerleindeki bazı maddelerin kanser yapıcı etkisi vardır. Sigaranın akciğer kanseri oluşunda başlıca etmen olduğu da iyi bilinmektedir. Bu nedenle özellikle bu tür iŐlerde çalışanların kesin olarak sigaradan uzak durması gerekir.

Çalışma hayatı ve sigara konusunda önemli bir boyut da, iŐyerlerinin sigara bırakma etkinlikleri için bir ortam olmasıdır. Çalışanlar işyerlerinde organize bir topluluk Şeklinde olduklarından sağlığı geliştirme ile ilgili etkinliklerin başarılı olma olasılığı hayli yüksektir. Bu konuda hem ülkemizde hem de diğer ülkelerde çok olumlu örnek uygulamalar vardır. İŞyerlerinde sigara kullanımının kısıtlanması sigara için kişilerin sağlığını korumanın yanı sıra sigara içmeyen diğer kişilerin sağlığının korunması açısından da önem taşımaktadır. Zira sigara dumanından pasif olarak etkilenme durumunda da çeşitli hastalıkların riski artmaktadır. Bu nedenle işyerlerinde sigara mücadelesi çok gereklidir ve başarısı da yüksektir.

Bu kitabı hazırlayan Sayın Prof. Dr. Nazmi Bilir ve Doç. Dr. Ali Naci Yıldız ile çalıŐmada emeiği geçen herkese teŐekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

**Dr. Seraceddin OM**  
**Genel Müdür**



## İÇİNDEKİLER

<b>SUNUŞ .....</b>	<b>3</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>7</b>
<b>Sigaranın Sağlık Üzerindeki Zararlı Etkileri .....</b>	<b>7</b>
<b>İşyerlerinde Sigarasızlık Politikaları.....</b>	<b>10</b>
<b>Nasıl Gerçekleştirilebilir? .....</b>	<b>11</b>
<b>Sonuç .....</b>	<b>15</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>16</b>



## GİRİŞ

Sigara kullanımının sağlık üzerindeki etkileri uzun zamandan beri açık bir şekilde bilinmektedir. Sigaranın zararları ortaya konduktan sonra sigara ve tütün bağımlılığı ile mücadele konusu gündeme gelmiş ve bu yönde çaba gösterilmeye başlanmıştır. Sigara kullanımının kontrolü bakımından işyerleri önemle üzerinde durulması gereken yerlerdir. Zira çalışan kişiler yaşamlarının önemli bir bölümünü işyerlerinde geçirmektedirler. İşyerinde sigara içilmesi durumunda sigara içenler kadar içmeyenlerin sağlığı da tehlikeye girer. Bu durum özellikle restoran, bar, kahvehane gibi yerlerde çalışanlar açısından önem taşır. Öte yandan işyerlerinde bulunan çeşitli sağlık ve güvenlik riskleri, sigara ile birlikte olduğunda daha olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu konuya tipik bir örnek asbest ile sigaranın etkileşimi konusudur. Asbest liflerini soluyan kişilerde akciğer kanseri riskinin fazla olduğu bilinmektedir. Sigara kullanımı da akciğer kanseri riskini artırmaktadır. Ancak asbest maruziyeti olan kişiler aynı zamanda sigara da içiyorlarsa akciğer kanseri riski çok daha fazla olmaktadır. Sigara kullanımının işyerleri açısından taşıdığı önem daha pek çok işyeri faktörü için de söz konusudur. Solunum yolları ve akciğerler üzerinde olumsuz etkileri olan tozlar, kimyasal maddeler ve gazlar sigara içen kişilerde daha fazla rahatsızlığa neden olur. Bütün bu nedenlerle işyerlerinde sigara kullanımının kontrolü çok önemlidir.

Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi, 1997 yılında Avrupa'nın "Sigarasız Avrupa" (Smoke-free Europe) haline getirilmesini amaçlamış ve bu amaca ulaşmak için de üye ülkelere 2001 yılına kadar gerçekleştirilmek üzere hedefler belirlemiştir. Genel anlamda bu çabalara ek olarak, Uluslararası Çalışma Örgütü ve Dünya Sağlık Örgütü'nün de aralarında olduğu uluslararası 5 kuruluş, 2000 yılını "sigarasız işyerleri" (smoke-free workplaces) yılı olarak belirlemiştir (kuruluşlar: ILO: International Labour Organization, WHO: World Health Organization, ICOH: International Commission on Occupational Health, ISSA: International Social Security Association, UHPE: International Union on Health Promotion and Education). İşyerlerinde alınacak önlemlerle ve sigara içenlere yönelik yapılacak eğitim çalışmaları sonucunda işyerlerinde sigara kullanımını etkili şekilde kontrol altına almak olanaklıdır. Bu şekilde çalışanlar arasında hem sigara içenlerin hem de içmeyenlerin sağlığını korumak mümkün olabilir.

