

► YVETTE VAN DER EIJK

Bagi bukan perokok, menjalani kehidupan dengan seorang perokok boleh menjadi mencabar.

Keinginan untuk mengelakkan diri daripada terdedah kepada asap tembakau bertentangan dengan keengganan perokok untuk keluar rumah setiap kali mahu merokok.

Banyak isi rumah mencari jalan tengah, contohnya dengan mengehadkan kawasan rumah untuk ahli keluarga merokok.

Disebabkan itu, walaupun terdapat larangan merokok di kebanyakan tempat awam, ramai orang terus terdedah kepada asap rokok yang disedut secara tidak langsung dari dalam rumah mereka.

Kajian pada 2022 yang diterbitkan dalam jurnal *Indoor Air* menganggarkan bahawa satu dalam enam orang dewasa di Singapura terdedah kepada asap rokok oleh ahli keluarga, kerana kebanyakan perokok terus merokok dalam kawasan rumah.

Kajian itu juga mendapati, dalam kebanyakan kes, perokok sedar bahawa asap rokok yang mereka hembuskan membahayakan orang lain dan mengambil langkah untuk melindungi ahli keluarga mereka.

Strategi biasa termasuk merokok di bahagian rumah yang ditetapkan, merokok di luar tingkap atau balkoni, membuka tingkap untuk mengalirkan udara di dalam bilik atau menunggu ketika mereka bersendirian di rumah.

Ia mungkin berniat baik tetapi tidak mencukupi atas banyak sebab. Antaranya, mereka tidak mempertimbangkan satu lagi ancaman: asap rokok yang tersembunyi dalam rumah.

Kebanyakan orang secara amnya sedar bahawa menghidu asap rokok menyebabkan barah paru-paru.

Ia juga dikaitkan dengan penyakit lelah, masalah pernafasan dan penyakit jantung serta kematian bayi, jangkitan telinga, penyakit lelah dan penyakit pernafasan pada kanak-kanak.

Fakta yang kurang diketahui ialah asap rokok yang dihembus perokok berbahaya walaupun pada tahap dos yang rendah. Kajian mendapati bahawa pendedahan jangka pendek dan pendedahan pada tahap rendah, juga meningkatkan risiko penyakit jantung dan gejala pernafasan.

Asap yang dihembus perokok amat berbahaya untuk kanak-kanak kecil kerana badan mereka lebih kecil dan menyerap kepekatan bahan kimia toksik yang lebih tinggi.

Kanak-kanak juga lebih mudah terdedah kepada lebih banyak asap rokok yang dihembus ahli keluarga kerana mereka meluangkan lebih banyak masa di rumah.

Warga emas dan orang yang menghidu penyakit kronik seperti jangkitan pernafasan, penyakit lelah, penyakit jantung atau barah, juga berisiko lebih tinggi mengalami kesan kesihatan yang memudaratkan.

Namun begitu, sesiapa sahaja boleh mengalami masalah kesihatan daripada asap rokok yang dihembus perokok kerana ia adalah campuran lebih 7,000 bahan kimia dan mengandungi 69 agen penyebab barah dalam manusia yang diketahui seperti arsenik, benzena, kromium dan formaldehid.

Setiap tahun, kira-kira 1.3 juta

# Bahaya asap rokok tersembunyi dalam rumah



Strategi seperti merokok di luar tingkap atau di dalam bilik berasingan tidak melindungi ahli keluarga, kerana asap masih sampai ke dalam rumah. Satu-satunya cara melindungi orang lain dengan berkesan adalah dengan menetapkan peraturan larangan merokok meliputi seluruh rumah. – Foto fail

orang di seluruh dunia mati kerana terdedah kepada asap rokok yang dihembus perokok.

Tiada tahap pendedahan yang selamat kepada asap rokok sedemikian dan satu-satunya cara melindungi diri dengan berkesan adalah dengan mengelakkan pendedahan sepenuhnya.

Strategi seperti merokok di luar tingkap atau di dalam bilik yang berasingan tidak melindungi ahli keluarga kerana asap masih sampai ke dalam rumah. Satu-satunya cara melindungi orang lain dengan berkesan adalah dengan menetapkan peraturan larangan merokok meliputi seluruh rumah.

Walaupun asap rokok yang dihembus perokok adalah keprihatinan kesihatan yang didokumentasi dengan baik, ancaman asap rokok yang tersembunyi dalam rumah menambah satu lagi lapisan kerumitan.

Asap yang tersembunyi dalam rumah atau *third-hand smoke* ialah sisa yang tertinggal pada perabot, langsir, pakaian dan permukaan lain selepas asap yang dihembus perokok atau *second-hand smoke*, hilang. Ia boleh bertahan selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun bergantung pada jenis permukaan, pengudaraan, tahap asap sedemikian dalam ruang dan kekerapan permukaan dibersihkan.

Anda mungkin mengesannya sebagai bau tembakau dalam bilik, teks atau pada pakaian seseorang yang per-

nah berada di sekitar asap tembakau. Asap itu juga boleh berada pada permukaan walaupun tiada bau yang ketara.

Asap yang tersembunyi dalam rumah itu turut mengandungi banyak bahan kimia toksik seperti nikotin, agen penyebab barah dan logam berat.

Asap sedemikian turut berbahaya kepada kesihatan. Kajian penyelidikan telah mengaitkan pendedahan asap itu kepada penyakit lelah, penyakit pernafasan dan barah.

