

التخطيط الاستراتيجي لمكافحة التبغ، الدليل المرافق رقم 1

بناء وعي جماهيري بشأن مخاطر التدخين السلبي



الاتحاد الدولي
لمكافحة السرطان



منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط



جمعية
السرطان الأمريكية

بيانات الفهرسة أثناء النشر

منظمة الصحة العالمية - المكتب الإقليمي لشرق المتوسط
بناءً على جماهيري بشأن مخاطر التدخين السلبي / منظمة الصحة العالمية - المكتب الإقليمي لشرق المتوسط ، جمعية السرطان الأمريكية ، الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان
ص - (التخطيط الاستراتيجي لمكافحة التبغ؛ الدليل المرافق رقم 1)
صدرت الطبعة الانجليزية 2003
1. التبغ 2. التدخين السلبي 3. التدخين - وقاية ومكافحة 4. التلوث بدخان التبغ 5. التثقيف الصحي 6. التخطيط الصحي أ. العنوان ب. المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط ج. جمعية السرطان الأمريكية د. الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان هـ. السلسلة (تصنيف المكتبة الطبية القومية: QV 137) (ISBN: 978-92-9021-561-5) (Set) (ISBN: 978-92-9021-558-5)

© منظمة الصحة العالمية، 2006
جميع الحقوق محفوظة.

إن التسميات المستخدمة في هذه المنشورة، وطريقة عرض المواد الواردة فيها، لا تعبر عن رأي الأمانة العامة لمنظمة الصحة العالمية بشأن الوضع القانوني لأي بلد، أو إقليم، أو مدينة، أو منطقة، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل عليها.

كما أن ذكر شركات بعينها أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات والمنتجات معتمدة، أو موصى بها من قِبل منظمة الصحة العالمية، تفضيلاً لها على سواها مما يماثلها ولم يزد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تميز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بوضع خط تحتها.

يتحمل المؤلفون المذكورون أو المحررون وحدهم المسؤولية عن الآراء الواردة في هذه المنشورة.

يمكن الحصول على منشورات منظمة الصحة العالمية من وحدة التسويق والتوزيع، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، ص. ب. (7608)، مدينة نصر، القاهرة 11371، مصر (هاتف رقم: +202 670 2535؛ فاكس رقم: +202 670 2492؛ عنوان البريد الإلكتروني: DSA@emro.who.int). وينبغي توجيه طلبات الحصول على الإذن باستنساخ أو ترجمة منشورات المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، سواء كان ذلك لبيعها أو لتوزيعها توزيعاً غير تجاري إلى المستشار الإقليمي للإعلام الصحي والطبي، على العنوان المذكور أعلاه (فاكس رقم: +202 276 5400؛ عنوان البريد الإلكتروني: HBI@emro.who.int).

إلى زملائنا في الحركة العالمية لمكافحة التبغ:



لقد كافحنا على ما يقرب من نصف قرن مع الطاعون البني للقرن العشرين: استخدام التبغ. وفي بداية هذا القرن الجديد نواجه نبوءة مخيفة وأملا جديداً.

النبوءة المخيفة؟ هذا الوحش المقترس للصحة والحياة يهدد مئات الملايين من الضحايا الجدد وبخاصة في العالم النامي. مصدر الأمل؟ لقد علمنا الآن من خلال الفشل والنجاح على السواء، كيف نحارب التبغ.

لقد اكتسبنا هذه الدروس بصعوبة. فقد كنا نعتقد في البداية أن حكم العلم ووعي الجماهير بهذا الحكم، سيرغم مستخدمي التبغ على الإقلاع عنه، ويرغم الحكومات على اتخاذ الإجراءات الملائمة لمكافحة استخدام التبغ.

ولكننا كنا على خطأ. فلم نكن نستطيع أن نتصور الأعماق التي يمكن أن تهبط إليها صناعة التبغ في الإنكار والخداع والنيل من وعي الجماهير وإجراءات الحكومة. كما لم نكن نتصور مدى فشل الحكومات في اتخاذ الإجراءات التي يملئها الضمير.

لقد اشتركتنا في التثقيف الصحي للجمهور، في حين اشتغلت جماعة ضغط التبغ في سياسات لا تهدأ وكثيراً ما تتسم بالفساد. وأدركنا ببطء أن مكافحة التبغ تتطلب استجابات سياسية استراتيجية للنشاط السياسي لصناعة التبغ وتقاوس الحكومات عن اتخاذ الإجراءات.

وقد ظهر في جميع أنحاء العالم قادة ذوو خبرة تعلموا مهارات واستراتيجيات الدعوة للتغلب على مقاومة صناعة التبغ وخمول الحكومات. لقد نجحوا في وضع وتنفيذ السياسات الشاملة لمكافحة التبغ التي يخبرنا العلم أيضاً أنها ستوقف انتشار جائحة التبغ.

وبالنيابة عن جمعية السرطان الأمريكية، والاتحاد الدولي لمكافحة السرطان، وحملة أطفال بدون تبغ، والعديد من الزملاء الحكماء ذوي الخبرة الذين ساهموا في هذا المشروع طويل المدى، يسعدنا جداً أن نقدم هذه السلسلة من الكتيبات المرجعية، "التخطيط الاستراتيجي لمكافحة التبغ"، إلى المجتمع العالمي لمكافحة التبغ.

ونرجو أن تقرأوا هذه الكتيبات وتتعلموا دروساً جديدة في جهود الدعوة، وأن تشاركوا في هذه الدروس، حتى يمكننا المراجعة والارتقاء بكل من الكتيبات المطبوعة والمواقع على الشبكة.

لقد بدأنا هذا الخطاب بالتحدي والأمل في مكافحة الشاملة للتبغ في القرن الحادي والعشرين. وسنختمه باقتباس من الدكتور إريك فروم، الخبير النفسي الاجتماعي الكبير، الذي كتب أن "الأمل" هو "عامل حاسم في أي جهد لإحداث تغيير اجتماعي". ولكن هذا الأمل "ليس انتظاراً سلبياً... ولا تخفياً وراء صياغة العبارات والمغامرة بتجاهل الحقيقة ومحاولة تنفيذ ما لا يمكن تنفيذه".

فالأمل الحقيقي، كما قال فروم "مثل النمر المتوثب، الذي يقفز عندما تحين لحظة القفز فقط". واليوم، بالنسبة للحركة العالمية لمكافحة التبغ في جميع بلدان العالم، "حانت لحظة القفز".

الدكتور جون ر. سيفرين
المدير التنفيذي لجمعية السرطان الأمريكية
ورئيس الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان



الاتحاد الدولي
لمكافحة السرطان



جمعية
السرطان الأمريكية

جمعية السرطان الأمريكية/الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان التخطيط الاستراتيجي لمكافحة التبغ

مقدمة السلسلة

"التخطيط الاستراتيجي لمكافحة التبغ" سلسلة كتيبات أعدتها جمعية السرطان الأمريكية والاتحاد الدولي لمكافحة السرطان. وكل كتيب في هذه السلسلة يصطحب القراء عبر مجموعة من التساؤلات عن التخطيط الاستراتيجي التي تتناول تحديات معينة في الدعوة لمكافحة التبغ. وتجيب الكتيبات على هذه التساؤلات على أساس حكمة وخبرة دعاة مكافحة التبغ في جميع أنحاء العالم.