## SİGARANIN SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ZARARLI ETKİLERİ

Dünyada her yıl 5 milyon dolayında insan sigaraya bağlı sağlık sorunları nedeniyle ölmektedir. Sigara, ABD'de yılda 400 bin, İngiltere'de 100 bin,

ülkemizde de 100 bin dolayında kişinin ölümüne neden olmaktadır. Bu sayılar dikkate alındığında sigaranın, trafik kazaları, iş kazaları, yangınlar, intiharlar, adam öldürme, ilaç ve alkol kullanımı ve AIDS'e bağlı ölümlerin toplamından daha fazla sayıda ölüme neden olduğu görülür. Sigara kullanımı bu şekilde sürerse sigaranın neden olduğu ölümlerin gelecekte, özellikle gelişmekte olan ülkelerde artacağı hesaplanmaktadır. Bu nedenle sigara kullanımını azaltmaya yönelik çaba gösterilmesi gerekmektedir. Son yıllarda üzerinde durulan bir konu da, sigara içmeyen, ancak başkalarının içtiği sigaradan etkilenen (istem dışı etkilenme; passive exposure) kişilerde akciğer kanseri, kalp hastalığı ve inme nedeniyle olan ölümlerdeki artmadır. Böylelikle sigara kullanımının kontrolü çabaları, sigara tiryakilerinin yanı sıra, sigara içmeyenlerin sağlığının korunması bakımından da önem taşımaktadır.



### **Sigaranın neden olduğu başlıca sağlık sorunları şu şekilde ifade edilebilir:**

*A- Sigara içenler açısından;*

#### **• kalp-damar hastalıkları :**

- koroner kalp hastalığına neden olur
- beyin damar hastalığına (inme) yol açar
- perifer (uç) damarlarda dolaşım bozukluğuna neden olur

#### **• kanser:**

- akciğer kanserinin nedenidir
- larinks (gırtlak) kanserinin nedenidir
- ağız boşluğu (dil, dudak, yutak, yanak) kanserlerinin nedenidir
- yemek borusu kanserinin nedenidir
- mesane (idrar kesesi) kanserinin nedenidir
- mide kanserinin oluşumunda etkendir
- böbrek kanserinin oluşumunda etkendir
- pankreas kanserinin oluşumunda etkendir
- rahim kanserinin oluşumunda etkendir



- **akciğer hastalıkları:**
  - kronik bronşitin nedenidir
  - amfizemin nedenidir
- **kadın sağlığı:**
  - gebelikte bebeğin büyümesini engeller
  - bebeğin küçük doğmasına neden olur (düşük doğum ağırlığı)
  - düşüğe yol açar
  - rahim kanseri oluşunda etkindir
- **diğer etkileri:**
  - nikotin bağımlılığına neden olur
  - bazı işyeri ortam faktörleri ile olumsuz etkileşimi vardır
  - kansere neden olan mesleki faktörlerin etkisini artırır (ör. Asbest)
  - kullanılan ilaçların bazıları ile etkileşimi vardır
  - ülser oluşunda etkisi vardır

*B- İstem dışı etkilenenler açısından;*

- **yetişkinde:**
  - akciğer kanserine yakalanma riskini artırır
  - kalp hastalığına yakalanma riskini artırır
  - inme (felç) riskini artırır
- **çocuk ve bebeklerde:**
  - solunum yolu enfeksiyonu riskini artırır
  - orta kulak iltihabı riskini artırır
  - astım riskini ve astımlı çocuklarda kriz olasılığını artırır
  - ani bebek ölümlerine neden olur
- **diğer etkiler:**
  - tahriş edici etkisi vardır (özellikle gözlerde)
  - allerjik kişileri rahatsız eder
  - istenmeyen kokuya yol açar

Sigara içmenin yol açtığı bu olumsuzluklara karşılık, sigarayı bırakmanın yukarıda sayılan sağlık sorunlarından kurtulmanın yanı sıra, genel anlamda çok önemli olumlu etkileri vardır. Örneğin, nikotinin nabız ve kan basıncı üzerindeki artırıcı etkileri çok kısa zamanda (20-30 dakika içinde) kaybolur. Daha uzun zaman içinde koku ve tad alma duyuları düzelir, nefeste sigara kokusu kaybolur, ağız ve diş sağlığı olumlu etkilenir, kandaki oksijen miktarı artacağı için deri rengi düzelir ve sigara içmeyen bir kişi olarak, kişinin özgüveni artar.

