



# tabák a zdraví

**Informační bulletin**

**III. Q 2005**

Vydává Státní zdravotní ústav, Odborná skupina prevence závislosti,  
Šrobárova 48, 100 42 Praha 10, tel. 267 082 328, fax: 267 310 291

# Soutěž o nejzdařilejší akci v rámci Mezinárodního nekuřáckého dne 2005

určeno pro Střední zdravotnické a Vyšší zdravotnické školy

Státní zdravotní ústav vyhlašuje při příležitosti **Mezinárodního nekuřáckého dne**, který letos připadá na **17. listopad**, již šestý ročník **soutěže o nejzdařilejší akci**, která bude sloužit k propagaci tohoto dne.

Soutěž je určena pro studentky a studenty Středních zdravotnických a Vyšších zdravotnických škol jakožto budoucí zdravotnické profesionály, v jejichž rukou bude primární prevence, výchova ke zdraví a podpora zdraví.

Soutěže se mohou účastnit celé školy, jednotlivé třídy nebo jen vybraná skupina studentů. Každá škola se však může zúčastnit pouze v jedné kategorii.

Hodnotit se budou následující kritéria:

1. originalita nápadu
2. rozsah akce a počet účastníků (třída, obec,...)
3. ohlas ve sdělovacích prostředcích a ve veřejnosti
4. fotodokumentace

Soutěž bude vyhodnocena odbornou komisí a vítězné školy budou oceněny.

Pro vítěze jsou určeny tyto ceny:

1. místo: 5.000,- Kč
2. místo: 3.000,- Kč
3. místo: 2.000,- Kč

**Přihlášku do soutěže je třeba podat do 30. 10. 2005 písemně, telefonicky, faxem nebo e-mailem na následující adresu, na které je též možno získat bližší informace.**

Státní zdravotní ústav  
OS prevence závislostí  
Šrobárova 48  
100 42 Praha 10  
Tel.: 267082328  
Fax: 267310291  
e-mail: sovinova@szu.cz

Těšíme se na vaši účast 

## „Přestaň a vyhraj 2002“ po roce od skončení soutěže

Soutěž „Přestaň a vyhraj“, která je v ČR pořádána již od roku 1994, patří ke kampaním, které významně přispívají ke snižování počtu kuřáků. Proto byla zařazena mezi doporučené metodické postupy v rámci „Národního programu zdraví“ MZ ČR.

Do soutěže pro kuřáky „Přestaň a vyhraj 2004“ se přihlásilo celkem 1694 osob, z toho 1602 přihlášek bylo platných (915 mužů a 687 žen.)

Jednoroční výběrová „follow-up“ studie (1000 náhodně vybraných soutěžících), ověřující efektivitu kampaně stanovením procenta účastníků, kteří ještě po jednom roce od jejího skončení nekouří, prokázala úspěch soutěže. Z výsledků šetření, které proběhlo v červnu až červenci r. 2005 je možno konstatovat, že trvale dosahujeme dobré úrovně úspěšnosti. Touto ověřovací studií byla opět prokázána efektivita soutěže – z 351 soutěžících, kteří zaslali vyplněný dotazník (197 mužů, 154 žen) vydrželo nekouřit 85% po dobu soutěžního měsíce a více než 41% dokonce nekouřilo po roce od začátku soutěže. I v případě, že soutěžící, kteří na dotazník neodpověděli, budeme považovat za současné kuřáky - je efektivita soutěže po roce 14,5%.

Návratnost zodpovězených dotazníků podle pohlaví	
muži	ženy
56,1%	43,9%

Do soutěže vstupovali soutěžící s následujícím záměrem:

	úplně přestat kouřit	přestat kouřit na dobu 1 měsíce	omezit kouření
Muži	86,3%	5,6%	8,1%
Ženy	92,2%	2,0%	5,8%
Celkem	88,9%	4,0%	7,1%

Situace po skončení soutěže „Přestaň a vyhraj 2004“:

Po dobu soutěže (2. – 29. 5. 2004) soutěžící

	vydrželi nekouřit	nevydrželi nekouřit
muži	89,3%	10,7%
ženy	79,9%	20,1%
celkem	85,2%	14,8%

Situace po jednom roce od skončení soutěže vypadala následovně:

	vůbec nekouřili	kouřili, ale ne denně a v současnosti nekouří	kouřili denně, ale v současnosti nekouří	kouřili, ale v současnosti kouří méně	kouřili a v současnosti kouří jako dříve	nevedeno
muži	47,2%	6,1%	2,5%	22,3%	20,3%	1,5%
ženy	33,8%	10,4%	3,9%	30,5%	17,5%	3,9%
celkem	41,3%	8,0%	3,1%	25,9%	19,1%	2,6%

Z uvedené tabulky je patrné, že většina (téměř čtyři pětiny) soutěžících přinejmenším omezila počet vykouřených cigaret, pokud nepřestala kouřit zcela.

V následující tabulce jsou uvedeny důvody selhání tak, jak je uvedli soutěžící. Stres je celkově udáván nejčastěji, a to jak u žen, tak i u mužů. Nejčastějším důvodem selhání u žen však bylo kouření osob v jejich přítomnosti, kdežto muži podstatně častěji uvedli problém s odvykacími příznaky.

