

SAĞLIKLI KENT – SİGARASIZ KENT



Prof. Dr. Nazmi Bilir
Hacettepe Tıp Fakültesi
nbilir@hacettepe.edu.tr
18-19 Ocak 2008

Sağlıklı kent kavramı – DSÖ Avrupa Bölgesi, 1986

1. Temiz, güvenli ve yüksek kalitede bir fizik çevre olması(evler dahil)
2. Dengeli ve sürdürülebilir bir eko sistem olması
3. Kişiler arasında iyi ve destekleyici ilişkilerin olması
4. Bireylerin, kendi sağlıkları için verilecek kararlarda yer alması
5. Kent halkının tamamının temel gereksinimlerin karşılanıyor olması (gıda, su, konut, gelir, güvenlik ve çalışma)
6. Çeşitli kaynaklara ulaşma ve deneyimlerden yararlanma olanağı olması, bu konudaki iletişim kanallarının açık olması
7. Kent ekonomisinin çeşitliliği, canlılığı ve yaratıcılığı olması
8. Kent halkının ve diğer kişilerin, kentin kültürel ve biyolojik geçmişi ile bağlantısını güçlendirmek için olanaklar yaraltılması
9. Kentin önceki özellikleri ile uyumlu bir tarz yaratılması ve bunun desteklenmesi
10. Herkesin kolaylıkla ulaşabileceği, iyi düzeyde koruyucu ve tedavi edici sağlık hizmetleri olması
11. Kent halkının sağlık düzeyinin yüksek olması (pozitif sağlık düzeyinin yüksekliği ve hastalıkların az olması)

Sağlıklı kent (Sağlıklı kent kavramı altında 26 konu var)

- Yaşlanma
- Hava
- Alkol
- Çocuklar ve gençler
-
- Çevre sağlığı
-
- Konutlar
-
- Akıl sağlığı
- Bulaşıcı olmayan hastalıklar
- Beslenme
- Fizik aktivite
- Cinsel sağlık
- Sigara
-
- Ulaşım
-
- Şiddet

Sağlıklı kent

- DSÖ Avrupa Bölgesinde 30 ülkede 1200'den fazla kent
- 1997 yılında 19 ülkede 375 kent vardı
- Şimdi programın IV. dönemi (2003-2008)
- Bu dönemin temel ögesi:
 - Eşitliğe vurgu,
 - Sağlığın belirleyicileri konusu,
 - Sürdürülebilir katılım,
 - Katılımcı ve demokratik yönetim
- Bu çerçevede üç öncelikli konu belirlendi:
 - Sağlıklı yaşlanma – healthy aging
 - Sağlıklı kentsel planlama – healthy urban planning
 - Sağlık etkileri değerlendirilmesi – health impact assessment
- Ayrıca katılan bütün kentler fizik aktivite konusuna da önem verecekler

Sağlıklı kent

- Sağlıklı kent bir sonuç değil bir süreçtir.
- Sağlıklı kent belirli sağlık düzeyine ulaşmış kent demek değildir
- Sağlık düzeyinden bağımsız olarak her kent sağlıklı kent olabilir
- Sağlıklı kent; fiziksel ve sosyal çevre açısından sürekli olarak geliştirici ve yaratıcı uygulamalar yapılan, insanların birbirlerine her konuda yardımcı olduğu, kişilerin yaşam potansiyelini geliştirici uygulamaların yapıldığı kenttir



AMERICAN
NONSMOKERS'
RIGHTS FOUNDATION

Pasif sigara dumanı etkilenimi

- ABD’de yılda 3000 kişi akciğer kanserinden ölüyor
- 35 000 kişi kalp ve akciğer hastalığından ölüyor
- EPA PM_{2.5} standardı (1997)
 - 15 mcg/m³ --- yıllık
 - 65 mcg/m³ --- 24 saat
- PM_{2.5} – sigara dumanında bol miktarda bulunur
- Kaliforniya’da barlarda sigara yasağı uygulamasından sonra ortamdaki PM_{2.5} miktarında %82 azalma oldu
- AMI başvurularında %40 azalma oldu
- Barmenlerin solunum yakınmaları azaldı

“Smoke-free legislation” olmayanlar 50 eyalet içinde 7 tanesi

- Alabama
 - Iowa
 - Michigan
 - New Hampshire
 - North Carolina
 - South Carolina
 - Virginia
-
- Diğer 43 eyalette yasal düzenleme var – değişik eyaletlerde farklı düzenlemeler olabiliyor

Sigara konusunda yasal düzenlemeler, ABD

- İşyerleri: çoğu işyerinde yasak
- Ulaşım: uçak, otobüs ve trenlerde yasak, istasyonlarda yasak ama uygulama tam değil
- Oteller: sigara içilen-içilmeyen odalar ayrı
- Restoran: çoğu eyalette tam yasak
- Bar, gece klübü: “sigarasız” olanlar giderek artıyor
- Resmi daireler: genellikle içilmiyor
- Toplu yerler: sigara yakmadan önce sigara içilip içilmediğini kontrol etmek gerekli