والكتيبان الأول والثاني من سلسلة جمعية السرطان الأمريكية والاتحاد الدولي لمكافحة السرطان يمثلان أدوات أساسية لاستخدامهما معاً من جانب دعاة مكافحة التبغ الذين تمر بلدانهم بالمرحلة الأولى لمكافحة التبغ.

و"التخطيط الاستراتيجي للدعوة إلى مكافحة التبغ" تصطحب مخططي المنظمات غير الحكومية عبر عملية وضع خطط قومية قصيرة وطويلة المدى، مع التركيز على الدعوة في وسائل الإعلام.

و"بناء التخطيط الاستراتيجي لحركة مكافحة التبغ" يساعد المخططين في التعرف على أنواع الناس والمنظمات الحليفة التي يمكن أن تقدم مساعدة كبيرة لهم في وضع وتنفيذ الخطط القومية. ويشتمل الكتيب على وسائل تعبئة الحلفاء ونصائح لتنظيم التحالفات الفعالة، ومتطلبات القيادة للحركات القومية الفعالة لمكافحة التبغ، ودروساً جوهرية في قيادة الحركة.

وكلا الكتيبتين مصمم أيضاً ليكون "ما وراء الكتيب". فهما لا يجيبان فقط على الأسئلة الاستراتيجية ولكنهما يقدمان اتصالاً عن طريق الإنترنت بالمنشورات الرسمية والمفيدة، وصحائف الحقائق، والمجاذلات المختبرة، ووثائق المعلومات الأساسية، وغير ذلك من مصادر الدعوة بالاتصال المباشر.

ولتيسير عملية التخطيط الاستراتيجي للدعاة، أنشأ الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان موقعاً على الشبكة في خطوة واحدة (www.globalink.org). وهذا الموقع يسمح للدعاة بتحديد موضع جميع مصادر الدعوة الواردة في الكتيبات واسترجاعها بسهولة.

كما تشتمل السلسلة أيضاً على كتيبتين متخصصين في التخطيط الاستراتيجي:

"اشترك الأطباء في مكافحة التبغ" يستجيب لقلق دعاة مكافحة التبغ من قلة عدد الأطباء – الذين كان ينتظر أن يقودوا جميع حركات مكافحة التبغ – الذين يشاركون بنشاط في مكافحة التبغ.

"بناء وعي جماهيري بشأن مخاطر التدخين السلبي"، يستجيب للدليل على قلة أو انعدام الوعي الجماهيري في العديد من البلدان بالمخاطر الصحية الجسيمة والثابتة للتدخين السلبي. وهذا النقص في الوعي يمثل عائقاً شديداً للدعاة الذين يحاولون حث الحكومات على إصدار تشريع أو تنفيذ خلو الأماكن العامة ومواقع العمل من التدخين.

وكل كتيب مصمم بحيث يساعد الدعاة على وضع استراتيجيات عملية للتغلب على عقبات معينة أمام السياسات الفعالة لمكافحة التبغ. وباستمرار الدعاة في تعلم الدروس القيمة بشأن الدعوة لمكافحة التبغ، فإننا نشجعهم على تبادل خبراتهم. وسنقوم بتحديث هذه الكتيبات وموقعها على الشبكة (www.strategyguides.globalink.org) بصفة مستمرة بحيث تتاح للدعاة بصورة دائمة أحدث الاستراتيجيات والمصادر.

الدكتور يوسف سالوجي
القائد الاستراتيجي لمكافحة التبغ
الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان

الدكتور مايكل بيرتشوك
مدير مشارك
معهد الدعوة

الدكتور توماس غلين
مدير علوم واتجاهات السرطان
جمعية السرطان الأمريكية

بناء وعي جماهيري بشأن مخاطر التدخين السلبي

ما هو هدفنا؟

إن هدفنا هو تقوية اهتمام الجماهير بالأخطار الصحية الجسيمة التي يسببها التدخين السلبي (تنفس دخان تبغ الآخرين) والبدء في تعبئة غير المدخنين كقوة للتنظيم الفعال للهواء الداخلي النظيف.

على الرغم من وجود سياسات خاصة وقيود قانونية على التدخين في الأماكن العامة، فإن كثيراً من الناس لا يأخذونها مأخذ الجد، كما أنها نادراً ما تنفذ. ويتفق أعضاء اجتماع تم في عام 2002 عن مكافحة التبغ نظمتها جمعية السرطان الأمريكية والاتحاد الدولي لمكافحة السرطان أن أحد أهم الأسباب لهذه اللامبالاة هو النقص الذي يكاد يكون شاملاً لتفهم وتقدير المخاطر الصحية للتدخين السلبي.

وقد كانت ولاية كاليفورنيا في وضع مماثل منذ 15 عاماً عندما كانت حركة الأماكن العامة الخالية من التدخين تستجمع قواها. أما الآن، فجميع أماكن العمل والأماكن العامة المغلقة تقريباً في كاليفورنيا خالية من التدخين. لقد كان غير المدخنين يجدون التدخين أمراً مستنكراً ولكنهم كانوا لا يشعرون بقدرتهم على إبداء رأيهم والمطالبة بحظره. إن فهم الدليل العلمي والطبي القوي على أن التدخين السلبي ضار، خطوة هامة أولى لتعبئة الأغلبية غير المدخنة لدعم التغيير الاجتماعي.

ولهذا النقص في الفهم تأثيرات هامة على كل من الأفراد والصحة العامة. فقد لا يعلم الأفراد ببساطة السبب في أنهم يحتاجون لحماية أنفسهم وموظفيهم أو عائلاتهم من دخان التبغ. وإلى أن يفهموا أخطار التدخين السلبي فلا ينتظر من الناس أن يطالبوا بلوائح لهواء داخلي نظيف أو تنفيذ لوائح عدم التدخين السارية.

وطبقاً لما قاله الدكتور توماس غلين مدير علوم واتجاهات السرطان في جمعية السرطان الأمريكية، "فإن البلدان التي حققت أكبر تقدم في خفض استخدام التبغ كانت جميعها تقريباً من البلدان التي نجحت في خلق اهتمام جماهيري عريض بمخاطر التدخين السلبي".

وهذا الفشل الشائع في فهم عواقب التدخين السلبي على الصحة العامة يرجع إلى الاستراتيجيات التي وضعتها صناعة التبغ على مستوى العالم لمنع صدور قوانين الهواء الداخلي النظيف على مدى 25 عاماً الماضية. فإجراءات الهواء الداخلي النظيف تشكل تهديداً خطيراً على بقاء الصناعة. ومن أجل حماية مكاسبها، كان على الصناعة أن تمنع الجمهور وصانعي السياسة والمهنيين الصحيين من معرفة الحقيقة الخاصة بالتأثيرات الصحية الضارة للدخان السلبي!

وكانت إحدى استراتيجيات الصناعة هي خلق أو استمرار الخلاف حول التأثيرات الصحية الضارة للتدخين السلبي. والحقيقة أنه لا توجد مثل هذه الخلافات. فالعلماء والباحثون والأطباء موضع الاحترام في جميع أنحاء العالم قد أثبتوا أن التدخين السلبي ضار. ولكن شركات التبغ مستمرة في استئجار شركات علاقات عامة للقيام بتغطية التشكك في هذه الحقيقة في وسائل الإعلام؛ ويدفعون للعلماء للقيام ببحوث إضافية تحاول أن تدحضها؛ ويضغطون بعدوانية ضد إصدار قوانين ولوائح فعالة للتحرر من التدخين. ومحاربة جهود العلاقات العامة والضغط التي تمارسها الصناعة، يحتاج دعاة مكافحة التدخين لتعريفهم بالحقائق العلمية.