Důvody selhání:	muži	ženy	celkem
<b>stresové situace</b>	<b>38,1%</b>	<b>29,0%</b>	<b>32,7%</b>
zvýšení tělesné váhy	0,0%	3,2%	1,9%
situace spojené s pitím alkoholu	9,5%	6,5%	7,7%
odvykací příznaky	<b>28,6%</b>	16,1%	21,2%
kouření osob v blízkém okolí	14,3%	<b>32,3%</b>	25,0%
jiný důvod	9,5%	0,0%	3,9%
nevedeno	0,0%	12,9%	7,7%

Sami soutěžící považují soutěž „Přestaň a vyhraj“ za přínosnou. Téměř 60 procentům účastníků kampaň pomohla při jejich úsilí přestat kouřit.

	muži	ženy	celkem
<b>ano, velmi mi pomohla</b>	25,89%	25,32%	<b>25,64%</b>
<b>trochu mi pomohla</b>	30,96%	36,36%	<b>33,33%</b>
ne, nepomohla mi	32,49%	27,27%	30,20%
nevím	9,14%	9,74%	9,40%
nevedeno	1,52%	1,30%	1,42%

Důvodů, proč se soutěžící do soutěže „Přestaň a vyhraj“ přihlašovali, byla celá řada. V převážné většině však tím hlavním důvodem byla obava o své zdraví. Ve 30 procentech se jednalo o prevenci onemocnění, v dalších více než deseti procentech byl důvodem již špatný zdravotní stav soutěžících. Atraktivní pro soutěžící byly i ceny pro vítěze, ty motivovaly k účasti 14 procent kuřáků. V následující tabulce jsou důvody uvedeny podrobněji.

	muži	ženy	celkem
onemocnění, zdravotní potíže	<b>11,2%</b>	<b>11,7%</b>	<b>11,4%</b>
prevence onemocnění	<b>31,5%</b>	<b>27,9%</b>	<b>29,9%</b>
těhotenství	0,0%	3,3%	1,4%
finanční důvody	8,1%	11,0%	9,4%
příklad pro děti	8,1%	9,7%	8,8%
nečistota a nepořádek spojený s kouřením	4,6%	4,6%	4,6%
rada nebo tlak jiných osob	10,2%	8,4%	9,4%
možnost vyhrát cenu v soutěži	<b>12,2%</b>	<b>16,2%</b>	<b>13,9%</b>
jiný důvod	10,7%	5,2%	8,3%
neuvedeno	3,6%	1,9%	2,8%

## Herbální cigarety – komentář k aktuální situaci

Prohlášení Pracovní skupiny pro prevenci a léčbu závislosti na tabáku při ČLS JEP

Vdechování jakéhokoli kouře představuje vdechování řádově tisíců látek. Pokud jde o cigarety, herbálními jsou i tabákové.

Jestliže se prezentují jakékoli cigarety jako méně škodlivé nebo dokonce zdraví prospěšné, je to v naprostém rozporu s názorem lékařů a medicínou založenou na důkazech.

Kouřit jakékoli cigarety představuje vždy významné zdravotní riziko a to jak pro aktivního kuřáka, tak pro kuřáka pasivního. U tzv. herbálních cigaret může toto riziko být dokonce i větší než u cigaret tabákových (vyšší obsah dehtů, CO a dalších látek).

Lékařská veřejnost tedy v žádném případě nemůže doporučit kouření jakýchkoli cigaret, naopak, vždy je třeba považovat kouření za významné riziko.

*Za Pracovní skupinu pro prevenci a léčbu závislosti na tabáku při ČLS JEP MUDr. Eva Králíková, 1. LF UK a VFN, Studničkova 7, 128 00 Praha 2, [EVA.KRALIKOVA@LF1.CUNI.CZ](mailto:EVA.KRALIKOVA@LF1.CUNI.CZ), 737 009 870*

## **Zákon o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami**

V září t.r. podepsal prezident České republiky Zákon o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů, který po mnohaletém náročném projednávání nahrazuje 16 let starý zákon o ochraně před alkoholismem a dalšími toxikomaniemi.

Pro předběžnou informaci uvádíme některé pasáže nového zákona před jeho zveřejněním ve Sbírce zákonů ČR (pravděpodobně částka 133/2005). Upozorňujeme, že se nejedná se oficiální text.

### **Omezení dostupnosti tabákových výrobků a zákazy kouření**

Tabákové výrobky lze prodávat pouze v prodejnách podle zvláštního právního předpisu a to na vyčleněném místě, dále ve stáncích s prodejem denního a periodického tisku, v zařízeních společného stravování provozovaných na základě hostinské činnosti nebo v ubytovacích zařízeních, s výjimkou ubytovacích zařízení určených k ubytování dětí a mládeže. Další omezení a zákazy prodeje tabákových výrobků a tabákových potřeb stanoví zvláštní právní předpis.