Sigara konusunda yasal düzenlemeler, ABD

Alaska	2002: Anchorage çoğu işyerinde sigara içilmesini yasakladı (restoran, bowling salonu, yüzme havuzu, ama barlarda yasak yok)
Alabama	Kısıtlama yok
Arizona	Kapsamlı yasak Mayıs 2007 den beri yürürlükte. Flagstaff - restoran, bar ve gece klüplerinde 2004 yılından beri yasak. Tempe ve Guadalupe Mayıs 2002'den beri restoran, bar ve bowling salonlarında yasak. Tucson - Mesa çoğu restoranda yasak. Sedona 10 Mart 2006'dan beri yasak.
Arkansas	Nisan 2006: çoğu yerde yasak, bazı restoran, bar ve oteller hariç. Fayetteville – Şubat 2004'ten beri restoran ve barlarda yasak.
California	Yıllardan beri pek çok yerde yasak: bar, bowling salonu, klüpler
Colorado	Bütü eyalette Temmuz 2006'dan beri yasak.
Connecticut	2003'ten beri restoran, barlarda yasak, gazino ve özel klüpler hariç. Yasa kapsamı genişletilmeye çalışılıyor.
Diğer eyaletler	 Çeşitli düzenlemeler

Sigara içme yasağı (ABD, Eyalet ve kentler) (2 Ocak 2008 itibariyle)

- Restoran ve barlar: 19 eyalette yasak
 - Calif., NY, Mass., NJ, Vermont, Wash., ...
 - Ayrıca 200'den fazla şehirde restoranlarda ve 100'den fazla şehirde barlarda sigara içmek yasak
- Eğlence yerleri (gazino, müzik salonu...)
 - Tütün endüstrisi çok harcama yapıyor.
 - **Klasik müzik salonları** giderek sigarasız oluyor
- Yolculuk
 - Tren-otobüs sigarasız. Ama uygulama tam değil.
 - Çoğu havaalanında sigara içilen bölümler var
- İşyerleri: çoğu eyalette yasak
 - Hastane, okul, sinema-tiyatro, müze,...
 - Ayrıca 500'den fazla şehirde işyerlerinde sigara içmek yasak

Sigara içme yasağı (ABD, Belediyeler) (2 Ocak 2008 itibariyle)

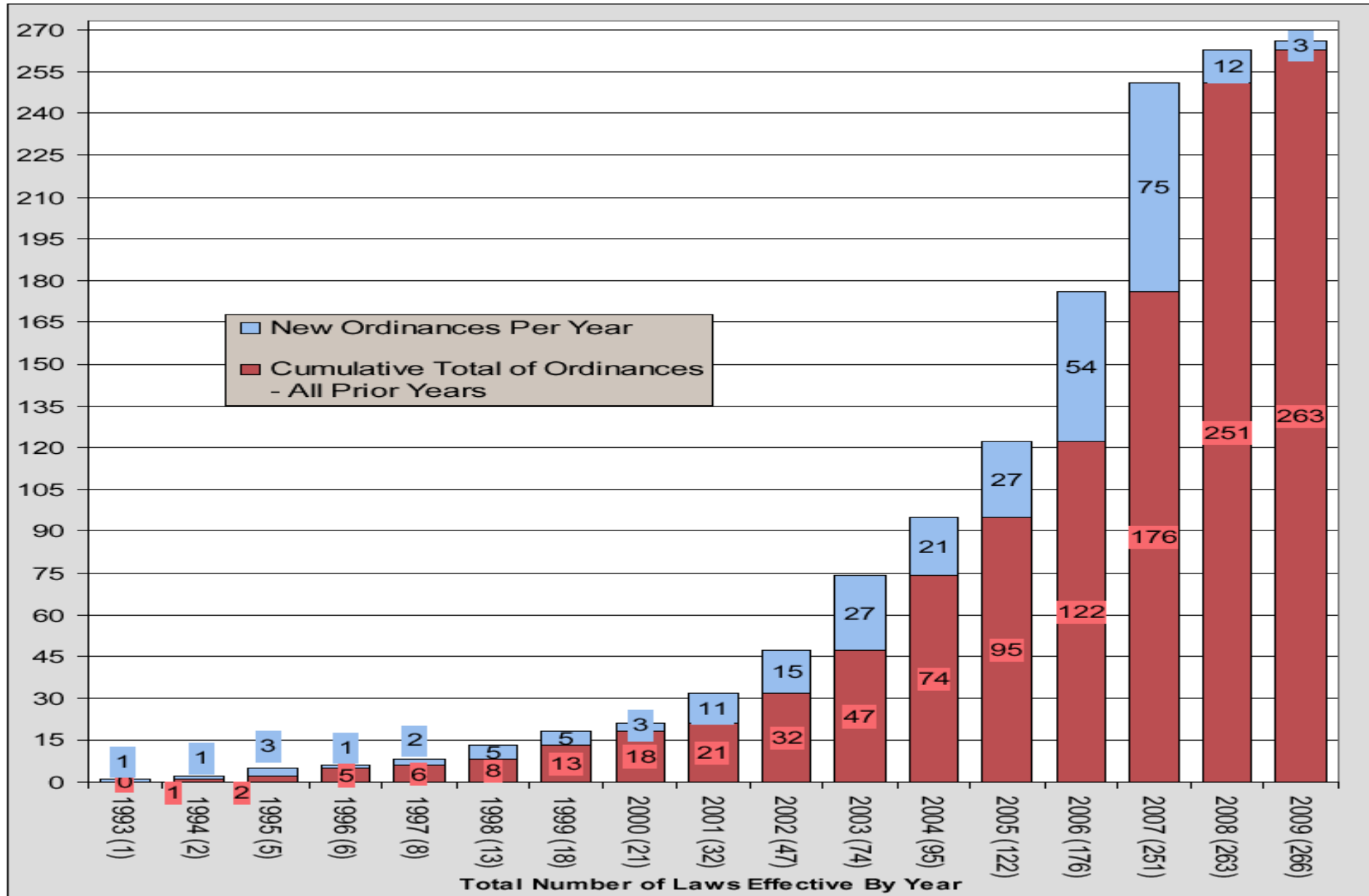
- 685 belediyede sigarasızlık yasası var
- 524 - %100 sigarsız işyerleri
- 488 - %100 sigarasız restoranlar
- 366 - %100 sigarasız barlar
- 364 – restoran+barlar
- 327 – restoran+işyerleri
- 251 – restoran+bar+işyerleri