وأحد الأهداف الرئيسية لجمعية السرطان الأمريكية والاتحاد الدولي لمكافحة السرطان هو مساعدة الجمهور في معرفة المزيد عن الأخطار الصحية الجسيمة التي يسببها التدخين السلبي، ومن ثم يصبحون أكثر تمكناً من اتخاذ إجراءات بشأنها. وهذا يتطلب استراتيجيات فعالة للدعوة لإصدار وتنفيذ قوانين ملزمة ببيئة خالية من التدخين في الأماكن العامة. وللحصول على إرشادات علمية عن كيفية الدعوة لقوانين التحرر من التدخين، يرجى الرجوع إلى الموارد في الملحق 1.

من الذي يستطيع معاونتنا في تحقيق هدفنا؟

الجمهور العام وبعض المجموعات السكانية الرئيسية فيه.

- العمال (وأصحاب الأعمال)، وبخاصة العمال غير المدخنين الذين لا تتمتع أماكن عملهم بسياسات حظر التدخين بنسبة 100%، هم الأكثر احتمالاً أن يقدموا الدليل على أنهم يتعرضون للضرر من جراء تدخين زملائهم في العمل.
- مهنيو الرعاية الصحية والمديرون والعلماء والمدرسون والوعاظ والشخصيات المشهورة، والصحفيون وراسمو السياسات، وغيرهم من قادة المجتمع يمكنهم أن يتحدثوا بثقة في الموضوع.
- والآباء هم الأكثر احتمالاً أن يستجيبوا للرسائل التي تبين خطورة التدخين السلبي على أطفالهم.

ما هي رسالتنا إليهم؟

الدخان السلبي ثبت علمياً أنه يشكل خطراً صحياً لغير المدخنين.

- لتثقيف الجمهور بشأن الأخطار الصحية للتدخين السلبي، ينبغي لنا أن نقدم بطريقة صحيحة الدليل العلمي الملموس الذي يثبت وخامة أخطاره. ومن الهام أيضاً أن يعرف الجمهور أن "الدراسات" التي تشير إلى أن التدخين السلبي غير ضار هي ممولة بصفة عامة من صناعة التبغ وتتم في بعض الأحيان على يد غير العلماء.

الرسائل التي تشرك وتمكّن المواطنين

تمكين المواطنين من
المقاومة النشطة للتدخين
السلبي.

إن الرسائل لا تقتصر على نقل المعلومات، ولكنها أيضاً تشرك وتمكّن المواطنين من مكافحة التدخين السلبي بنشاط. ويجب أن تصاغ رسالتنا لنقل المعلومات الحيوية بطرق تشرك الجمهور المستهدف عاطفياً وتمكنه من اتخاذ إجراء.

فبعض الرسائل تتناغم بقوة مع بعض الجمهور أكثر من غيرهم. فعلى سبيل المثال، يستجيب العاملون في الأغلب للتأثيرات المباشرة للتدخين السلبي على صحتهم، في حين يكون الآباء أكثر استجابة للرسائل التي تبين الضرر الذي يسببه التدخين السلبي على أطفالهم.

ومن الهام أيضاً التركيز على التدخين وتأثيره على غير المدخنين. والموضوع ليس موضوع المدخنين في مقابل غير المدخنين. إنه خاص بالتخلص من الدخان وليس من المدخن، وهو عن مساعدة المدخنين على الإقلاع من أجل صحتهم وصحة المحيطين بهم. والرسالة التي نحاول تقديمها هي أن الدخان السلبي ضار وأنه يجب ألا يتعرض أحد لمزيد من الأخطار الصحية لأن شخصاً آخر يختار أن يدخن.

الرسالة تبغ وتمكّن

"هناك تأثيرات مباشرة وكبيرة للدخان السلبي. فعلى سبيل المثال، استنشاق الدخان السلبي لمدة 30 دقيقة يجعل صفحات الدم منشطة كما يحدث في من يعتاد تدخين علبة في اليوم. وهذه الصفحات المنشطة تدمر بطانة الشرايين، مما يؤدي إلى مرض القلب. فإذا كونت جلطة دموية تسد شرياناً تاجياً، فتلك هي الأزمة القلبية. فإذا سكنت في الدماغ، فنسميها سكتة"².

وهذه الرسالة فعالة لأنها تثير استجابة عاطفية في كل مستمع تقريباً. وتمتاز الرسائل الفعالة بهذا التوليف بين العلم الصحيح واللغة العاطفية. وللرسالة الفعالة عدة مكونات رئيسية:

- فهي تسوي بين الضرر الناتج عن التدخين السلبي والضرر الناتج عن التدخين المباشر. ونحن نعرف أن الجمهور أكثر وعياً بأضرار التدخين عن أضرار الدخان السلبي.
- وهي تنقل حقيقة أن التعرض ولو لفترات قصيرة ضار.
- وهي تثير تفاعلاً عاطفياً باستخدام عبارات علمية.
- وهي تستخدم تصوراً مروعاً وبارزاً.
- وهي تبين بوضوح خطر حدوث حالات صحية شديدة مثل الأزمات القلبية والسكتات.

وهناك رسالة أخرى قد تشجع الجمهور على اتخاذ إجراء تتعلق بدراسة حالة في عام 2002 تمت في هيلينا، بمونتانا بالولايات المتحدة. فقد وجد الباحثون أنه خلال ستة أشهر تالية لتنفيذ قانون جديد لأماكن عمل خالية من التدخين، انخفض معدل حدوث الأزمات القلبية بشكل ملحوظ. وهذه الرسالة فعالة للعديد من الأسباب:

- فهي تقدم مؤشراً إيجابياً عما يمكن أن يحدث للصحة العامة عندما يتوقف الناس عن التدخين وعن استنشاق الدخان السلبي في الأماكن العامة.
- وهي تشير إلى أن حظر التدخين في الأماكن العامة يمكن أن يخفض حدوث الأزمات القلبية للمدخنين ولغير المدخنين على حد سواء.
- وهي توضح أن اللوائح الخاصة بهواء داخلي نظيف فوائد صحية مباشرة وفعلية.
- وهي تقدم المزيد من الدليل العلمي على أن سياسات الهواء النظيف في أماكن العمل تحسن الصحة وتنقذ الأرواح، مما يجب أن يشجع المجتمعات حول العالم على اتخاذ إجراء لحماية صحة مواطنيها.

الحساب الاجتماعي

تستطيع الإحصائيات أن تنقل رسائل قوية دون أن تشوه العلم الذي تعتمد عليه.

فطبقاً لتقرير صدر في 1997 عن وكالة حماية البيئة في كاليفورنيا بالولايات المتحدة، كان معدل الوفيات السنوي الناتج عن التبغ بين غير المدخنين في كاليفورنيا يتراوح ما بين 147 إلى 251 في المليون. وإذا طبق هذا المعدل في الاتحاد الأوروبي، فإن عدد الوفيات السنوي يصل من 55 000 إلى 94 000 ضحية للتدخين السلبي. وفي الصين ينتج عن نفس المعدل عدد وفيات يتراوح بين 185 000 و317 000 سنوياً. وفي الأمريكتين يموت ما بين 122 000 و209 000 من غير المدخنين نتيجة للتبغ سنوياً³. وتشير تقديرات منظمة الإجراءات للتدخين والصحة في المملكة المتحدة (ASH-UK) إلى أن وقوع حوالي 600 حالة وفاة سنوياً بسبب سرطان الرئة، وما يصل إلى 12 000 حالة قلبية في غير المدخنين في المملكة المتحدة تنتج عن التدخين السلبي⁴.