### İŞYERLERİNDE SİGARASIZLIK POLİTİKALARI

İşyerlerinde sigara kullanımının kısıtlanmasının asıl amacı sigara dumanından pasif etkilenmenin önüne geçmektir. Bunun yanı sıra, sigarasızlık politikasının uygulandığı işyerlerinde sigara içenler de daha az sigara içmek durumundadırlar. Böylelikle sigarasızlık politikası ile ilgili uygulamalar sigara içenler açısından da yarar sağlayacaktır.

İşyerlerinde sigara içiminin kısıtlanması bakımından başlıca iki tür politika vardır:

1. Sigarasız (smoke-free) işyeri: Bu uygulamada işyerine ait bütün binalarda ve ulaşım araçlarında sigara içiminin tamamen yasaklanması söz konusudur. Sigara içmek isteyenler için ancak binaların ve araçların dışında sigara içme olanağı vardır. Bazen kısıtlama, işyerinin bahçesini de kapsayabilmekte, bu durumda sigara içmek isteyenlerin bahçenin de dışına çıkmaları gerekmektedir. Böylelikle sigara içilen alanları azaltmak suretiyle, sigara içenlerin de günde içtikleri sigara sayısını azaltmaları sağlanmakta ve sigarayı tamamen bırakmalarına destek olunmaktadır. Ancak, sigara içenler açısından önemli davranış değişikliği gerektiren bu yöntemin sigara bağımlıları tarafından benimsenmesi kolay olmamaktadır.



2. İşyerinde sigara içilmesi için özel alanların ayrılması: Bu uygulama ise işyerinde bazı alanların sigara içilmesi için ayrılmasını ve sigara içmek isteyenlerin yalnızca bu alanlarda sigara içmesine izin verilmesini içermektedir. Sigara içenler tarafından daha kolay benimsenecek olan bu politikanın uygulanabilmesi için, işyerinde bazı alanların sigara içenler için özel olarak belirlenmesi, bu bölümlerin iyi bir şekilde havalandırılması ve işyerinin diğer bölümlerinden ayrılması gerekmektedir.

Her iki politikanın uygulanması sırasında işyerinde sigara içiminin kısıtlanması için düzenlemeler yapılırken bir taraftan da sigara içenlerin

sigara bağımlılığından kurtulmaları bakımından destekleyici programların sağlanması gereklidir. Bu amaçla işyeri dışından da yardım alınması gerekebilir. Sigaranın bırakılması konusunda yararlı olduğu kanıtlanmış olan bilimsel yöntemler vardır. Bu amaçla sigara içenlere yönelik eğitim çalışmaları yapılır, sigara içmenin olumsuz etkileri ile sigarayı bırakmanın yararlı ve olumlu yönleri anlatılır. Böylelikle sigara alışkanlığından vazgeçmek isteyen ve bu konuda desteğe gereksinim duyanlara da yardım sağlanmış olur.

*İşyerinde sigara kullanımının kısıtlanması  
hem sigara içenlerin hem de içmeyenlerin sağlığını korumaya yarar.  
Bu durum restoran, bar, kahvehane gibi yerlerde  
çalışanlar açısından daha önemlidir.*



İşyerinde sigara içilmesi konusunda kısıtlama yapmanın hem çalışanlar hem de işveren açısından önemli bazı yararları vardır. Çalışanlar açısından yararları; sigara dumanı bulunmayan bir ortamda daha sağlıklı ve güvenli çalışma olanağı sağlaması, özellikle sigara içmeyenler açısından istem dışı etkilenmenin önlenmesi, sigara içenlerin de zaman içinde bu bağımlılıktan vazgeçmesine olanak sağlamasıdır. İşverenler açısından ise iş veriminin artması, yangın tehlikesinin azalması, işyerinde hoş olmayan sigara kokusunun olmaması gibi olumlu yanlar sayılabilir.