### **Zákazy a omezení prodeje tabákových výrobků a povinnosti osob prodávajících tabákové výrobky**

Prodej tabákových výrobků a tabákových potřeb pomocí prodejních automatů, u nichž nelze vyloučit prodej osobám mladším 18 let věku, je zakázán. Veškeré další formy prodeje, při kterých není možno ověřit věk kupujícího, jsou zakázány.

Zakazuje se prodej výrobků napodobujících tvar a vzhled tabákových výrobků ve formě potravinářských výrobků nebo hraček.

Prodávat tabákové výrobky osobám mladším 18 let se zakazuje.

Prodej tabákových výrobků na kulturních, společenských a sportovních akcích určených pro osoby mladší 18 let je zakázán.

Provozovatel je povinen na místech prodeje tabákových výrobků umístit pro kupujícího zjevně viditelný text zákazu prodeje tabákových výrobků osobám mladším 18 let; text musí být pořízen v českém jazyce černými tiskacími písmeny na bílém podkladě, o velikosti písma nejméně 5 cm.

Osoba prodávající tabákové výrobky musí být starší 18 let, pokud se nejedná o žáka připravujícího se soustavně na budoucí povolání v oborech hotelnictví a turismus, kuchař-číšník a prodavač.

### **Zákaz kouření**

Zakazuje se kouřit

- a) na veřejných místech, kterými jsou uzavřené prostory přístupné veřejnosti, prostředky veřejné dopravy, veřejně přístupné prostory budov související s veřejnou dopravou, nástupiště, přístřešky a čekárny veřejné silniční a drážní dopravy a městské hromadné dopravy, s výjimkou stavebně oddělených prostor ke kouření vyhrazených a při pobytu osob trvale větraných do prostor mimo budovu,
- b) ve vnějších i vnitřních prostorách všech typů škol a školských zařízení,
- c) v zařízeních společného stravování provozovaných na základě hostinské činnosti, pokud tato zařízení nemají zvláštní prostory vyhrazené pro kuřáky a označeny zjevně viditelným nápisem „Prostor vyhrazený pro kouření“ nebo jiným obdobným způsobem, a zajištěné dostatečné větrání podle požadavků stanovených zvláštním právním předpisem,
- d) v uzavřených zábavních prostorách, jako jsou kina, divadla, výstavní a koncertní sítě, dále ve sportovních halách a prostorách, kde jsou pořádána pracovní jednání s výjimkou zvláštních, stavebně oddělených prostor ke kouření vyhrazených se zajištěným dostatečným větráním podle požadavků stanovených zvláštním právním předpisem,
- e) ve vnitřních prostorách zdravotnických zařízení všech typů, s výjimkou uzavřených psychiatrických oddělení nebo jiných zařízení pro léčbu závislostí, a to v prostorách, které jsou stavebně oddělené a při pobytu osob s možností větrání do prostor mimo budovu.

V budovách státních orgánů, orgánů územních samosprávných celků, zařízení zřízených státem nebo územním samosprávným celkem poskytujících veřejné služby a finančních institucí včetně jejich zařízení společného stravování, jsou osoby pověřené jejich řízením povinny zajistit, aby občané byli v těchto budovách chráněni před škodami působenými kouřením. Ustanovení odstavce 1 tím není dotčeno.

Prostory vyhrazené pro kuřáky musí jejich provozovatel označit zjevně viditelných nápisem „Prostor vyhrazený pro kouření“ nebo jiným obdobným způsobem.

Ve veřejné drážní dopravě musí být v každém vlaku zařazena alespoň polovina vozů bez prostor vyhrazených ke kouření.

Na místech, kde je podle § 8 zakázáno kouřit, je provozovatel povinen umístit u vstupu zjevně viditelný text zákazu kouření, který musí být pořízen v českém jazyce černými tiskacími písmeny na bílém podkladě na ploše o velikosti písma nejméně 5 cm, a grafickou značku zákazu kouření, jejichž vzhled je stanoven zvláštním právním předpisem.

Nedodrží-li osoba zákaz kouření v místech uvedených v § 8 odst. 1 a 2, a to ani po výzvě provozovatele, aby v tomto jednání nepokračovala nebo aby prostor opustila, je provozovatel oprávněn požádat obecní policii, nebo Policii České republiky o zákrok směřující k dodržení zákazu.

Změna zákona č. 353/2003 Sb.

V § 107 zákona č. 353/2003 Sb., o spotřebních daních, ve znění zákona č. 217/2005 Sb., se na začátek odstavce 5 vkládá věta „Jednotkové balení cigaret musí obsahovat nejméně 20 kusů cigaret.“.

Tento zákon nabývá účinnosti dnem 1. ledna 2006 s výjimkou ustanovení týkajícího se prodeje tabákových výrobků a tabákových potřeb pomocí prodejních automatů a zákazu prodeje výrobků napodobujících tvar a vzhled tabákových výrobků ve formě potravinářských výrobků nebo hraček, které nabývají účinnosti dnem 1. července 2006, a s výjimkou změny zákona 353/2003 Sb., která nabývá účinnosti dnem 1. ledna 2007.