ABD'de restoran, bar ve işyerlerinde pasif sigara dumanından korunan kişi sayısı, 2 Ocak 2008

Type of Law	Population Covered by Local and State Laws	% of Population Covered by Local and State Laws
Workplaces ¹ and/or Restaurants ² and/or Bars ³	176,771,821	62.8%
Workplaces ¹ and Restaurants ² and Bars ³	87,263,900	31.0%
Workplaces ¹	129,956,388	46.2%
Restaurants ²	168,565,771	59.9%
Bars ³	134,081,956	47.6%
Workplaces ¹ and Restaurants ²	115,940,101	41.2%
Restaurants ² and Bars ³	134,081,956	47.6%

Tam sigarasız yerler, ABD

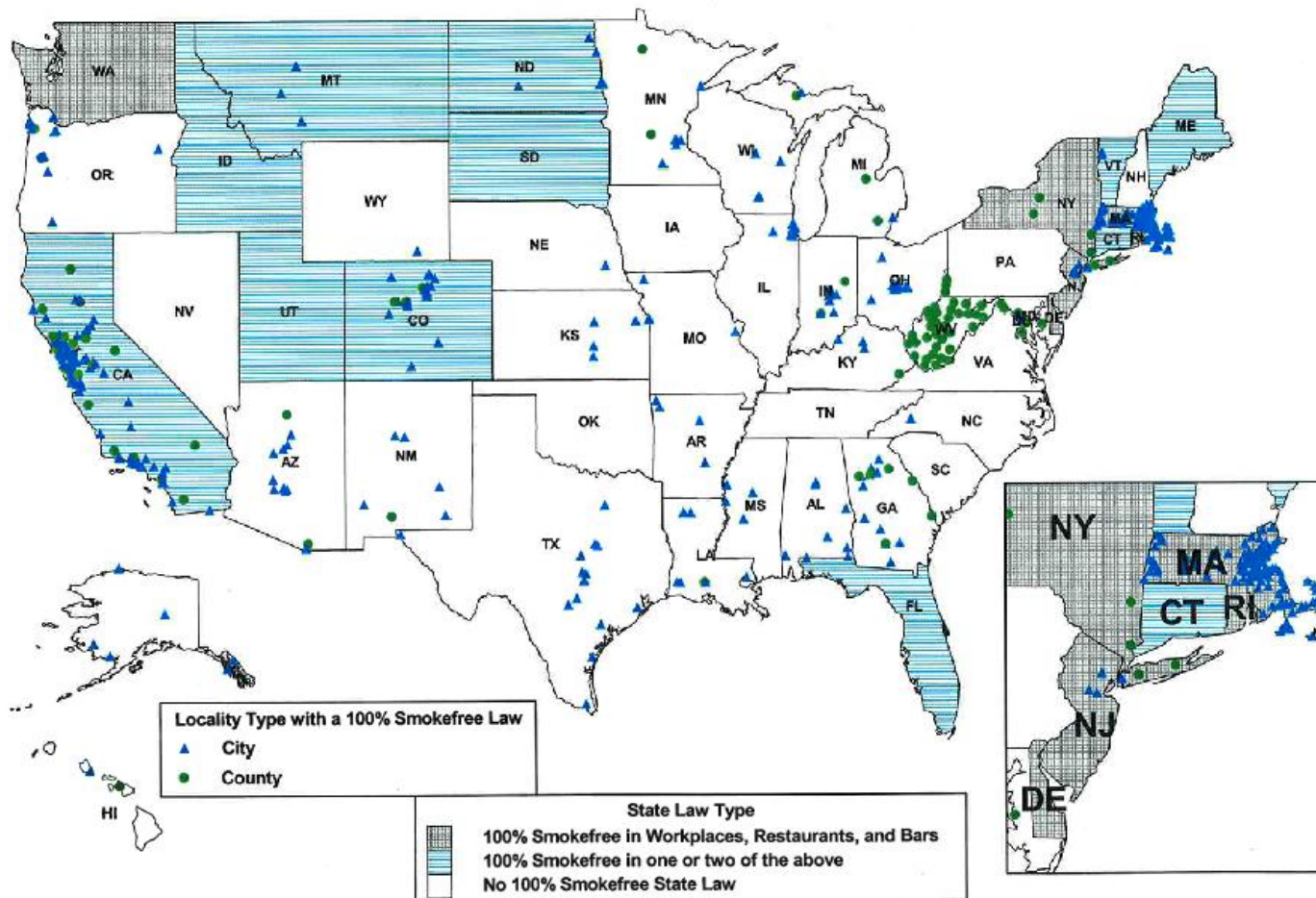
Local 100% Smokefree Laws in all Workplaces,* Restaurants,** and Bars: Effective by Year