Pada kanak-kanak, ia juga dikaitkan dengan alahan, masalah perkembangan dan penyakit berkaitan usus.

Bayi dan kanak-kanak kecil juga lebih terdedah kepada asap rokok yang tersembunyi dalam rumah kerana mereka lebih banyak menghabiskan masa meneroka permukaan, merangkak di atas lantai dan meletakkan tangan mereka, atau objek yang disalut asap ke dalam mulut mereka.

Asap sedemikian boleh dibersihkan daripada permukaan yang terjejas dan dengan menggunakan sistem pengudaraan tetapi ini menyusahkan dan menelan kos yang tinggi.

Dinamik keluarga boleh menjadi sukar ditangani, terutamanya jika ahli keluarga yang merokok enggan mendengar.

Walaupun mereka mungkin tidak bersedia untuk berhenti adalah penting mereka tidak membiarkan tabiat merokok menjejaskan kesihatan

orang lain.

Menghirup udara bersih adalah penting bagi kesejahteraan semua orang. Setiap orang mempunyai hak untuk tinggal di rumah yang bebas daripada asap rokok yang dihembus perokok dan tersembunyi dalam rumah.

Sebaliknya, merokok tidak penting bagi kesejahteraan. Ia bukan hak dan jika dibandingkan antara menghormati pilihan perokok dengan pilihan bukan perokok, pilihan bukan perokok diutamakan.

Prinsip ini telah ditegaskan dalam pelbagai kes undang-undang.

Sebagai contoh, di Amerika Syarikat, keputusan hak penjagaan kanak-kanak telah dibalikkan apabila ibu bapa didapati berkeras mahu mengekalkan tabiat itu dan mendedahkan kanak-kanak itu kepada asap yang dihembus perokok di dalam rumah.

Dalam kes lain, seorang budak lelaki mendapat hak membuat ibu bapanya, kedua-duanya perokok, merokok di luar rumah kerana dia mengalami masalah pernafasan.

Dalam keluarga, perbualan terbuka tentang kesan asap rokok yang dihembus perokok dan yang tersembunyi dalam rumah boleh memupuk komitmen kolektif bagi mewujudkan persekitaran hidup yang lebih sihat.

Ini boleh membantu ahli keluarga untuk bersama-sama mewujudkan peraturan larangan merokok di rumah. Lebih banyak juga boleh dilakukan

“Asap yang tersembunyi dalam rumah atau *third-hand smoke* ialah sisa yang tertinggal pada perabot, langsir, pakaian dan permukaan lain selepas asap yang dihembus perokok atau *second-hand smoke*, hilang. Ia boleh bertahan selama berbulan-bulan atau bertahun-tahun bergantung pada jenis permukaan, pengudaraan, tahap asap sedemikian dalam ruang dan kekerapan permukaan dibersihkan. Anda mungkin mengesannya sebagai bau tembakau dalam bilik, teks atau pada pakaian seseorang yang pernah berada di sekitar asap tembakau. Asap itu juga boleh berada pada permukaan walaupun tiada bau yang ketara.

– Penulis.

di peringkat kebangsaan untuk mendi- dik warga Singapura dan membantu keluarga mewujudkan rumah bebas asap rokok.

Kajian *Indoor Air* mendapati bahawa walaupun kebanyakan rakyat Singapura sedar bahawa asap rokok yang dihembus perokok menyebabkan barah paru-paru, agak sedikit yang sedar bahawa ia menyebabkan penyakit kardiovaskular, barah buah dada dan jangkitan telinga pada kanak-kanak.

Di samping itu, sekitar separuh responden tersilap faham bahawa menyekat merokok di kawasan yang ditetapkan atau membuka tingkap berkesan melindungi daripada bahaya asap rokok terpakai.

Penemuan ini mencadangkan bahawa terdapat ruang bagi meningkatkan kesedaran di kalangan warga Singapura mengenai isu kesihatan yang dikaitkan dengan asap rokok yang dihembus perokok dan tersembunyi dalam rumah untuk melindungi daripada pendedahan.

Pemilik hartanah juga boleh memainkan peranan penting dengan menetapkan peraturan larangan merokok dalam kontrak penyewaan.

Mereka akan mendapat manfaat dari segi kewangan jika berbuat demikian kerana kajian dari negara lain mendapati bahawa rumah bebas asap rokok lebih sering mendapat nilai yang lebih tinggi berbanding rumah yang terdedah kepada asap tembakau.

Ini disebabkan oleh kos tinggi yang diperlukan untuk membersihkan asap rokok yang tersembunyi dalam rumah dan kerana kebanyakan orang lebih suka tinggal di rumah bebas asap rokok.

Walaupun bertolak ansur adalah baik dalam dinamik keluarga, tiada siapa yang perlu bertolak ansur dengan kesihatan mereka.

Menjadikan rumah bebas rokok sepenuhnya adalah penting bagi melindungi kesihatan dan kesejahteraan ahli keluarga yang tidak merokok dan harus menjadi keutamaan di Singapura.

► Yvette Van Der Eijk ialah penolong profesor di Sekolah Kesihatan Awam Universiti Nasional Singapura (NUS) Saw Swee Hock. Beliau mengetuai kajian untuk menyokong dasar tembakau di Singapura.