



دخانه ...
خطر يهدد
صحتك



سلطنة عمان - وزارة الصحة
دائرة التثقيف والإعلام الصحي
دائرة ترابغ ومكافحة الأمراض غير المعدية
برنامج الوطني لمكافحة التبغ

من حقنا أن نتنفس هواءً نظياً خالياً من التدخين



قد يتبادر إلى أذهان العديد من الناس أن المدخن حين يتعاطى التدخين إنما يضر نفسه وحسب، وهذا مفهوم خاطئ لأن متعاطي الدخان يضر كذلك من حوله بسبب تعاطي هذه الآفة في الأماكن العامة أو التي يشغلها غيره من الناس. ويتفق المجتمع العلمي الآن مدعوماً في ذلك ببراهين ودراسات على عدم وجود أي مستوى من الأمان الصحي عند تعرض غير المدخنين لدخان التبغ، وعلى أن التدخين غير المباشر يحتوي على أضراراً و تهديداً خطيراً حقيقياً على صحة الآخرين وليس فقط على المدخن نفسه.

ما هو المقصود بالتدخين غير المباشر؟

بحسب تعريف منظمة الصحة العالمية هي عملية استنشاق الدخان المنبعث من طرف السجارة نتيجة الاحتراق ويعرف بالدخان الجانبي بالإضافة إلى استنشاق الدخان الخارج من أفواه المدخنين والذي يعرف بالدخان الرئيسي ولاسيما في الأماكن المغلقة مما يعرض المدخنين وغير المدخنين على حد سواء إلى آثاره الضارة .



ما هو حجم مشكلة التدخين غير المباشر عالمياً وفي السلطنة؟

عالمياً

❌ قدرت منظمة العمل الدولية في عام ٢٠٠٥ م أن وفيات العاملين من جراء التعرض للتدخين غير المباشر في أماكن العمل بنحو ٢٠٠ ألف عامل سنوياً.

❌ أشارت أحدث التقارير العالمية على أن ما يقارب ٨٠ ألف شخص يلقون حتفهم في ٢٥ دولة أوروبية نتيجة لحالات مرضية متعلقة بالتدخين.

❌ أشارت تقارير منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٩م) أن ما يقارب ٧٠٠ مليون طفل في العالم يتعرضون لدخان التبغ.

في السلطنة

بين المسح العالمي لإستخدام التبغ بين الشباب في عامي ٢٠٠٣م و٢٠٠٧م نسبة الطلاب الذين يتعرضون للتدخين غير المباشر في المنزل وفي الأماكن العامة كما هو موضح بالشكل التالي :



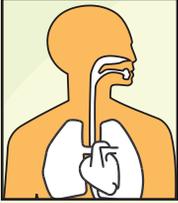
٢٠٠٧			٢٠٠٣			السنة
الاناث٪	الذكور٪	المجموع٪	الإناث٪	الذكور٪	المجموع٪	
١١,٢	١٦,٧	١٣,٩	١٩,٧	٢٤,٣	٢١,٢	يتعرضون للتدخين في المنزل
٢٥,٢	٢٩,٨	٢٧,٤	٢٢,٧	٤٢,٠	٣٠,٠	يتعرضون للتدخين في الاماكن العامة

كما بين المسح العالمي لإستخدام التبغ بين الشباب ٢٠٠٧ أن ٨١,٣٪
يؤيدون حظر التدخين في الأماكن العامة المخلفة.

لماذا يعتبر التدخين غير المباشر خطرا على حياة غير المدخنين؟

يحتوى دخان التبغ على **أكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية على شكل غازات سامة** مثل: الأسيتون (يستعمل في إزالة طلاء الأظافر)، النشادر (يستعمل في صناعة المنظفات)، الزرنيخ ومادت د.د.تي (يتم إستعمالها في صناعة مبيدات الحشرات)، غاز البيوتان (غاز الولاعات)، غاز أول أكسيد الكربون (عوادم السيارات)، نفتالين (مضاد للعث)، غاز التولين (يستعمل كمذيب في الصناعة)، والكثير من المواد السامة الأخرى ومن ضمنها ٥٠ مادة معروفة عنها أنها مسببة للسرطان لدى الإنسان.

ما هو تأثير التدخين غير المباشر على صحة الإنسان ؟



التأثيرات الفورية:

⊗ هيجان الأنسجة المبطننة لتجويف الأنف، والسعال، وآلام الحنجرة.

⊗ الشعور بالغثيان وصداع الرأس.

⊗ تتأثر وظائف الرئة لدى البالغين عند استنشاق دخان التبغ.

تأثيرات بعيدة المدى:

⊗ ازدياد خطر الإصابة بأمراض القلب مثل (الجلطة القلبية) وجلطات المخ.

⊗ الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات مثل سرطان الرئة وسرطان الثدي لدى النساء.

⊗ دخان التبغ يحفز نوبات الربو الشديدة و ضيق التنفس مما قد يؤدي إلى الاختناق الحاد.

⊗ التدخين غير المباشر يؤدي إلى:

- ولادة مواليد خدج.