Bir değerlendirmede sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre daha çok hastalandığı ve daha çok işe devamsızlık yaptığı saptanmıştır. Ayrıca sigara içenlerin, sigara içmek için geçirdikleri zaman da üretim kaybına ve iş veriminde azalmaya yol açmaktadır. Sonuç olarak işyerlerinde sigara içilmemesi yönündeki uygulamalar kişilerin sağlığını korumanın yanında iş veriminde de artma sağlayacaktır.

### **NASIL GERÇEKLEŞTİRİLEBİLİR?**

Bir konuda yapılacak uygulamanın başarısı, önceden yapılacak iyi planlama ile sağlanabilir. Bu yüzden sigarasız işyeri konusunda yapılacak çalışmalar da önceden iyi bir şekilde planlanmalıdır. Bu planlamanın 4 basamağı vardır:

1. Durumun belirlenmesi
2. Uygulanacak politikanın belirlenmesi
3. Konu ile ilgili planın çalışanlarla ve yönetimle tartışılması
4. Programın duyurulması ve uygulamanın başlaması

### 1. Durumun belirlenmesi:

Planlamanın ilk adımı durum saptaması olmalıdır. Bu aşamada işyerinin, sigara içiminin kısıtlanması ile ilgili herhangi bir politikasının olup olmadığı, bu konudaki uygulamalar, çalışanların ve yönetimin konuya yaklaşımı öğrenilmelidir. Bu çalışma ile işyerinde sigara kullanımının kısıtlanması bakımından olumlu atmosfer yaratılmaya çalışılır. Durumun belirlenmesi amacı ile şu sorular sorulmalıdır:

• İşyerinde sigara içilmesi konusunda herhangi kısıtlama var mı, varsa nedir?

• Bu uygulamalar kimlere yöneliktir? (yöneticiler, belirli bölümlerde çalışanlar..)

- Uygulama ne zaman ve nasıl başlamıştır?
- Çalışanların bu uygulamalara karşı tutumları nasıldır?
- Çalışanlar bu konudaki kurallara uymakta mıdır?
- Uygulamaları isteyenler ve istemeyenler kimlerdir?

Aşağıdaki örnekte görülen türde bir kontrol listesi (check-list) kullanılarak işyerinde sigara içilmesi ile ilgili temel bilgiler kolaylıkla sağlanabilir:

Bölmeler	Sigara içilmesine izin veriliyor mu? Evet / Hayır	Bu uygulamayı onaylıyor musunuz? Evet / Hayır
Ofisler		
Diğer kapalı alanlar (atölyeler, vb.)		
Yemek salonu		
Dinlenme salonu		
Park yeri		
Servis araçları		
Dışarıda diğer alanlar (belirtiniz)		

Bu sorular dışında işyerinde sigara içenler için belirlenmiş bir sigara içme odası olup olmadığı, böyle bir oda varsa kullanım şekli konusunda da bilgi alınmalıdır.

Toplanan bilgilerin ışığında yönetimle ve çalışanlarla görüşmeler yapılmalı ve işyerinde uygulanacak politika birlikte oluşturulmalıdır. Bu görüşmeler sırasında ilgililere sigaranın sağlık sakıncaları ve sigara içmemenin olumlu yönleri konularında bilgiler verilmesi amacı ile konferans, küçük grup görüşmeleri şeklinde eğitici çalışmalar yapılmalıdır. İşyerinde kullanılan maddelerle sigaranın etkileşimi konusunda, özellikle çalışanların sağlığı bakımından önemi olan konulara değinilmeli, ayrıca parlayıcı, patlayıcı maddeler ve yangın tehlikesi gibi konulardan söz edilmelidir. Sigara içenler arasında “sigara içmenin bir hak” olduğu görüşünü savunan kişiler olabilir. Bu kişilere de uygun bir şekilde, sağlığa zararlı bir davranışın “hak” olmaması gerektiği açıklanmalı ayrıca, istemsiz (pasif) etkileneden söz ederek, içilen sigaranın “sigara içmeyen başkalarına” da zarar verdiği, dolayısı ile bir kişinin, başkalarına zarar vermesinin doğru olmayacağı ve kabul edilemeyeceği konularının anlatılması gerekir.