100% Smokefree Laws at the State, County, and City Level

American Nonsmokers' Rights Foundation

In effect as of July 1, 2006



Sigarasız restoran - ülkeler

- Kanada: 13 eyaletin 12 tanesi tam sigarasız (Yukon hariç)
- Orta ve Güney Amerika:
 - 10 ülkeden yalnızca Uruguay %100 sigarasız
 - Brezilya, Şili – sigarasız bölümler var
 - Arjantin – yasa hazırlanıyor (sigarasız bölüm)

Sigarasız restoran - ülkeler

- Avrupa:
 - İngiltere, İrlanda, Fransa, Norveç, İskoçya, Galler %100 sigarasız
 - Almanya – bazı eyaletler tam sigarasız
 - Belçika, İtalya, İsveç, Finlandiya, Çek cumh., Hollanda, Sırbistan: tam sigarasız veya kapalı bölümler
 - İspanya: >100 sq.ft olanlar bölüm ayıracak
 - Yunanistan, Rusya Fed.: yasal düzenleme yok

Sigarasız restoran - ülkeler

- Afrika
 - Kenya: sigarasızlık yasası kabul edildi, restoranları içirme durumu tartışılıyor
 - Uganda, G. Afrika: sigara içilmeyen bölümler ayrılmış
 - Cezayir: kısıtlama var
 - Eritre: içkisiz restoranlar sigarasız
 - Namibia: yasal düzenleme hazırlanıyor
 - Nijerya: herhangi düzenleme yok

Sigarasız restoran - ülkeler

- Orta-Doğu:
 - İran: bütün restoranlar sigarasız
 - Mısır, Kuveyt: sigara içilen bölümler ayrılmış
 - İsrail: restoranlar sigarasız, barlarda ayrılmış
 - Pakistan: yasal düzenleme yok
- Güney Asya:
 - Bhutan, Maldivler: bütün restoranlar sigarasız
 - Hindistan, Bangladeş, Nepal: düzenleme yok

Sigarasız restoran - ülkeler

- Batı Pasifik:
 - HongKong, Yeni Zelanda: tamamen sigarasız
 - Singapur, Tayland: bölümler ayrılmış
 - Diğer ülkeler: yasal düzenleme yok
- Avustralya
 - Kuzey bölgeleri dışında tamamen sigarasız

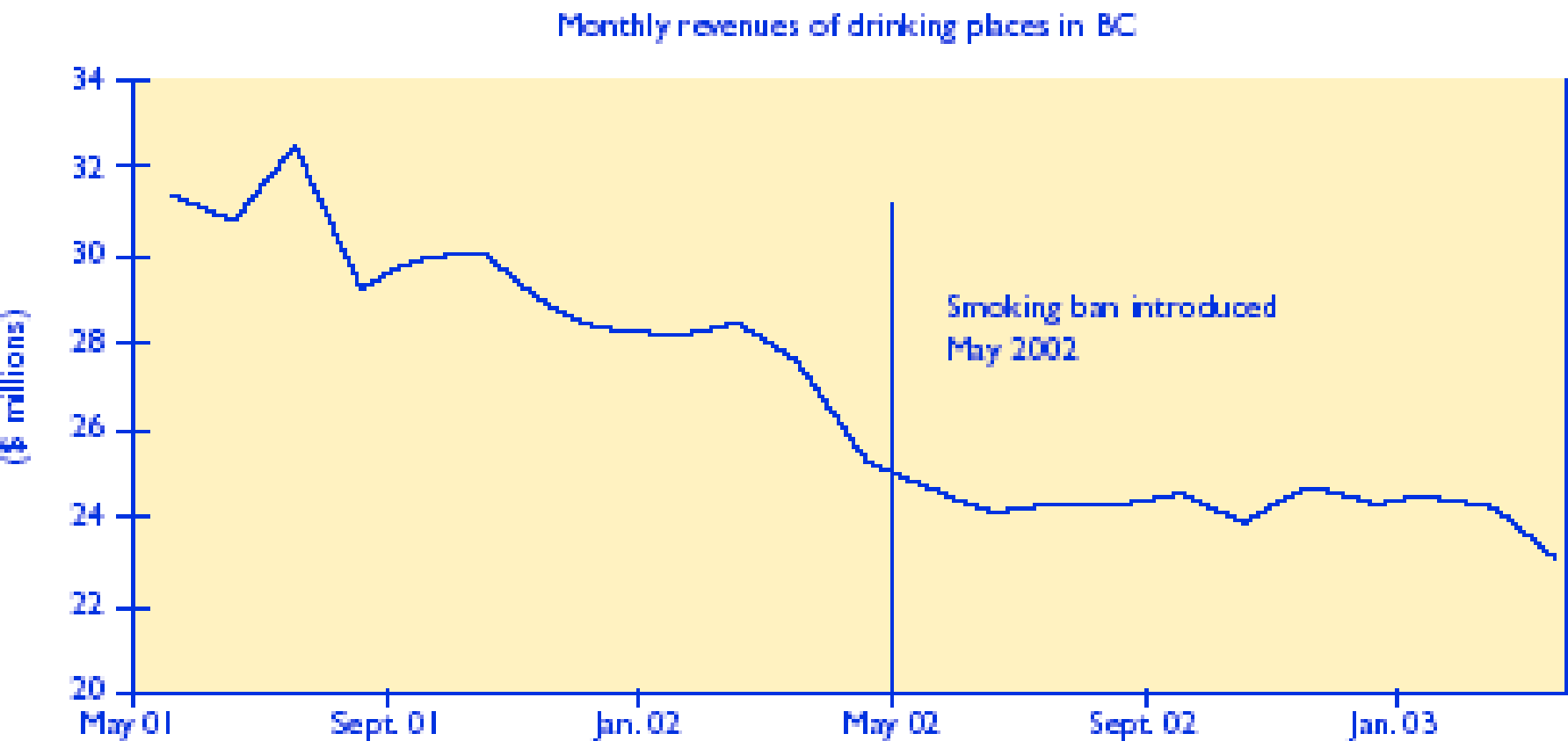
Sigarasız kapalı ortamlar konusunda 10 mit (myth, mitos, söylence)

