

ትምባሆን ስመቀነስ የሚረዱ ቁልፍ እርምጃዎች

የትምባሆን አጫሽነት ወይም ተጠቃሚነት በዓለም ላይ በየዓመቱ ከ8 ሚሊዮን በላይ ሰዎችን ለሞት ይዳርጋል። ከእነዚህ ውስጥ ከ7 ሚሊዮን በላይ የሚሆኑት በቀጥታ አጫሾች ሲሆኑ ከ1 ሚሊዮን በላይ የሚሆኑት ደግሞ በቀጥታ የማይጨሱ ቢሆኑም በተለያዩ መንገድ ለጭሱ የሚጋለጡ ናቸው።

ትምባሆን በማንኛውም መንገድና ዘዴ ማጨስም ሆነ በየትኛውም ደረጃ ለጭሱ መጋለጥ ከጤና ባሻገር ኢኮኖሚያዊ ጉዳቱ እጅጉን ከፍተኛ ነው። ጉዳቱ በግለሰብ ብቻ የሚወሰን ሳይሆን አገርም ዋጋ የሚያስከፍል ነው። አምራች ዜጎችን ከመቅጠፍ ባሻገር አገር ሰብኞችን ለማከም የምታወጣውን የጤና እንክብካቤ ወጪ ያንራል።

ጥናቶች እንደሚያሳዩት በዓለም ላይ ከሚገኙ 1 ነጥብ 3 ቢሊዮን አጫሾች ውስጥ 80 በመቶ የሚሆኑት ዝቅተኛና መካከለኛ ገቢ ባላቸው ሀገራት ይኖራሉ። በአፍሪካም የትምባሆን አጫሽነት ወይም አጠቃቀም አሳሳቢነት በእጅጉ ጨምሯል። በዚህም ሳቢያ አህጉራቱ ከሌሎች ጋር ስትነጻጸር ትልቁን የተጠቃሚዎች ወይም አጫሾች ቁጥር እያስመዘገበች ትገኛለች። ይሁንና የተለያዩ ጥናቶችና የጤና ባለሙያዎች «የሚከተሉትን ሰባት መሰረታዊ ስራዎች በመስራት ወይም በመተግበር በትምባሆን ምርት ተጠቃሚነት ዙሪያ የሚመጡ ችግሮችን መቀነስ ይቻላል» ይላሉ።

አጠቃቀምን መከታተል /መቆጣጠር/

የዓለም ጤና ድርጅት የትምባሆን ቁጥጥር ኮንቬንሽን (WHO FCTC) ሀገራት በትምባሆን አጠቃቀምና በጭስ ተጋላጭነት ላይ ያለውን የችግር መጠንና አላስፈላጊ በሆኑ አሰራሮች ላይ በመደበኛነት መረጃዎችን እንዲሰበስቡና እንዲያካፍሉ ይጠይቃል።

የተጠናከረ የትምባሆን አጫሾች ቁጥጥርና ከትትል ማድረግና የአሰራር ፖሊሲዎችን በትክክል መተግበር በትምባሆን ምክንያት የሚመጡ ችግሮችን

ወይም በሽታዎችን ለመቀነስ ፋይዳው ጉልህ ነው። ይህ እንደመሆኑም የትምባሆን አጫሽነትን ቀጣይነት ባለው መልኩ ለመከታተልና ለመቆጣጠር በተደራጀ መልኩ የትምባሆን ጣልቃገብ ስራዎችን በተሻለ ሁኔታ መቆጣጠርና ማሻሻል ያስፈልጋል።

ሰዎችን ከሁለተኛ ወገን የትምባሆን ጭስ መጠበቅ

በምግብ ቤቶች፣ የስራ ቦታዎች፣ ሬስቶራንቶች፣ በትራንስፖርትና በሌሎችም አገልግሎት ሰጭ ተቋማት ውስጥ ትምባሆን ማጨስ የማይጨሱ ሰዎች በሁለተኛ ወገን አጫሽነት (second hand smoking) እንዲታፈኑ ከፍ ሲልም ለሞት፣ በሽታና የአካል ጉዳት እንደሚዳርግ ጥናቶች አረጋግጠዋል። ይህ እንደመሆኑም ከትምባሆን ጭስ ነጻ የሆኑ አካባቢዎችና የህዝብ ቦታዎችን መፍጠር ለህብረተሰብ ጤና አጠባበቅ ወሳኝ ነው። ለዚህም የሚያግዝ ህግን መተግበር የግድ ይላል።

ማጨስን ማቆም

የትምባሆን ጭስ አደገኛነትን ከሚያውቁ አጫሾች መካከል አብዛኞቹ ለማቆም ይፈልጋሉ። በትክክለኛው መንገድ አጫሾችን ማማከርና ሰብኞች ለሆኑት ደግሞ በመድኃኒት እንዲታከሙ ማድረግ የትምባሆን ተጠቃሚነት በተሳካ ሁኔታ የማቆም እድል ከአጥፍ በላይ ሊጨምር ይችላል።

ጥናቶች እንደሚያሳዩት የጤና ባለሙያዎች የትምባሆን የጤና ጉዳቶች ዋቢ በማድረግ በሚሰጡት አጭር የጤና ምክር አጫሾች እስከ 30 በመቶ የማቋረጥ ስኬት ሲኖራቸው ተከታታይነት ያለውና ከፍተኛ የጤና ምክር መስጠት ደግሞ ማጨስ የማቆም እድልን 84 በመቶ ያደርሰዋል።