## **2. Uygulanacak politikanın belirlenmesi:**

Bu konuda özellikle gelişmiş ülkelerde uygulanan çeşitli yöntemler olmakla birlikte bu planların bir başka ülkede ve toplumda aynen uygulanması mümkün olmayabilir. Bu yüzden uygulanacak politikanın, ülke ve işyeri özelliklerine göre “ayrıntılı” bir şekilde tartışılması ve kararlaştırılması gerekir. Belirlenen politikanın özel bir adı olmalı, amaç ve yöntem net olarak belirlenmiş olmalıdır. Politikanın belirlenmesinde bir önceki adımda toplanmış olan bilginin ışığında karar oluşturulmalı, ilgili tarafların ve özellikle sigara içenlerin karar sürecine katılımları sağlanmalıdır. Uygulamalar sonucunda çalışanların ve işletmenin nasıl yararlar sağlayacağı açık bir şekilde ortaya konmalıdır. İşyerinde sigara içilmesinin yasak olduğu ve sigara içilmesi için ayrılmış olan yerler ile, kurallara uymayanlara karşı ne tür yaptırımların olacağı net olarak belirlenmelidir. Bu arada özellikle sigarayı bırakma konusunda yardım isteyenlere destek sağlanmalı, uygulamalarla ilgili olarak sorulabilecek soruları cevaplamak üzere belirli kişiler görevlendirilmeli ve sorular bu kişilere yöneltilmelidir.

## **3. Konu ile ilgili planın çalışanlarla ve yönetimle tartışılması:**

Planlama genellikle ilgili taraflardan birkaç kişinin katılımı ile yapılır. Daha sonra bu plan yönetim ve çalışanlar tarafından daha fazla sayıda kişinin katıldığı toplantılarda tartışılarak gerekli görülen düzeltmeler yapılır ve görüş birliği sağlanmaya çalışılır. Bu toplantıların yapılmasından

önce, hazırlanmış olan “taslak plan” çeşitli araçlarla dağıtılmalı ve kişilerin bilgilendirilmesi sağlanmalıdır. Büyük işletmelerde tartışmanın, herkesin katılımını sağlayacak şekilde yapılması mümkün olmayacağına göre, konu hakkında bilgi sahibi olan kişiler görüşlerini ve sorularını tartışmaya katılacak olan temsilcileri aracılığı ile iletebilirler.

**Tartışmalarda gündeme gelebilecek konulardan bazı örnekler şu şekildedir:**

- İstem dışı sigara dumanı maruziyeti gerçekten zararlı mıdır?

*Evet, gerçekten zararlıdır. İstem dışı olarak sigara dumanına maruz kalanlarda akciğer kanseri, kalp hastalığı ve inme (felç) riski fazladır.*

- Bu politikanın uygulanması sırasında işten ayrılmalar olur mu?

*Bu konudaki deneyimler, sigarasız işyeri uygulamaları sırasında işten ayrılmaların çok olmadığı şeklindedir. ABD’de yapılan değerlendirmelerde işyerinde sigara içilmesinin yasaklanmasından sonraki dönemde sigara içenlerin %2-3 kadarının işten ayrıldığını ortaya koymaktadır.*

- Politikaların çalışanlara duyurulması nasıl olacaktır?

*Uygulamalar duyuru panosu aracılığı ile duyurulabileceği gibi işyerinin büyüklüğüne göre uygun yerlere afişler asılması suretiyle, el ilanları ve broşürler aracılığı ile veya konferanslar yolu ile çalışanlara duyurulabilir.*

- Uygulamaların sonuçları ne zaman görülebilir?

*Sigarasız işyeri uygulaması ile ilgili olumlu sonuçların ortaya çıkması zaman alabilir. Özellikle küçük işyerlerinde bu olumlu sonuçları saptamak güç olabilir. Bununla birlikte yıllık olarak yapılacak değerlendirmelerle sigara içenlerin sayısında, işe devamsızlık ve kaza sıklığında ve yangın sayısında azalma olduğu ortaya konabilir.*

- Sigarayı bırakmak isteyenler için zaman ayrılabilir mi?

*Sigarasızlık politikasının uygulanması ile birlikte sigara içenlerin bazıları sigarayı bırakmak isteyebilir. Bu konuda yardım gereksinimi duyanlar için işyerinde eğitim ve danışmanlık hizmeti verilmeli, çalışma düzenini olumsuz etkilemeyecek şekilde bu hizmetten yararlanma olanağı sağlanmalıdır. Bu amaçla iş öncesi, öğle arası veya iş çıkışı saatlerinden yararlanılabilir.*

- Politikanın uygulanması ve başarıya ulaşması zor mudur?