وهذه رسالة قوية يمكن أن تطبق في أي مكان. وقد تكون أكثر تأثيراً إذا صيغت الرسالة كما يلي:

في بلدك، سيموت يوماً واحداً من كل اثنين من أقاربك أو جيرائك أو أصدقائك الذين لم يسبق لهم التدخين لأن غيرهم كان يدخن.

وهناك استراتيجية فعالة أخرى "للحساب الاجتماعي" لتقدير التكاليف السنوية للرعاية الصحية وغيرها المرتبطة بالتدخين السلبي في بلدك أو مدينتك. فعلى سبيل المثال، قام الباحثون والدعاة في إنديانا بالولايات المتحدة بنشر مثل هذا التقدير في جريدة "إنديانابوليس ستار" لبيان الأخطار الصحية للتدخين السلبي على الجمهور. وطبقاً لهذا المقال:

- "تكلفة المرض والوفيات المرتبطة بالتدخين السلبي تقدر بما يصل إلى 56 مليون دولار في مقاطعة ماريون في عام 2000، طبقاً لتقرير نشرته اليوم إدارة الصحة في المقاطعة".
- "يقدر أن 25 مليون دولار قد أنفقت على البالغين الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالتدخين السلبي، مثل سرطان الرئة وأمراض القلب، كما أنفق 31 مليون دولار لمعالجة الأطفال من أمراض مثل الربو أو أمراض الجهاز التنفسي الناتجة عن الدخان السلبي".
- "لقد حشد الموضوع جهود مسؤولي الصحة والباحثين الصحيين في جميع أنحاء البلد على شجب تأثيرات التبغ على غير المدخنين الذين يتعرضون للمنتجات الثانوية للتبغ. ويقول المسؤولون الصحيون إن الدخان يحتوي على 250 مادة كيميائية على الأقل معروف أنها سامة أو مسرطنة".
- "التدخين السلبي مساهم كبير في أمراض وفيات البالغين والأطفال في الولايات المتحدة طبقاً للدراسة".
- "حالات متلازمة الوفاة المفاجئة للرضع والوفاة قبل الولادة ونقص الوزن عند الولادة المرتبطة بالتدخين السلبي كلفت البلد أكثر من 20 مليون دولار في عام 2000، في حين كانت الخسارة الناجمة عنه أكبر قاتل بسبب التدخين وهو سرطان الرئة، 7,9 مليون دولار".

معلومات عامة عن أخطار التدخين السلبي

"قال أخصائي القلب هيلتون هيدسون الثاني أن التدخين هو أسوأ ما يمكن أن يكون بيننا".

على الرغم من أن بعض المعلومات عن الأخطار الصحية للتدخين السلبي قد تكون تقنية إلى حد كبير، مما يجعلها غير صالحة في جميع الرسائل، أو لجميع المستمعين، فإنه من الهام أن يفهم الدعاة الخلفية العلمية لموقفهم.

- إن غير المدخن، في وجود شخص مدخن ولاسيما في مكان مغلق، مكره على استنشاق "تيار جانبي" من الدخان الناتج عن الطرف المشتعل لسيجارة المدخن و"التيار الرئيسي" للدخان الذي استنشقه ثم أطلقه المدخن.
- يحتوي دخان التبغ على ما يزيد على 4000 مادة كيميائية على شكل جسيمات وغازات⁵.
- العديد من الغازات ذات السمية الكامنة موجودة في دخان التيار الجانبي بتركيزات أعلى من دخان التيار الرئيسي، وما يقرب من 85% من الدخان في الغرفة ناتج عن دخان التيار الجانبي⁶.
- طور الجسيمات يحتوي على قطران (وهو مكون من مواد كيميائية عديدة)، والنيكوتين، والبنزين، والبنزوبيرين. وطور الغاز يحتوي على أول أكسيد الكربون، والأمونيا، وثنائي ميثيل النتروزامين، والفورمالدهيد، وسيانيد الهيدروجين، والأكرولين⁷.
- وبعض هذه المواد لها خواص مهيجة بشدة و60 منها على الأقل معروف أو مشكوك في أنها مسرطنة (المواد المسببة للسرطان). وقد صنفت وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة دخان التبغ على أنه من "الطبقة أ" المسرطنة (للإنسان) في نفس الطبقة مع الأسبستوس، والزرنيخ، والبنزين وغاز الرادون⁸.

الرسائل الصحية للجمهور عن الكيماويات السامة في الدخان السلبي

تبين استطلاعات الرأي بصفة عامة في الولايات المتحدة أن الجمهور يخشى الكيماويات السامة في الهواء وفي الماء. ولذلك فإن الرسائل التي توضح وجود كيماويات خطيرة في التدخين السلبي يمكن أن تكون مؤثرة.

على سبيل المثال:

الدخان السلبي مزيج
معقد من آلاف المواد
الكيميائية.

- الدخان السلبي مزيج معقد من آلاف المواد الكيميائية. وهناك 40 مادة على الأقل من الدخان السلبي معروف أنها تسبب السرطان. كما يحتوي دخان التبغ أيضاً على كميات كبيرة من أول أكسيد الكربون، وهو غاز يثبط قدرة الدم على حمل الأكسجين إلى أنسجة الجسم بما فيها الأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ، إلى جانب مواد أخرى تساهم في أمراض القلب والسكتة⁹.
- البشر لديهم حساسية لأكثر من 4000 مادة كيميائية سامة في الدخان، وتشمل سيانيد الهيدروجين¹⁰.

رسائل صحية تبين التأثيرات المباشرة للدخان السلبي

من الهام أن يفهم الجمهور أنه ليس كل التأثيرات السيئة للتدخين السلبي تقع بعد وقت طويل، بل إن العديد منها يحدث فوراً. وهذه الرسائل تنقل الأخطار العاجلة للموضوع.

- التأثيرات المباشرة للدخان السلبي تشمل مشاكل قلبية وعائية مثل تدمير جدران الخلية في الجهاز الدوراني، وزيادة ثخانة الدم وسمك الشرايين، وتصلب الشرايين أو أمراض القلب، وزيادة احتمال الأزمات القلبية والسكتة¹¹.
- التعرض قصير المدى لدخان التبغ له تأثير يمكن قياسه على القلب بين غير المدخنين. فالتعرض لمدة 30 دقيقة فقط تكفي لخفض تدفق الدم إلى القلب¹².
- غير المدخنين الذين يتعرضون للدخان السلبي في المنزل يتعرضون لزيادة 25% من مخاطر مرض القلب. وكما هو الحال في التدخين الإيجابي يكون أغلب التأثير القلبي الوعائي نتيجة للتسمم الحاد¹³.
- بالنسبة لمن يعانون من الربو، قد يسبب دخان التبغ خطراً مباشراً بإثارة الأزمات. وأغلب من يعانون من الربو يبلغون عن أعراض تتراوح بين الضيق والأزمات الحادة نتيجة للتعرض للدخان السلبي، كما أن التعرض للدخان قد يسبب حالات جديدة من الربو¹⁴.