የዓለም ጤና ድርጅት አገሮች የትምባሆን አጠቃቀምንና ሰብኞችን የማከም ግዴታ አለባቸው ይላል። በኢትዮጵያም ለትምባሆን ሰብኞች ማከሚያ የሚሆን የተደራጀና ሁሉን አቀፍ አገልግሎቶች የሚሰጥ ተቋማት በማደራጀትና ሰብኞች በነፃ የህክምና እና የምክር አገልግሎት ሊያገኙበት የሚችሉበት ተቋምና

የስልክ መስመር በማዘጋጀት መስራት አለበት።

ጎጂነቱን በሚገባ ማሳወቅ

ጠንከር ያሉ የፀረ-ትምባሆን የመገናኛ ብዙሃን ዘመቻዎችና ምስላዊ የጤና ማስጠንቀቂያዎችን ለህጻናት፣ ወጣቶችና ሌሎች ተጋላጭ የሕብረተሰብ ክፍሎች ተደራሽ ማድረግ ሰዎች ትምባሆን እንዳይጠቀሙ ወይም እንዳይጨሱ ያደርጋል። የተጠቃሚዎችን ቁጥር ይቀንሳል።

ጎጂነቱን ማሳወቅ ረገድ የትምባሆን ማሸጊያ ላይ ያሉ የጤና ማስጠንቀቂያዎች ለሁሉም አጫሾች ግልፅ በሆነና ሊነበብ በሚችል መልኩ መድረስ ያለባቸው ሲሆን የዓለም ጤና ድርጅት የትምባሆን ቁጥጥር ማዕቀፍ አንቀጽ II መመሪያም «ማስጠንቀቂያዎች በማሸጊያው ፊት እና ጀርባ ላይ መታየት አለባቸው» ይላል። የትምባሆን አጫሾችን ጉዳት የሚያሳዩ ስዕላዊ ምስሎችን መጠቀም በተለይ አጫሾችን እንዲያቆሙ በማሳሰብ ረገድ ከውጤታማ መፍትሄዎች አንዱ ነው።

ማስተዋወቅና የስፖንሰርሺፕ እገዳዎችን ማስፈጸም

በዓለም አቀፍ ደረጃ በየጊዜው የትምባሆን ኢንዱስትሪው ተዋናዮች በቢሊዮን የሚቆጠር ዶላር ፈሰስ በማድረግ በተለይም ስውር ስልቶችን በመጠቀም ምርቶቻቸውን ያስተዋውቃሉ። ይሁንና ትምባሆን ማስተዋወቅና ስፖንሰር ማድረግ ነባሮችን ያበረታታል። የማይጨሱትን ያነሳሳል። ወደ ሱባንካት ይሳባል። አዳዲስ ተጠቃሚዎችን ይጨምራል።

በዓለም ጤና ድርጅት የትምባሆን ቁጥጥር ማዕቀፍ አንቀጽ 13 መመሪያ ላይ እንደተገለጸው በቀጥታም

ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ ትምባሆን የማስተዋወቅና የስፖንሰርሺፕ እገዳ ማድረግ የትምባሆን ፍጆታን በእጅጉ ይቀንሳል። በዚህ ስራ ውጤታማ ለመሆንም ክልከላዎች የተሟሉና በሁሉም ምርቶች ላይ ተግባራዊ መሆን አለባቸው።

ገብር መጨመር

በትምባሆን ምርቶች ላይ ታክስን መጨመር ወጪ ቆጣቢ ከሆኑ መፍትሄዎች መካከል አንዱ ነው። ጥናቶች እንደሚያሳዩት በትምባሆን ምርት ዋጋ ላይ 10 በመቶ የታክስ ጭማሪ ማድረግ ከፍተኛ ገቢ ባላቸው አገሮች 4 በመቶ ገደማ ተጠቃሚዎችን ዝቅ ሲያደርግ ዝቅተኛና መካከለኛ ገቢ ባላቸው አገሮች ውስጥ ደግሞ 5 በመቶ የሚሆነውን የትምባሆን ፍጆታ ይቀንሳል። በትምባሆን ምርቶች ላይ ታክስ መጨመር ከጤና ትሩፋቱ ባሻገር ከኢኮኖሚ ኪሳራም ይታደራል።

ህገወጥ ንግድን ማስቆም

የትምባሆን ምርቶች ህገወጥ ንግድ ከፍተኛ የጤና፣ የኢኮኖሚና የደህንነት ስጋቶችን ይፈጥራል። የዓለም ጤና ድርጅት (WHO FCTC) ፕሮቶኮል መሰረት ህገወጥ የትምባሆን ምርቶችን ንግድ ለማስወገድ እንዲሁም የትምባሆን አጠቃቀምን የጤና እና ኢኮኖሚያዊ መዘዞችን ለመቀነስ ቁልፉ የአቅርቦት ፖሊሲ ነው። ይህ ፕሮቶኮል ህገ-ወጥ ንግድን የማስወገድ ዓላማ ያለው ዓለም አቀፍ ስምምነት ሲሆን ሀገራት እርስ በእርስም ሆነ በተናጠል የቁጥጥር ስራን ውጤታማ በሆነ መልኩ እንዲከውኑ ከፍተኛ አቅም ይፈጥራል።

Tel : +251-11-552-41-22
+251-11-552-41-22
P.o.box. 5681
Free call. 8482

<http://www.fmhaca.gov.et/contact/>
E-mail contactefda@efda.gov.et
Telegram channel link
<https://t.me/ethiopianfoodanddrugauthority/>