1. Küçük işletmelerin yok olmasına neden olur
2. Sigara içenlerin hakları kısıtlanıyor
3. Restoran sahipleri, kendi işyerleri ile ilgili kararları kendiler vermelidir, bu konuda kısıtlama olmamalıdır
4. Buralarda çalışanlar kendi istekleri ile çalışıyorlar, istemeyenler çalışmayabilir, başka işe geçebilir
5. Havalandırma ve sigara içilen yerlerin ayrılması pasif etkilenim sorununu çözer
6. Pasif etkilenim iyi birşey değildir, ama hastalık meydana getirecek kadar da olumsuz değildir
7. Bugün sigara içmeyi yasaklayan zihniyet yarın parfüm kullanılmasını veya fast-food yemeyi de yasaklar
8. Kuralların sivil güçle uygulanması zor, polis müdahalesi gerekecektir
9. Sigara içmek bireysel bir tercihtir, bu kurallar yasal bir ürünün kullanımına engel olmaktadır
10. Pasif etkilenimin sağlık için tehlikeli olduğu kanıtlanmamıştır

Sigarasızlık politikası: işletmeler için iyidir

- Restoranların müşterisini azaltmaz
- Bar müşterilerini azaltmaz
- İşsizliği artırmaz
- Turist gelişini azaltmaz
- İşyerlerine para kazandırır

Figure 1: The smoking ban did not spark a decline in revenues



Source: Ministry of Management Services².

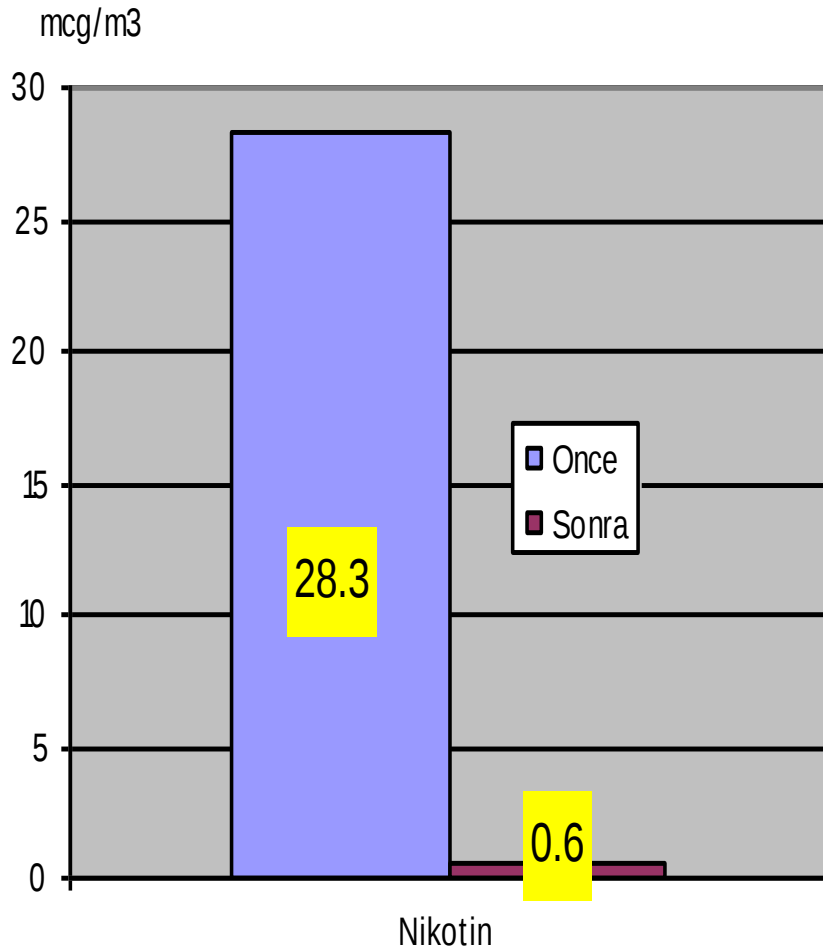
Sigara içen işçinin ek maliyeti, Kanada, 1995