- ولادة مواليد منخفضي الوزن (٥ , ٢ كغم أو أقل).

- ولادة مواليد أكثر عرضة للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والربو وإلتهابات الأذن.

- قد يؤدي إلى الموت المفاجئ.



هل هناك دول تطبق حظر التدخين في الأماكن العامة المغلقة لحماية أفرادها من التعرض للتدخين غير المباشر ؟

بادرت الكثير من الدول الغربية والدول العربية بتطبيق حظر التدخين في الأماكن العامة المغلقة كما هو موضح في الجدول الآتي:

الدول الخليجية والعربية

الدولة	سنة حظر التدخين	مدى شمولية الحظر	ملاحظات
دولة قطر	٢٠٠٢م	حظر شامل لجميع الأماكن العامة المغلقة	بموجب المادة من ٨ القانون رقم (٢٠) لسنة ٢٠٠٢م
دولة الإمارات العربية المتحدة	٢٠٠٧م	جميع المولات ومراكز التسوق وشمل القرار جميع المطاعم والمقاهي التي يدخلها	على مستوى إمارة دبي والشارقة
مملكة البحرين	٢٠٠٩م	حظر شامل لجميع الأماكن العامة المغلقة	بموجب المادة ٤ من القانون رقم (٨) لسنة ٢٠٠٩م



الدول الآسيوية

الدولة	سنة حظر التدخين	مدى شمولية الحظر	ملاحظات
مملكة تايلندة	٢٠٠٢م	حظر شامل لجميع الأماكن العامة المغلقة	
الجمهورية الإسلامية الإيرانية	٢٠٠٧م	حظر شامل لجميع الأماكن العامة المغلقة	
سنغافورة	٢٠٠٧م	حظر شامل لجميع الأماكن العامة المغلقة شاملاً الحانات والنوادي الخاصة ويمتد إلى الأماكن العامة المفتوحة مثل الملاعب (ومواقف الباصات... وغيرها).	

الدول الغربية

الدولة / الإقليم	سنة حظر التدخين	مدى شمولية الحظر	ملاحظات
الولايات المتحدة الأمريكية كاليفورنيا	١٩٩٣م	حظر شامل لجميع الأماكن العامة المغلقة شاملاً الحانات والنوادي الخاصة ويجب ترك مسافة ٦ متر بين باب المبنى ومكان التدخين في الخارج.	
نيويورك	٢٠٠٣م		
فرنسا	٢٠٠٧م	حظر شامل لجميع الأماكن العامة المغلقة شاملاً الحانات والنوادي الخاصة	غرامة ٤٥٠ يورو للفرد و٧٥٠ يورو للمسؤول عن المؤسسة
إنجلترا	٢٠٠٩م	حظر شامل لجميع الأماكن العامة المغلقة شاملاً الحانات والنوادي الخاصة	غرامة مالية ٥٠ جنيه للمخالفين + غرامة على صاحب المؤسسة





ما هو وضع السلطنة في تطبيق حظر التدخين في الأماكن العامة المغلقة؟

تعتبر السلطنة من أوائل الدول التي بادرت إلى حماية العاملين في القطاع الحكومي من التعرض للتدخين غير المباشر وأضراره الخطيرة وذلك من خلال صدور توجيهات من مجلس الوزراء في عام ١٩٨٩ م بحظر التدخين في جميع الدوائر الحكومية .

انضمام السلطنة إلى إتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن مكافحة التبغ بالمرسوم السلطاني السامي رقم ٢٠٠٥/٢٠ وذلك في فبراير ٢٠٠٥ م .

تماشيا مع التنمية الشاملة التي شهدتها السلطنة والتي أدت إلى نمو القطاع الخاص بشكل كبير والذي بدوره أدى إلى افتتاح العديد من المراكز التجارية والمجمعات التجارية في المباني ذات الطابع المغلق والمزودة بتكييف مركزي، ولحماية مرتادي هذه الأماكن من التعرض للتدخين غير المباشر صدر الأمر المحلي من معالي السيد وزير ديوان البلاط السلطاني رقم (٢٠٠٩/٢) في أكتوبر عام ٢٠٠٩ م بتنظيم التدخين في الأماكن العامة المغلقة بمحافظة مسقط وسيتم لاحقا عمل قرارات مماثلة في مختلف محافظات ومناطق السلطنة.

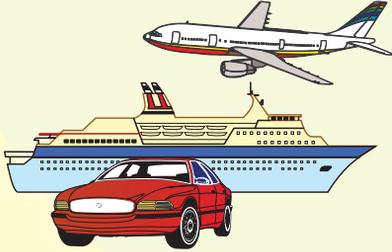


ما هو أهم ما يتضمنه قرار تنظيم التدخين في الأماكن العامة المغلقة في محافظة مسقط؟

- ⊗ تحديد الأماكن العامة المغلقة التي يمنع فيها التدخين منعاً باتاً.
- ⊗ تحديد الأماكن التي يسمح فيها التدخين وفق اشتراطات معينة تحد من الآثار السلبية للتدخين على المدخنين أنفسهم وعلى غير المدخنين.
- ⊗ يفرض الأمر المحلي مخالفات على الجهات والأفراد الذين لا يلتزمون بالتطبيق.