الرسائل الصحية التي تبين التأثيرات البعيدة المدى للدخان السلبي

من الهام بنفس القدر أن يفهم الناس أن التدخين السلبي يسبب مشاكل صحية خطيرة على المدى الطويل لغير المدخنين.

- على المدى الأبعد، يعاني الأفراد الذين يتعرضون بانتظام للدخان السلبي من ازدياد مخاطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالتدخين.
- ففي مراجعة كبرى تمت في المملكة المتحدة بمعرفة لجنة علمية معنية بالتدخين والصحة عينتها الحكومة، تبين أن التدخين السلبي من أسباب سرطان الرئة ومرض القلب الإقفاري في البالغين غير المدخنين ومن أسباب أمراض الجهاز التنفسي، وموت الوليد المفاجئ، وعدوى الأذن الوسطى ونوبات الربو في الأطفال¹⁵.
- الأفراد الإيجابيون لفيروس العوز المناعي البشري قد تزداد سرعة إصابتهم بالإيدز بصورته الكاملة بأربعة أضعاف عند تعرضهم بانتظام للدخان السلبي¹⁶.
- في المنزل أو العمل أو المدرسة أو المطاعم أو المسارح أو الحانات يمثل الدخان السلبي تهديداً صحياً ثابتاً لجميع الناس في جميع البلدان.

الرسائل الصحية بشأن التدخين السلبي في مكان العمل

يزيد احتمال استجابة العمال للرسائل التي تؤكد على المخاطر الصحية الحقيقية التي يواجهونها من الدخان السلبي. فبالنسبة لأغلب البالغين يمثل مكان العمل مصدراً أكبر للتعرض للدخان السلبي عنه في المنزل.

- يمثل الدخان السلبي تهديداً خطيراً للصحة في مكان العمل لأنه يحتوي على مواد كيميائية يمكن أن تسمم القلب والأوعية الدموية وتسبب السرطان والمشاكل التنفسية. ولسوء الحظ فإن أغلب العمال في وضع لا يسمح لهم بتغيير بيئة عملهم أو ترك وظائفهم لحماية صحتهم. وفي حالات كثيرة من التي لا يحظر فيها التدخين في مكان العمل، يجد الموظفون أنفسهم مرغمين على قضاء أغلب ساعات يقظتهم في وضع يهدد صحتهم¹⁷.
- والأشخاص الذين يتعرضون روتينياً للدخان السلبي مثل العاملين في المطاعم والحانات يمكن أن يتوقعوا تضاعف خطر إصابتهم بسرطان الرئة ثلاثة أضعاف¹⁸.
- تبين من دراسة نشرت في عام 1994 في "المجلة الطبية البريطانية" أن النساء غير المدخنات في مقاطعة سي أن في الصين يزداد لديهن احتمال الإصابة بمرض في الشرايين التاجية بنسبة 24% إذا كان أزواجهن يدخنون، وبنسبة 85% إذا كن يتعرضن للتدخين السلبي في العمل¹⁹.
- وقد صنف برنامج السموميات القومي التابع لخدمات الصحة العامة في كل من فنلندا وألمانيا والولايات المتحدة دخان التبغ البيئي كمسرطن في مكان العمل²⁰.
- وكانت مستويات الدخان السلبي في المطاعم أعلى بحوالي 1,6 إلى 2,0 مرة منها في مكاتب أماكن العمل أو الأعمال الأخرى. أما المستويات في الحانات فأعلى بنسبة 3,9 إلى 6,1 مرة منها في المكاتب. ويشير الدليل الوبائي إلى احتمال وجود زيادة بنسبة 50% في خطر الإصابة بسرطان الرئة بين العاملين في خدمات الطعام، وأن ذلك يرجع جزئياً إلى التعرض لدخان التبغ في مكان العمل²¹.

الرسائل الصحية للآباء بشأن التدخين السلبي

يزيد احتمال استجابة الآباء للرسائل التي تؤكد على المخاطر التي يمثلها التدخين السلبي لأطفالهم.

على سبيل المثال:

- تقدر منظمة الصحة العالمية حالياً أن 700 مليون طفل، أي نصف أطفال العالم تقريباً، يتنفسون هواءً ملوثاً بدخان التبغ، وبخاصة في المنزل. ويعاني الرضع وصغار الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي من:
 - زيادة معدلات عدوى الجهاز التنفسي مثل التهاب القصبات والالتهاب الرئوي.
 - زيادة معدلات عدوى الأذن.
 - تفاقم في الأعراض التنفسية المزمنة (مثل الربو).
 - زيادة أربعة أضعاف في خطر الوفاة بسبب متلازمة وفيات الوليد المفاجئة²².
- التعرض للدخان السلبي في الطفولة قد يساهم في إصابة البالغين بأمراض القلب وفي مشاكل سلوكية²³.
- النساء غير المدخنات اللاتي يتعرضن للدخان السلبي خلال الحمل قد يؤثر ذلك في نمو الجنين²⁴.
- تشير دراسة بريطانية إلى أنه في المنازل التي يدخن فيها كلا الأبوين، يزداد خطر إصابة الأطفال الصغار بأمراض تنفسية بنسبة 25%²⁵.
- أظهرت دراسة حديثة أنه بقدر ارتفاع مستويات الكوتينين الموجودة في أجسام الأطفال، تنخفض في المتوسط نتائج اختبارات القراءة والحساب والمنطق لديهم، حتى بعد أخذ مستويات التعليم والدخل لأبائهم في الاعتبار. والكوتينين أحد الواسمات البيولوجية للتعرض للدخان السلبي²⁶.

من الذي يستطيع أن يساعد في نشر رسائلنا؟

أصحاب الرسائل المختلفون يثقون ويحفزون جماهير مختلفة.

يمكن الاستفادة من حملة الرسائل المختلفين في رفع مستوى الوعي بمخاطر الدخان السلبي. ويزداد احتمال اقتناع الجماهير بالعلماء والأطباء المحترمين وبأولئك الذين يشغلون مناصب لها نفوذ، مثل المدرسين، والوعاظ، والممرضات، والأطباء، وأساتذة الطب، ورؤساء الجمعيات الطبية، ومديري المعاهد القومية لأمراض السرطان والقلب والرئة، وأولئك المعروفين بامتيازهم العلمي مثل الفائزين بجائزة نوبل وغيرها من الجوائز. ويمكن أيضاً تحفيز الجمهور عن طريق المشاهير، وأبطال الرياضة، ونجوم التلفزيون والسينما (بما فيهم الممثلين الذين يقومون بأدوار الأطباء)، والموسيقيين، ورجال السياسة.

ويختلف أنواع المسئولين باختلاف الجماهير المطلوب تحفيزها. فعلى سبيل المثال يزيد احتمال اقتناع الآباء عن طريق أطباء الأسرة، وأطباء التوليد، والمولادات، وأطباء الأطفال، والممرضات، والمدرسين، ومقدمي الرعاية الصحية بالمدارس. ويزيد احتمال اقتناع الأطفال عن طريق آبائهم، وأجدادهم، ومدرسيهم، ومدربي الرياضة، وممرضات الصحة العامة، والمشاهير.

ويمكن أن يكون غير المدخنين الذين يعانون من دخان زملائهم في العمل أو أعضاء الأسرة حملة رسائل أقوى عن التأثيرات المدمرة للدخان السلبي.