Harcama nedeni	Maliyet, dolar
Hastalık, işe devamsızlık	230
Üretim kaybı	2175
Ek sigorta primi	75
Sigara içme yeri temini	85
Toplam	2565

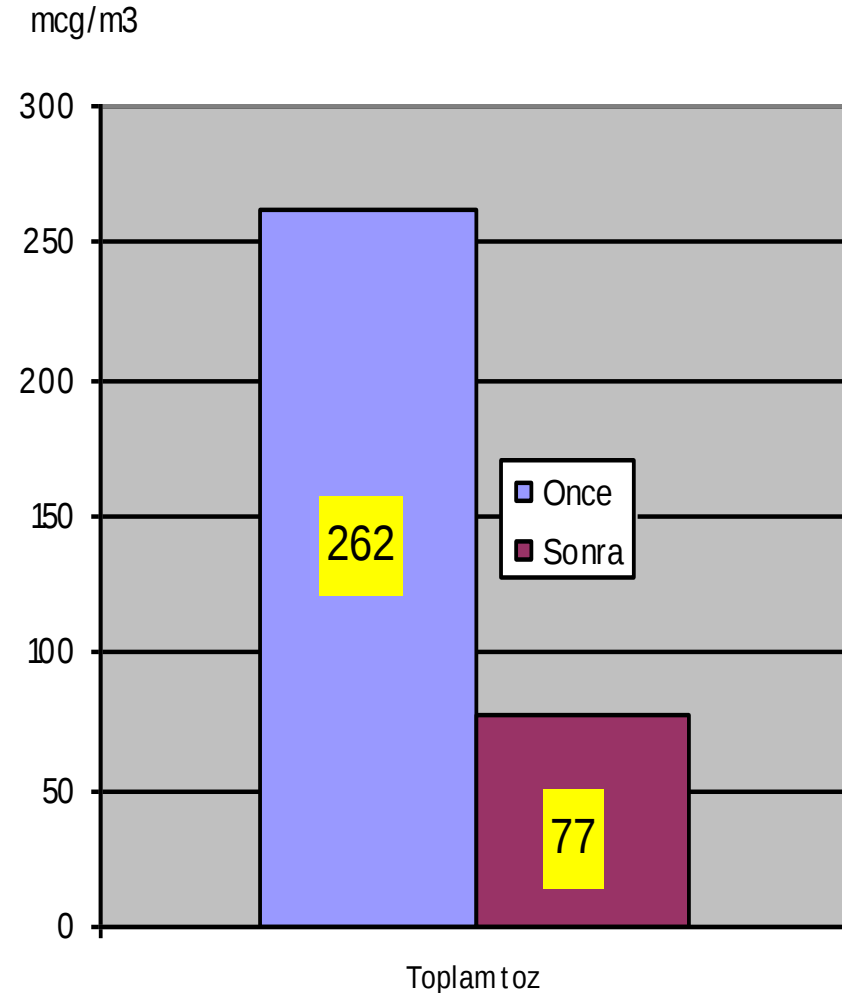
Barlarda Sigara Yasağı Uygulaması, Norveç

Journal of Environmental Monitoring, 2006, 8: 362 – 368

Ortam degerleri (Nikotin)



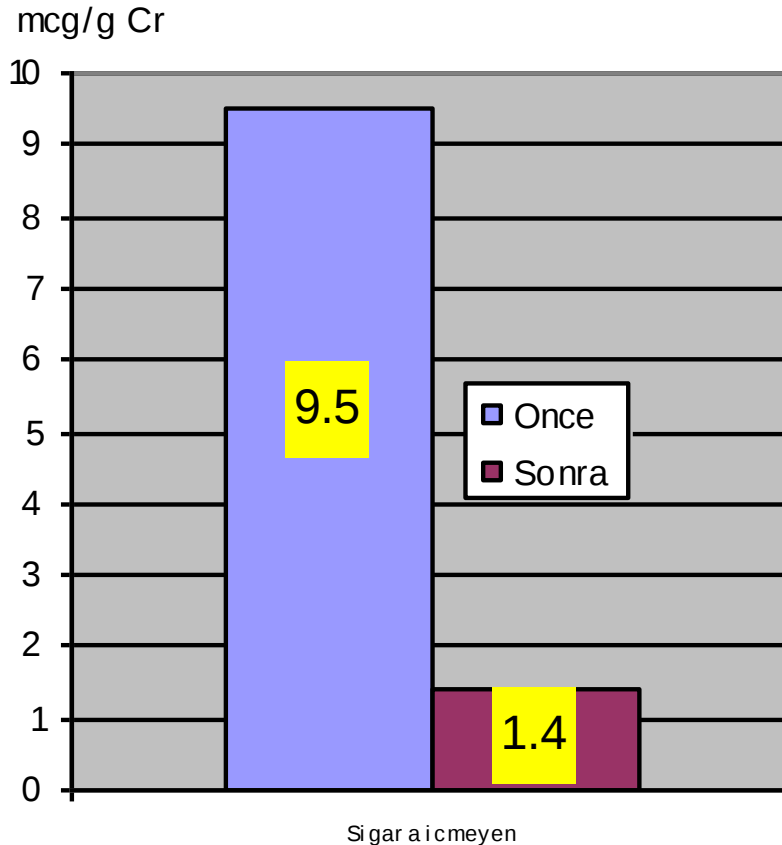
Ortam degerleri (Toplam toz)