ما هي الأماكن العامة المغلقة التي يمنع فيها التدخين في محافظة مسقط بحسب ما جاء في الأمر المحلي من بلدية مسقط

رقم(٢٠٠٩/٢)؟



- ١- وسائل النقل والمواصلات العامة.
- ٢- المطارات والموانئ البرية والبحرية.
- ٣- الوزارات وكافة الجهات الحكومية الأخرى، والهيئات والمؤسسات العامة.
- ٤- المراكز والمجمعات الصحية والمستشفيات ومراكز التأهيل والصيدليات والعيادات وغيرها من أماكن الرعاية الصحية.
- ٥- المدارس والجامعات ومراكز التعليم والتدريب والمعاهد والمكتبات العامة.



- ٦- المساجد و دور العبادة ومرافقها.
- ٧- المنشآت الصناعية ومراكز التدريب المهني.
- ٨- المجمعات والمحلات التجارية والأسواق والجمعيات التعاونية.
- ٩- الجمعيات والأندية الثقافية والصحية والرياضية والملاعب والصالات الرياضية.
- ١٠- المطاعم والمقاهي والمنشآت التي يتم تداول الأغذية بها.
- ١١- بهو وممرات وصالات الاستقبال ومراكز العمل في الفنادق والشقق الفندقية والنزل وما في حكمها.
- ١٢- أماكن الترفيه وصالات الألعاب ودور السينما والمسارح.
- ١٣- صالونات الحلاقة والتجميل.
- ١٤- المصاعد الكهربائية وكبائن أجهزة الصرف الآلي والهواتف العمومية وغيرها.
- ١٥- المؤسسات الخاصة المعدة لاستخدام الجمهور.
- ١٦- البنوك والمؤسسات المصرفية.
- ١٧- الممرات و أماكن عمل الموظفين.
- ١٨- قاعات الاجتماعات أو المؤتمرات.
- ١٩- قاعات الأفراح أو الولائم أو الحفلات.



- ٢٠- المعارض التجارية.
- ٢١- مواقف السيارات العامة المغلقة.
- ٢٢- الحافلات والسيارات الخاصة بنقل النزلاء.
- ٢٣- جميع دورات المياه.

ما هو الهدف من تنظيم التدخين في الأماكن العامة المغلقة؟



- ⊗ حماية غير المدخنين من التعرض للتدخين في الأماكن العامة المغلقة.
- ⊗ تحفيز المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

⊗ تقليل المراضة والوفيات بين العاملين في الأماكن العامة المغلقة وكذلك مرتادي هذه الأماكن.

⊗ زيادة نسبة الإنتاج العام للدولة نتيجة التقليل من نسبة المراضة على المستوى الوطني.



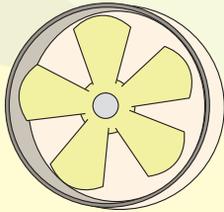
كيف نرد على بعض المفاهيم الخاطئة حول التدخين غير المباشر؟

المفهوم: إذا كان التدخين غير المباشر سلبي فأن التدخين المباشر يعتبر إيجابيا.

خطأ: التدخين ضار بالصحة بكل أنواعه سواء كان تدخين مباشر أو غير مباشر.

المفهوم: منع التدخين سوف يؤدي إلى انخفاض المكاسب بالمطاعم والمقاهي

خطأ منع التدخين في الأماكن العامة المغلقة يتيح فرصة وجود هواء نقي مما يزيد عدد مرتادي هذه المطاعم والمقاهي بالإضافة إلى أنه يقل خطر الحرائق والأضرار المادية وبالتالي سيزداد عائدها المادي . كما أنه على المستوى الوطني فإن نسبة المراضة سوف تقل وبالتالي يزداد الدخل العام للدولة.



المفهوم: أجهزة التهوية المتواجدة في المجمعات والمحلات التجارية تحمي غير المدخنين من أخطار التدخين غير المباشر.

خطأ تبقى المواد السامة الناتجة عن التدخين عالقة في الجو وفي الأثاث

وبالتالي لا يمكن التخلص منها عن طريق أجهزة التهوية فالبيئة الخالية من التدخين ١٠٠٪ هي التي تحمي من أخطار التدخين.

المفهوم: التدخين غير المباشر يعتبر مضايقة يمكن التغاضي عنه والصبر عليه.

خطأ التدخين غير المباشر بالإضافة إلى كونه مضايقة إلا أنه يعتبر اعتداء على حق الآخرين وذلك بتعريضهم إلى التدخين غير المباشر الذي يؤدي إلى الأمراض المختلفة والتي قد تؤدي إلى الوفاة.





من حقنا أن نتنفس هواءً نظياً خالياً من التدخين



دخانه ... خطر يهدد صحتك



ساحطة صمان - وزارة الصحة
دائرة التشخيص والاعلام الصحي
برنامج الوطني لمكافحة التبغ