كيف نثير اهتمام الجمهور برسالتنا؟

إن رفع وعي الجماهير بمخاطر الدخان السلبي يتطلب قليلاً من الابتكار.

العاملون

يستطيع العاملون زيادة الوعي بالتأثيرات الصحية الخطيرة للتدخين السلبي عن طريق وسائل عديدة.

- دعم سياسات حظر التدخين بتقديم لوحات إلى أصحاب الأعمال لوضعها ونشرات لتوزيعها من التي توضح مخاطر التدخين السلبي على جميع العاملين. ويمكن أن تؤدي هذه المواد إلى دعم تبني سياسة الحظر من التدخين أو تقوي دعم تنفيذ السياسة القائمة.
- تعبئة قادة وأعضاء النقابات لتوزيع كتيبات عن التأثيرات الصحية للتدخين السلبي في مكان العمل. (لاحظ أن صناعة التبغ كانت نشيطة على مستوى العالم في بناء تحالفات مع الحركات العمالية).
- نشر القضايا وإجراءات تعويض العمال عن الأمراض والغياب المرتبطين بالتدخين.
- تقديم كتيبات للعمال بشأن أخطار معينة (على سبيل المثال، الموسيقيين الذين تضررت سعة رئتهم بالأداء في أماكن بها دخان). ويمكن تعبئة الموسيقيين لأداء كونسرتات "حظر من الدخان" توزع فيها مثل هذه الكتيبات. والعديد من المغنين يرفضون الغناء إذا كان التدخين مسموحاً به أثناء الأداء، وبخاصة في النوادي الصغيرة. ويمكن أن تكون تعبئة مثل هؤلاء الفنانين لها قيمة كبيرة.
- إجراء مسح اجتماعي للعاملين بالمطاعم لمعرفة ما إذا كانوا على وعي بالتأثيرات الضارة للعديد من التدخين السلبي. ويتضمن الأسئلة المتعلقة بالتأثيرات قصيرة المدى وطويلة المدى للتدخين السلبي، يمكن أن يؤدي المسح إلى تثقيف العاملين بالمطاعم.

الجمهور العام

تمثل الأحداث العامة فرصاً ممتازة لتركيز اهتمام الجمهور العريض على الأخطار الصحية للتدخين السلبي. كما أن الأحداث مثل "اليوم العالمي للامتناع عن التبغ"، والأيام "الخالية من التدخين" على المستوى الإقليمي والوطني، ومعارض الصحة، والاحتفالات السنوية تقدم فرصاً جيدة أيضاً.

لقد وضع دعاة مكافحة التبغ في رومانيا خططاً مبتكرة لرفع وعي الجماهير للأخطار الصحية للتدخين السلبي خلال "الحملة الوطنية الكبرى لمنع التدخين". وكانت خططهم تشمل:

- إصدار بيان صحفي وعقد مؤتمر صحفي يظهر فيه:
 - أطباء وعلماء صحة مشهورون – وبخاصة أولئك الذين ألقوا عن التدخين في أماكن عملهم ومنزلهم.
 - الأزواج غير المدخنين الذين يعانون من أمراض متعلقة بالتدخين.
 - زملاء العمل غير المدخنين الذين يعانون من أمراض متعلقة بالتدخين.
 - طفل غير مدخن يعاني من الربو.
- توزيع نشرة إخبارية مختصرة على الفيديو تبين المخاطر الصحية للتدخين السلبي.
- بدء حملة كتابة خطابات إلى المسؤولين المنتخبين ومحرري الصحف للتأكد من أنهم يعرفون الأخطار الصحية التي يسببها التدخين السلبي.
- مقابلة محرري الصحف المحلية والمراسلين لتثقيفهم بشأن أخطار التدخين السلبي.
- إعداد وتوزيع مقال صحفي للنشر في الصحف والمجلات المحلية يصف الدليل العلمي على أن التدخين السلبي ضار لغير المدخنين والحث على كتابة افتتاحيات تنبه القراء إلى هذه الأخطار (المقابلة الشخصية مع المحررين لإعطائهم المادة اللازمة وإقامة علاقة تعد وسيلة فعالة جداً).
- إطلاق بالونات سوداء مملوءة بالهيليوم خلال المؤتمر الصحفي، ويمثل كل بالون 100 شخص غير مدخن سيموتون من الأمراض المرتبطة بالتدخين كل عام.
- إزاحة الستار خلال المؤتمر الصحفي عن "ساعة الموت من التدخين السلبي" على شكل لوحة كبيرة تصيف رقمياً كل يوم العدد المتوقع من غير المدخنين الذين سيموتون في ذلك اليوم من التدخين السلبي.
- الاتصال ببرامج الراديو والتلفزيون الشهيرة لوضع برنامج عن التدخين السلبي وتقديم أسماء أطباء بارزين أو علماء صحة على استعداد للعمل كمصادر للمعلومات.
- كتابة خطابات لوزراء الصحة للمطالبة بأن تتضمن لصاقيات التحذير على السجائر تحذيرات بشأن أخطار التدخين السلبي (لدى البرازيل وكندا لصاقيات يمكن أن تستخدم كنماذج).
- نشر بيانات خدمة عامة مدة كل منها 30-60 ثانية تبين أخطار الدخان السلبي.
- عرض لوحات، مثل اللوحات الفائزة من المدارس المحلية، تبين أخطار دخان التبغ السلبي.
- العمل مع الحكومة وقادة الأعمال لوضع بيانات خدمة عامة عن الدخان السلبي في تذاكر الحافلات، والقطارات، وبطاقات الهاتف، وعناوين المواقع على شبكة الإنترنت.
- توزيع ملصقات على المتطوعين الصحيين لوضعها على فواتير المطاعم (نماذج الرسائل تشمل "التدخين السلبي يقتل"، أو "احترم صحة الآخرين: لا تدخن"، أو "الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي أكثر احتمالاً للإصابة بالربو").

- إعداد كتيبات وملصقات عن أخطار التدخين السلبي لتوزيعها على مديري المستشفيات والعيادات، ومديري التمرريض، والهيئة الطبية.
- التأكد من أن التدخين السلبي يتم تناوله أثناء برامج تثقيف الآباء قبل الولادة في المستشفيات المحلية وذلك بتقديم معلومات عن تأثيراته على الرضع والأطفال.
- انتهاز فرصة عيد الحب (14 شباط/فبراير) – إن كان يحتفل به في بلدك – كم مناسبة لنشر الضرر الذي قد يسببه الدخان السلبي للقلب.
- التركيز على أخطار التدخين السلبي يجب ألا يكون نشاطاً يحدث مرة واحدة كل عام. فالعديد من الأفكار من رومانيا يمكن البدء بها في أي وقت خلال العام. وكلما زاد النشاط الذي تقوم به، زاد التأثير الذي يحدثه.

الآباء

الآباء الذين رزقوا بأطفال حديثاً أو يتوقعون ولادتهم قد يكونون أكثر المستمعين استجابة وأخذاً للرسائل بجدية بشأن الضرر الذي يسببه التدخين السلبي للأطفال. وقد يكون للجوء إلى قيادات الجمعيات الطبية للولادة والمولدرات وممرضات الأطفال وأطباء الأطفال فعالاً جداً. ويجب تشجيع هؤلاء القادة على الحديث في مؤتمرات الجمعية عن أخطار التدخين السلبي، والتركيز على التدخين السلبي في مقالات نشرات الجمعية، وتوزيع كتيبات عن التأثيرات الصحية للتدخين السلبي على الرضع وصغار الأطفال.