Barlarda Sigara Yasağı Uygulaması, Norveç

Journal of Environmental Monitoring, 2006, 8: 362 – 368

İdrarda kotinin düzeyi
(Sigara içmeyen garsonlar)



İdrarda kotinin düzeyi
(Sigara içen garsonlar)

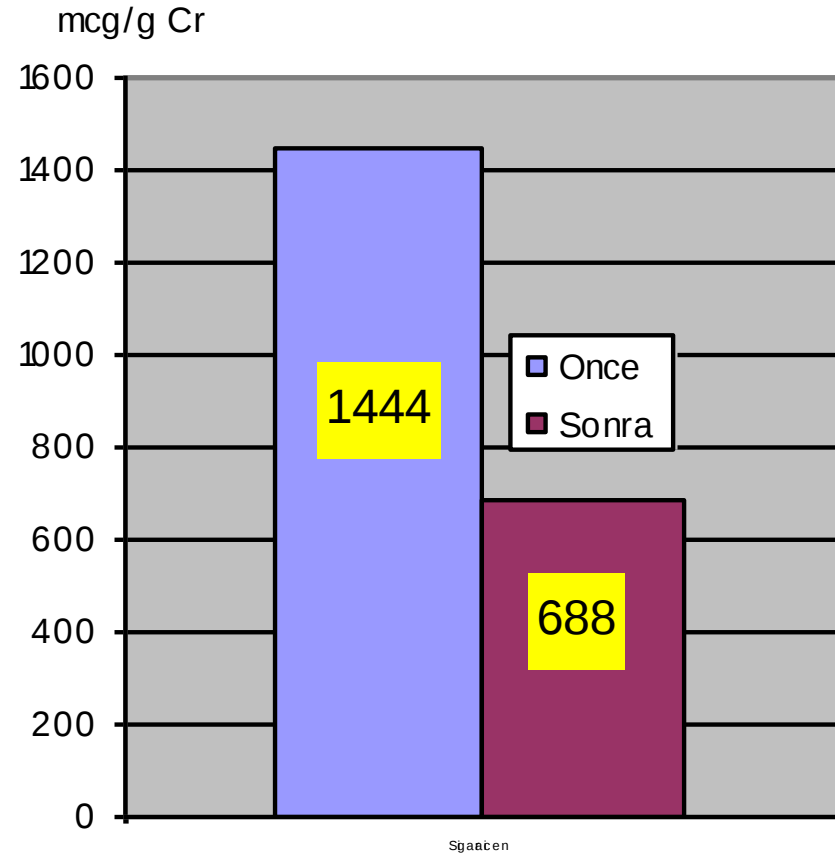
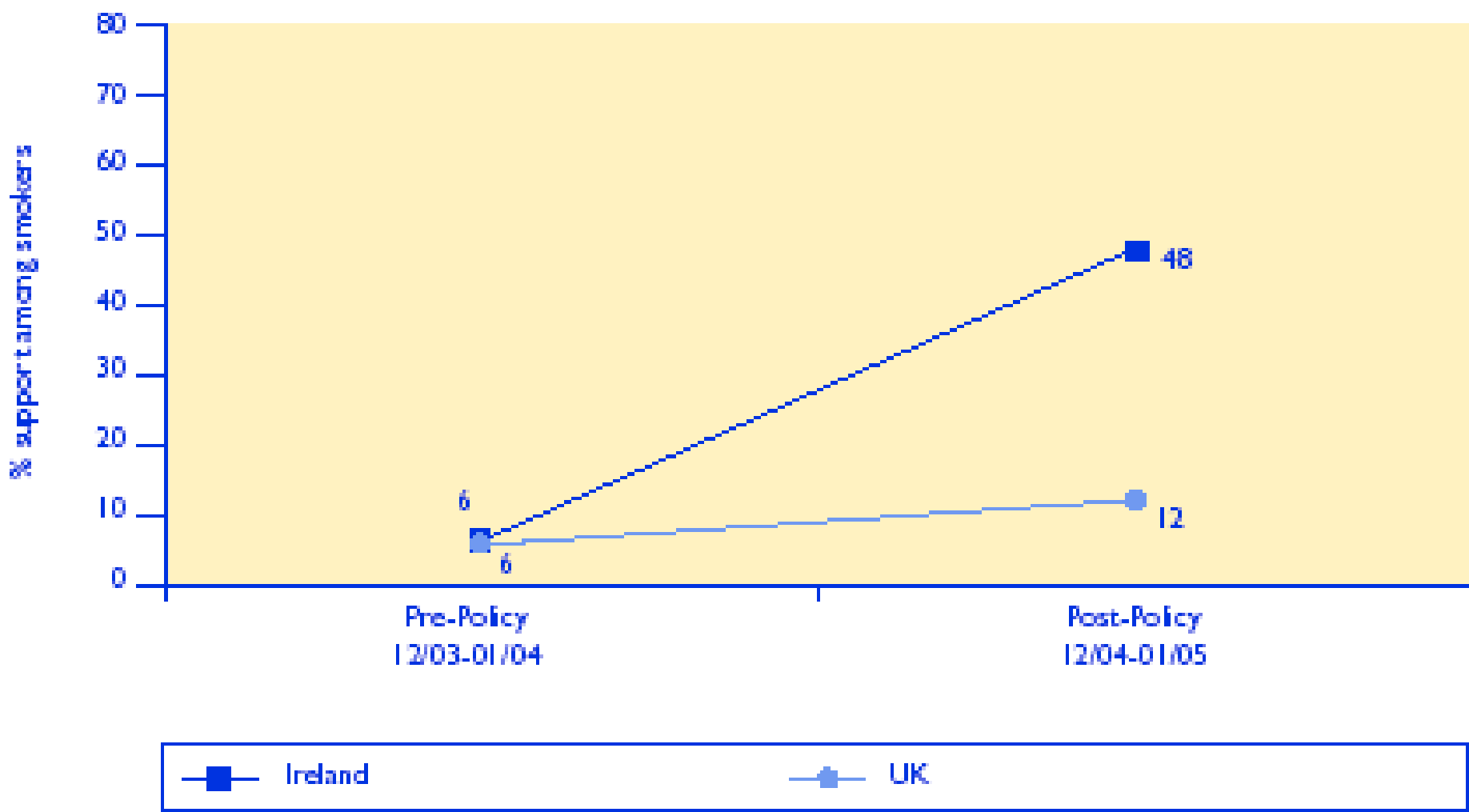


