



**En rökfri arbetsplats  
- en del av arbetshälsan**



## Varför en rökfri arbetsplats?

### Kostnadsinbesparingar

En person som röker dagligen medför enligt en försiktig bedömning sin arbetsgivare kostnader på i genomsnitt 1 060–1 300 euro per år enbart på grund av rökpauser. Därtill kommer sjukfrånvaro, kostnader för undersökning och vård av sjukdomar samt sjukpensioner.

*Källa: THL - Rapport 15/2015*

### Sjukfrånvaron minskar

Rökning ökar sjukfrånvaron eftersom rökare i genomsnitt är känsligare för infektioner än andra människor. Typiska sjukdomar som rökning medför är återkommande infektioner i andningsvägarna samt hjärt-, kärl- och cancersjukdomar.

### De anställda får bättre hälsa

Efter att man slutat röka förbättras livskvaliteten och arbetsförmågan och risken för att bli sjuk minskar. Rökning leder varje år till cirka 1 500 dödsfall bland personer i arbetsför ålder.

*Källa: THL - Rapport 15/2015*

### Arbetsmiljön blir renare

Inomhusluften blir renare och ingen utsätts för tobaksrök i sitt arbete. Tobaksfimpar skräpar ner marken och är dessutom ett hot för miljön.

### Bättre image

En rökfri arbetsplats visar intresse för de anställdas hälsa. Den föregår också med gott exempel för ungdomar.

## En rökfri arbetsplats gynnar alla

Rökning är den största undvikbara hälsorisk som skadar arbetsförmågan hos personer i arbetsför ålder. Tobaksprodukter innehåller många giftiga ämnen som orsakar förändringar i celler och arvsmassa, vävnadsskador och många olika sjukdomar. För hälsans, orkens och arbetshälsans skull är det viktigt att arbetsplatser främjar rökfrihet och stöder personer att sluta röka.

Rökning är en arbets säkerhetsrisk som bör beaktas vid rekrytering och placering i arbetet då den anställda ska skyddas från exponering för cancerframkallande ämnen samt ämnen och metoder som äventyrar arbetshälsan.

En rökfri arbetsplats visar att arbetsgivaren uppskattar sina anställda och vill främja deras hälsa, välbefinnande och ork i arbetet.

## Hur genomförs en rökfri arbetsplats?

” Rökfriheten vittnar om att vårt företag följer sin tid, tar ansvar för att hålla miljön ren och värnar om de anställdas hälsa.

### Kriterier för en rökfri arbetsplats

#### En arbetsplats är rökfri när

- arbetsgivaren uppmuntrar de anställda att sluta använda tobaksprodukter och andra nikotinprodukter,
- företagshälsovården stöder de anställda att sluta använda tobaksprodukter och andra nikotinprodukter,
- det inte används tobaksprodukter eller elcigarettor i lokaler eller på utomhusområden i enlighet med tobakslagen,
- det i arbetsplatsens lokaler inte finns några rökrum och eventuella rökplatser på utomhusområdena har placerats så att de är mindre synliga och så att tobaksröken inte når inomhusutrymmena,
- rökning är förbjuden under arbetstid, med undantag för de lagstadgade pauser som inbegrips i kollektivavtalen,
- alla tillställningar på arbetsplatsen är rökfria,
- tobaksprodukter och icke-medicinska nikotinprodukter inte säljs i lokaler som arbetsplatsen förvaltar och
- arbetsplatsens rökfrihet visas på ett synligt sätt i arbetsplatsens lokaler, till exempel med klistermärken, och rökfriheten också nämns i arbetsplatsannonser.





## Lagstiftning och en rökfri arbetsplats

Arbetsgivaren är skyldig att ta hand om de anställdas hälsa och säkerhet på arbetsplatsen. Rökfrihet på arbetsplatser regleras av tobakslagen (tobakslagen 549/2016).

Tobaksrökning är förbjuden i lokaler som är avsedda för allmänheten, kunder eller anställda (74 §).

Tobaksrökning är också förbjuden på utomhusområden vid daghem eller läroanstalter som ger förskoleundervisning, grundläggande utbildning, yrkesutbildning eller gymnasieutbildning. Förbudet gäller även användning av rökfria tobaksprodukter (74 §).

På arbetsplatser kan byggas ett separat rökrum. Byggandet och användningen av rökrummet regleras av samma bestämmelser som rökrum i restauranger. Rökrummet får inte vara beläget i anslutning till en sådan lokal som huvudsakligen används av personer under 18 år (76 §).

Anslag om rökförbud och om lokaler avsedda för tobaksrökning ska vara tydliga (80 §).



Ur ett företagsekonomiskt perspektiv är det rationellt att inte använda arbetsdagen till rökning.

## Stöd för att sluta röka

Företagshälsovården spelar en central roll i att genomföra rökfrihet på arbetsplatsen och stöda personer att sluta röka. Det lönar sig för arbetsgivaren att utnyttja företagshälsovårdens expertis och tillsammans komma överens om stödformer: vägledning, rådgivning, utbildning, individuell handledning och handledning i grupp samt eventuell medicinsk behandling som bekostas av arbetsgivaren.

Utöver företagshälsovården erbjuder även bland annat organisationer, kommuner och den offentliga hälso- och sjukvården stöd för personer som vill sluta röka. Vissa hälsostationer ordnar rökavvänjning antingen själv eller i samarbete med exempelvis regionala organisationer som utför rusmedelsarbete. Även apotek och mödrarådgivningsbyråer erbjuder rådgivning kring rökfrihet.

# Informera om att din arbetsplats är rökfri med Rökfri arbetsplats- klistermärket!

Mer information och beställningar:  
[www.savutonsuomi.fi](http://www.savutonsuomi.fi)



Källor:  
THL – Rapport 15/2015  
Tobakslagen 549/2016