*Hayır. Bu konuda daha çok gelişmiş ülkelerdeki deneyimlere dayalı olan bilgiler, sigarasızlık politikasının kolaylıkla benimsendiğini ve uyumun çok yüksek olduğunu göstermektedir.*

- Uygulamalar önemli harcama gerektirir mi?

*Hayır. Uygulamalar zaman alıcı ve pahalı yöntemler değildir. Esasen kuralların kolay kabul edilebilir olması bir ölçüde basit oluşuna bağlıdır.*

#### **4. Programın duyurulması ve uygulamanın başlaması:**

Planın tartışılarak son şeklini almasından sonra da uygulamanın başlatılmasına sıra gelir. Çalışmaların başarılı olabilmesi bakımından özellikle üst yönetimin desteğinin sağlanması çok önemlidir. Yöneticiler arasında sigara içenler varsa onların da kurallara titizlikle uyması şarttır. Uygulamalar sırasında ortaya çıkabilecek aksaklıkları ve kural ihlallerini uygun bir şekilde çözmek gereklidir. Cezacı yaklaşım yerine olumlu örnekleri öne çıkaran ödüllendirme şeklindeki yaklaşımlar daha başarılı olmaktadır. Bununla birlikte kurallara uymayanlarla ilgili olarak planda yer alan yaptırımlar da ihmal edilmeden uygulanmalıdır. İlk defa olan bir kural ihlali hoşgörüldüğü takdirde sonrakilerin de hoşgörü ile karşılanacağı beklenir ve uygulamaların başarısı düşer.

### **SONUÇ**

İşyerleri sağlığı koruma ve geliştirme etkinlikleri bakımından son derece elverişli ortamlardır. Kişilerin organize bir yapı içinde toplu olarak bulunuyor olmaları, kolay ulaşılabilirlik sağladığı için her türlü sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirme programı başarı ile uygulanabilir. Bu uygulamalar arasında sigara mücadelesinin de özel bir önemi ve yeri vardır. Zira sigara alışkanlığı bir yandan çeşitli sağlık sorunlarına ve bu yüzden işgöremezliklere ve ölümlere neden olurken, bir yandan da işyerindeki çeşitli faktörlerle etkileşime girerek, bu faktörlere bağlı olarak meydana gelebilecek sorunların artmasına yol açar. Bu yüzden işyerlerinde sigara içilmesini kısıtlamaya yönelik çabalar hem çalışanlar açısından hem de işyeri açısından çok yararlı sonuçlar verir. Bu konuda çoğu gelişmiş ülkelerde olan programlar, uygulamaların başarılı olduğunu göstermektedir. Ülkemizde de az sayıda olmakla birlikte başarılı uygulama örneklerine rastlanmaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Bilir N., Telatar GT, Yıldız, AN.; Sigarasız İşyerleri, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi Yayını, No: 26, Ankara, 2005.
2. Bilir N.; İşyerlerinde Önlenebilir bir Risk; Sigara, İş Sağlığı ve Güvenliği Dergisi, 5: 5-7, 2005.
3. Beyer J., Bridgen LW.; Tobacco Control Policy, Strategies, Successes and Setbacks, Published by World Bank and Research on International Tobacco Control, Washington, 2003.
4. Curbing the Epidemic; Governments and the Economics of Tobacco, World Bank Publication, Washington D.C., 1999.
5. Treating Tobacco Use and Dependence, US Department of Health and Human Services, 2000.
6. Making Your Workplace Smoke-Free, US Department of Health and Human Services, CDC, American Cancer Society, 2000.
7. A Good Day's Work: A Guide for Tobacco-Free Work Sites in Arizona, Arizona Department of Health Services, 1999.
8. The Introduction of Smoke-Free Hospitality Venues in Norway, KE Lund, Norwegian Institute for Alcohol and Drug Research, Oslo, 2006.
9. Bilir, N., Yıldız, A.N., Atlı, K.; Smoking Cessation Programme in a Workplace, Eur. Resp Jour. ERS Annual Congress Abstracts, 1999.
10. Javitz HS, Susan T, Zbikowski M, Swan GE, Jack LM.; Financial Burden of Tobacco Use: An Employer's Perspective, Clinics in Occupational and Environmental Medicine, 5: 1-216, 2005.