Figure 7: Dramatic increase in support for smoke free bars in Ireland among smokers after implementation of the smoke free workplace law



DSÖ giderek yaygınlaşan “sigarasız Avrupa” yaklaşımını kutluyor, ama daha çok çaba gerekiyor

Copenhagen, 30 Mayıs 2007

- Pasif sigara dumanı etkilenimi sağlık için tehlikelidir. Duman içinde 50’den fazla kanserojen madde vardır
- Dünyada 700 milyon çocuk (dünya çocuklarının yaklaşık yarısı) sigara dumanı ile kirletilmiş hava soluyor
- Akciğer kanserlerinin %2.8’i pasif etkilenime bağlıdır
- AB ülkelerinde 2002 yılında 80 000 kişi pasif sigara dumanı etkilenimi sonucu ölmüştür
- Bölgede 25 ülkede yapılan bir çalışmada 13-15 yaş arası çocukların %79’unun pasif sigara dumanı etkisi altında olduğu bulunmuştur

DSÖ giderek yaygınlaşan “sigarasız Avrupa” yaklaşımını kutluyor, ama daha çok çaba gerekiyor

Copenhagen, 30 Mayıs 2007

- Yegane etkili korunma şekli sigara dumanından %100 arındırılmış ortam sağlamaktır. **Havalandırma sistemleri bu anlamda yarar sağlamaz**, dumandaki maddeler duvarlarda, mobilya, perde ve giysiler üzerinde toplanabilir ve havalandırma ile yok olmazlar
- **Bölge ülkelerinin %70’inde okullarda ve sağlık kuruluşlarında sigara içilmesi tam olarak yasaklanmıştır**
- Ülkelerin %60’ında resmi dairelerde, işyerlerinde ve kültürel etkinlik yerlerinde sigara içilmesi yasaklanmıştır
- İrlanda’da 2004 yılı Mart ayında pub, bar ve restoranlarda sigara içilmesi yasaklanmıştır
- Bölgedeki 20 ülkede 2002 yılından bu yana pub, restoran ve barlarda sigara içilmesinin kısıtlanması yönünde gelişmeler vardır. Ülkelerin 7 tanesinde yasaklama diğer bazılarında da kısıtlama yapılmıştır

DSÖ giderek yaygınlaşan “sigarasız Avrupa” yaklaşımını kutluyor, ama daha çok çaba gerekiyor

Copenhagen, 30 Mayıs 2007

- İtalya’da sigara içilmesinin yasaklanmasından 1 yıl sonra 10 kişiden 9’u yasaklamayı destekliyordu ve yasaklamaya %87 oranında uyuluyordu
- İrlanda, Norveç ve İsveç’te de benzeri bulgular vardı
- TV, radyo ve sinemalarda konu ile ilgili yayınlar yapılması mesajların topluma ulaştırılmasında çok yararlı olmuştur

DSÖ giderek yaygınlaşan “sigarasız Avrupa” yaklaşımını kutluyor, ama daha çok çaba gerekiyor

Copenhagen, 30 Mayıs 2007

- Bölge düzeyinde sigara içen 650 milyon kişinin yarısı sigara nedeniyle ölecektir
- Ayrıca sigara içmeyen yüzbinlerce insan da pasif etkilenim nedeniyle ölecektir
- 31 Mayıs Dünya Sigara İçmeme Günü 2007 yılında pasif etkilenim konusuna yoğunlaşmıştır ve herkesin sigarasız bir hava soluması hakkını öne çıkarmayı amaçlamaktadır
- *Dr Haik Nikogosian*
Deputy Director, Division of Health Programmes
WHO Regional Office for Europe

World No Tobacco Day, 31 May



World Health
Organization

Smoke-free
inside

create and enjoy

100% SMOKE-FREE ENVIRONMENTS

www.who.int/tobacco/wntd

World No Tobacco Day, 31 May



World Health Organization

Smoke-free
inside

create and enjoy

100% SMOKE-FREE ENVIRONMENTS

www.who.int/tobacco/wntd



Rus ruletinde ölüm olasılığı $1/6$ (%17)

Sigara içilmesi durumunda olasılık $1/2$ (%50)