ويجب أن يشجع دعاة مكافحة التبغ والسلطات الصحية الناشرين وأصحاب المجلات، والعروض التلفزيونية وبرامج الراديو الموجهة للآباء على أن تشتمل البرامج على أجزاء وبيانات عن أخطار التدخين السلبي. ويمكنهم أيضاً أن يوزعوا نشرات تبرز أخطار التدخين السلبي للآباء والمدربين في مباريات كرة القدم للأطفال وغيرها من الأحداث الرياضية.

ما هو التعبير الذي يجب أن نستعمله؟

الدكتور ويتولد زاتونسكي القائد الخبير في مكافحة التبغ أبدى أسفه لأن "التدخين السلبي" تعبير ضعيف. وكذلك "الدخان المنبعث في البيئة". "التدخين اللاإرادي" تعبير أقوى، ولكن قد لا يفهمه الناس.

من الصعب تغيير الكلمات والجمل الشائعة الاستخدام – و"التدخين السلبي" هو التعبير المستخدم على نطاق واسع في العديد من البلدان. وأغلب دعاة مكافحة التبغ يستخدمون الآن عبارات "التدخين السلبي"، و"التدخين اللاإرادي"، و"الدخان المنبعث في البيئة". وقد شجع الدكتور زاتونسكي على استخدام تعبير "التدخين السلبي الإيجابي" حتى يمكن نقل حقيقة أن غير المدخنين، ولاسيما الأطفال، مجبرين على استنشاق دخان الآخرين.

"دخان التبغ المنبعث في البيئة" تعبير تعززه شركات التبغ لأنه لا ينقل خطورة الموضوع بشكل كاف؛ والواقع أن هذه العبارة تعني القليل بالنسبة لأغلب الناس. ويحذر الدكتور جوناثان سامت من كلية الصحة العامة بجامعة جونز هوبكنز، دعاة مكافحة التبغ من استخدام مثل هذه العبارة.

هناك اتفاق عام على أن حل مشكلة التدخين السلبي هو في وضع قوانين وسياسات للهواء الداخلي التنظيف وتنفيذها.

كما تستخدم منظمة الصحة للبلدان الأمريكية أيضاً تعبير "بيئات خالية من الدخان بنسبة 100%" لتوضيح أن الأماكن الخالية من الدخان جزئياً غير مقبولة. ومن الهام أن ننتقل بسرعة في تعبيراتنا من السبب – "التدخين السلبي" – إلى العلاج – "هواء داخلي نظيف" و"بيئات خالية من الدخان بنسبة 100%".

مصادر المعلومات

Clean Indoor Air Regulations – Fact Sheet

www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2000/factsheets/factsheet_clean.htm

تحتوي صحيفة الحقائق هذه الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها إحصاءات عن المخاطر المرتبطة بالدخان السلبي وتشرح بعض الفوائد من سياسات الهواء الداخلي النظيف.

Passive Smoking: A summary of the evidence

www.ash.org.uk/html/passive/html/passive.html

هذه الوثيقة الصادرة عن Action on Smoking and Health، لندن، تذكر التقارير العلمية التي تصف مختلف التأثيرات الضارة للتعرض للدخان السلبي.

Business Leaders for a Smoke-Free New England

www.cancer.org/docroot/COM/content/div_NE/COM_4_2x_Business_Leaders_for_a_Smoke-Free_New_England.asp?sitearea=COM

هذا البرنامج الذي وضعته مبادرة نيوانجلند للتحرر من الدخان بجمعية السرطان الأمريكية، يقدم لأصحاب الأعمال المواد التثاقفية الخاصة بالدخان السلبي وبعض الأدوات اللازمة لوضع سياسات التحرر من الدخان في أماكن العمل.

Smoke Free Restaurant and Bar Laws Do Not Harm Business

www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0144.pdf

تناقش صحيفة الحقائق هذه أهمية الجهود الشعبية في الولايات المتحدة لزيادة عدد المطاعم والحانات الخالية من الدخان. وتم ذكر العديد من الدراسات لإثبات أنه لا توجد في النهاية أي تأثيرات اقتصادية سلبية كنتيجة لوضع سياسات التحرر من الدخان.

Clean Indoor Air Laws Encourage Smokers to Quit and Discourage Youth from Smoking

www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0198.pdf

تصف صحيفة الحقائق هذه فوائد قوانين الهواء الداخلي النظيف.

Smoke-Free Workplace Laws Reduce Smoking and the Cigarette Companies Know It

www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0196.pdf

تحتوي صحيفة الحقائق هذه على مقتطفات من الوثائق الداخلية لصناعة التبغ تبين أن أسباب معارضة الصناعة لقوانين أماكن العمل الخالية من التدخين هي لحماية مبيعاتها.

Secondhand Smoke

www.epa.gov/smokefree/

هذا الموقع على شبكة الإنترنت ترعاه وكالة حماية البيئة في الولايات المتحدة، وهو يقدم معلومات ووصلات إلى دراسات عن التأثيرات الصحية للدخان السلبي.

American Cancer Society: The Facts About Secondhand Smoke

www.cancer.org/docroot/COM/content/div_TX/COM_11_2x_The_Facts_about_Secondhand_Smoke.asp?sitearea=COM

تصف صحيفة الحقائق هذه الصادرة عن جمعية السرطان الأمريكية بعض التأثيرات الخطيرة للدخان السلبي وتضع قائمة 4000 مادة كيميائية يحتوي عليها.

Americans for Nonsmokers' Rights (ANR)

www.no-smoke.org

يقدم هذا الموقع على شبكة الإنترنت معلومات عن لوائح أماكن العمل وسياسات التدخين في أماكن العمل.

Citizens for Clean Air and Clean Lungs (CCAA)

www.cleanlungs.com/

"يتكون CCAA من الأفراد المهتمين حول العالم. فنحن نعمل لحماية الأبرياء – أطفالنا. فهم يمثلون مستقبلنا. فنحن نعمل لحماية غير المدخنين من جميع الأعمار. ونطلب أن تحافظ شقق الإيجار والعمارات السكنية وغيرها من الأماكن العامة على محيط آمن وصحي لزيارتها وعملاتها – ونحن نعمل لتحسين مستوى الحياة لجميع الناس – وليس فقط للذين يطيقون ذلك".

Repace Associates, Inc.

www.repace.com

هذا هو موقع العالم جيمس ريباس على شبكة الإنترنت، وهو الذي قاد أبحاث الدخان السلبي خلال رئاسته لوكالة حماية البيئة بالولايات المتحدة.

California Office of Environmental Health Assessment – Health Effects of Exposure to Environmental Tobacco Smoke

www.oehha.org/air/environmental_tobacco/finalets.html

يتيح هذا الموقع الوصول إلى الصيغة الأخيرة والتقارير المتعمق عن الدخان السلبي الذي نشرته وكالة حماية البيئة في كاليفورنيا في 1999، التأثيرات الصحية للتعرض لدخان التبغ السلبي.

The National Clearinghouse on Tobacco and Health

www.ncth.ca/NCTHweb.nsf

يقدم المجلس الكندي لمكافحة التبغ CCTC هذا المدخل ذا الخطوة الوحيدة إلى معلومات مكافحة التبغ. تحت عنوان "ETS" يقدم الموقع على شبكة الإنترنت مختارات من إرشادات هامة، واتصال ببرامج ومعلومات وموارد إضافية.

European Network for Smoking Prevention (ENSP)

www.ensp.org/

هذه المنظمة الدولية التي لا تستهدف الربح مكرسة لوضع استراتيجيات للإجراء المنسق بين مجموعات مكافحة التبغ الأوروبية بتبادل المعلومات والخبرة. وهي تعمل على خلق نجانس بين أنشطة منع التدخين وتعزيز السياسات الشاملة لمكافحة التبغ على المستويين الوطني والأوروبي.

Clean Air Coalition of B.C. [British Columbia]

www.cleanaircoalitionbc.com/index.htm

"إن تحالف الهواء النظيف CAC يسعى لبناء تفهم أكبر للأخطار الصحية للدخان السلبي وتجميع الدعم للبيانات الخالية من الدخان". وهذا الموقع على شبكة الإنترنت يقدم معلومات عن مجال الدخان السلبي ومبادراته.

CAN (Clean Air Now): for smoke-free living!

www.nietrokers.nl/e/index.html

إن هدف هذه المنظمة الهولندية هو حظر الدخان السلبي. وهي "تقدم النصيحة؛ وتضغط على المنظمات؛ وتثير وتشجع على اتخاذ إجراءات؛ وتساند الناس عندما يصادفون صعوبات في حل المنازعات التي يسببها التدخين السلبي؛ وتنتشر النشرات الخاصة بها؛ وتوزع مواد ترويج".

أوراق وتقارير منشورة مختارة عن التأثيرات الصحية للدخان السلبي

Action on Smoking and Health. *Passive Smoking: A summary of the evidence*. London: ASH-UK; October 2001. www.ash.org.uk/html/passive/html/passive.html.

Barnes D, Bero L. Industry-funded research and conflict of interest: An analysis of research sponsored by the tobacco industry through the Center for Indoor Air Research. *J Health Politics Policy and Law*, 1996, 21(3):515–542.

Barnes D, Bero L. Why review articles on the health effects of passive smoking reach different conclusions. *JAMA*, 1998, 279:1566–1570.

Bero L, Galbraith A, Rennie D. Sponsored symposia on environmental tobacco smoke. *JAMA*, 1997, 271:612–617.

Committee of Experts on Tobacco Industry Documents. *Tobacco Company Strategies to Undermine Tobacco Control Activities at the World Health Organization*. Geneva, WHO, July 2000. www.filestore.who.int/~who/home/tobacco/tobacco.pdf

Drope J, Chapman S. Tobacco industry efforts at discrediting scientific knowledge of environmental tobacco smoke: A review of internal industry documents. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2001, 55:588–594.

Emerson E. *California Lessons in Clean Indoor Air: A Compilation of Campaign Stories, Implementation Tools, and Compliance Strategies*. California Department of Health Services, Tobacco Control Section, May 2001.

هذا الدليل متاح بالإنجليزية والأسبانية وهو كتيب عملي عن تنفيذ وتطبيق سياسات الهواء الداخلي النظيف، على أساس خبرة واسعة لدعاة مكافحة التبغ في كاليفورنيا. (للحصول على معلومات لطلب الدليل، اتصل بالبريد الإلكتروني: smokefreeint@earthlink.net).

Hirschhorn N, Aguinaga Bialous S, Shatenstein S. Philip Morris' new scientific initiative: An analysis. *Tobacco Control*, 2001, 10:247–252.

Muggli M et al. The smoke you don't see: Uncovering tobacco industry scientific strategies aimed against control of environmental tobacco smoke. *American Journal of Public Health*, 2001, 91(9):1419–1423.

1. Drope J, Chapman S. Tobacco Industry Efforts at Discrediting Scientific Knowledge of Environmental Tobacco Smoke: A Review of Internal Industry Documents. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2001, 55:588–594.
2. Glantz S. Professor at the University of California at San Francisco, as quoted by Elizabeth Emerson in *California Lessons in Clean Indoor Air: A Compilation of Campaign Stories, Implementation Tools and Compliance Strategies*. California Department of Health Services, Tobacco Control Section, May 2001.
3. *Health Effects of Exposure to Environmental Tobacco Smoke*. Office of Environmental Health Hazard Assessment of the California Environmental Protection Agency, 1997. www.oehha.org/air/environmental_tobacco/finalets.html
4. *Passive Smoking*, ASH (UK), January 2000.
5. *Respiratory Health Effects of Passive Smoking*, EPA/600/6–90/006F United States Environmental Protection Agency, 1992.
6. Fielding JE, Phenow KJ. *New England Journal of Medicine*, 1998, 319:1452–60.
7. *Respiratory Health Effects of Passive Smoking*, EPA/600/6–90/066F United States Environmental Protection Agency, 1992.
8. Ibid.
9. *Health Effects of Exposure to Environmental Tobacco Smoke*. Office of Environmental Health Hazard Assessment of the California Environmental Protection Agency, 1997. www.oehha.org/air/environmental_tobacco/finalets.html
10. Ibid.
11. Ibid.
12. Otsuka R. Acute Effects of Passive Smoking on the Coronary Circulation in Healthy Young Adults. *JAMA*, 2001, 286:436–441.
13. Law MR et al. Environmental Tobacco Smoke Exposure and Ischaemic Heart Disease: An Evaluation of the Evidence. *British Medical Journal*, 1997, 315:980–88.
14. Otsuka R. Acute Effects of Passive Smoking on the Coronary Circulation in Healthy Young Adults. *JAMA*, 2001, 286:436–441.
15. *Report of the (British) Scientific Committee on Tobacco and Health*. Department of Health, 1998.
16. *Health Effects of Exposure to Environmental Tobacco Smoke*. Office of Environmental Health Hazard Assessment of the California Environmental Protection Agency, 1997. www.oehha.org/air/environmental_tobacco/finalets.html
17. These calculations assume only 10 smokers per 300m² each smoking 2 cigarettes per hour and take into account standard ventilation rates. Courtesy of Physicians for a Smoke-Free Canada. www.smoke-free.ca/factsheets/Chemicals.htm
18. Johnson KC, Hu J, Mao J. Canadian Cancer Registries Epidemiology Research Group Surveillance and Risk Assessment Division, Center for Chronic Prevention and Control, Lifetime Residential and Workplace Exposure to Environmental Tobacco Smoke and Lung Cancer in Never-Smoking Women, Canada 1994–97. *International Journal of Cancer*, 2001, 93(6):902–906.
19. Fact Sheet for the 11th World Conference on Smoking or Health, 2000.
20. Fleitmann S ed. *Smoke Free Workplaces: Improving the Health and Well-Being of People at Work*. European Network for Smoking Prevention, 2001.
21. Siegel M. Involuntary Smoking in the Restaurant Workplace: A Review of Employee Exposure and Health Effects. *JAMA*, 1993, 270(4):490–93.
22. *Health Effects of Exposure to Environmental Tobacco Smoke*. Office of Environmental Health Hazard Assessment of the California Environmental Protection Agency, 1997. www.oehha.org/air/environmental_tobacco/finalets.html
23. Ibid.
24. Ibid.
25. Strachan DP, Cook DG. Parental Smoking and Lower Respiratory Illness in Infancy and Early Childhood. *Thorax*, 1997, 52:905–914.
26. Yolton K et al. Exposure to Environmental Tobacco Smoke and Cognitive Ability Among U.S. Children. *Abstracts Online*, May 2002.