

BỘ Y TẾ
VĂN PHÒNG CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI THUỐC LÁ



TÀI LIỆU TẬP HUẤN HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG NƠI LÀM VIỆC KHÔNG KHÓI THUỐC

(Tài liệu dành cho cán bộ tham gia công tác xây dựng môi trường không khói thuốc
tại các cơ quan, đơn vị của các tỉnh, thành phố)

VĂN PHÒNG CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI THUỐC LÁ
CỤC QUẢN LÝ KHÁM CHỮA BỆNH - BỘ Y TẾ
138A Giảng Võ - Ba Đình - Hà Nội
Điện thoại/ Fax: 04.6273 2032 - 6 273 3379
Website: www.vinacosh.gov.vn

Năm 2013

Chủ biên

PGS. TS Lương Ngọc Khuê

Biên soạn

CN. Trịnh Thị Huệ

Ths. Phan Thị Hải

CN. Vũ Thị Kim Liên

CN. Nguyễn Thị Thu Hương

LỜI NÓI ĐẦU

Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo không có ngưỡng an toàn cho việc tiếp xúc thụ động với khói thuốc. Các nghiên cứu khoa học cũng khẳng định rằng việc xây dựng môi trường không khói thuốc là cách hiệu quả duy nhất để bảo vệ mọi người khỏi các tác hại của hút thuốc thụ động.

Ngày 21/8/2009 Thủ tướng chính phủ đã ban hành Quyết định số 1315/QĐ-TTg về việc phê duyệt kế hoạch thực hiện Công ước Khung về Kiểm soát thuốc lá, trong đó có quy định “Nghiêm cấm hút thuốc lá từ 01 tháng 01 năm 2010 ở lớp học, nhà trẻ, cơ sở y tế, thư viện, nhà hát... nơi làm việc trong nhà...”. Ngày 18 tháng 6 năm 2012, Luật phòng chống tác hại của thuốc lá (Luật PCTH thuốc lá), trong đó một lần nữa việc thực hiện môi trường không khói thuốc đã được quy định rõ ràng và mạnh mẽ. Luật PCTH thuốc lá có hiệu lực thi hành từ ngày 01 tháng 5 năm 2013.

Giai đoạn 2009-2012, được sự hỗ trợ của Tổ chức Atlantic Philanthropies, Chương trình Phòng chống tác hại thuốc lá - Bộ Y tế triển khai thí điểm xây dựng mô hình môi trường không khói thuốc lá tại 3 tỉnh Thái Nguyên, Đà Nẵng và Tiền Giang với các can thiệp được thực hiện trong 3 khối: Cơ quan hành chính, trường học và cơ sở y tế, trong đó có hoạt động tập huấn cho các cán bộ chủ chốt về PCTH thuốc lá tại các tỉnh/thành phố về các bước xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc. Chương trình Phòng chống tác hại thuốc lá biên soạn tài liệu tập huấn xây dựng nơi làm việc không khói thuốc nhằm trang bị cho các cán bộ chủ chốt trong hoạt động PCTH thuốc lá của các cơ quan công sở các phương pháp, kỹ năng giảng dạy các bước xây dựng mô hình nơi làm việc không khói thuốc.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn Tổ chức Atlantic Philanthropies đã hỗ trợ cho việc xây dựng và in ấn cuốn tài liệu này. Xin cảm ơn các chuyên gia đã đóng góp nhiều ý kiến cho quá trình biên soạn chỉnh sửa được hiệu quả. Chúng tôi mong nhận được các ý kiến đóng góp của bạn đọc trong quá trình sử dụng tài liệu để giúp chúng tôi tiếp tục hoàn thiện tài liệu trong những lần tái bản sau.

T/M Ban soạn thảo
Chủ biên

PGS.TS Lương Ngọc Khuê

Mục lục

PHẦN I MỘT SỐ LƯU Ý VỚI GIẢNG VIÊN

1. Mục đích của tài liệu	3
2. Nội dung giảng dạy	3
3. Nội dung hướng dẫn trong mỗi bài	3
4. Một số lưu ý với giảng viên	4
5. Chương trình tập huấn	5

PHẦN II HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY

Bài 1. Chào hỏi và giới thiệu chương trình tập huấn	7
Bài 2. Sự cần thiết xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc tại nơi làm việc	11
Bài 3. Hướng dẫn các bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc	18
Bài 4. Giới thiệu các văn bản pháp luật về xây dựng môi trường không khói thuốc	28
Bài 5. Giới thiệu các tài liệu tư vấn hỗ trợ cai nghiện thuốc lá.	34

PHẦN III PHỤ LỤC

PHẦN I: MỘT SỐ LƯU Ý VỚI GIẢNG VIÊN

1. Mục đích của tài liệu:

Tài liệu được biên soạn nhằm hỗ trợ các cán bộ chủ chốt trong công tác phòng chống tác hại thuốc lá của các cơ quan, công sở các kiến thức, kỹ năng tuyên truyền, giảng dạy về các bước triển khai xây dựng nơi làm việc không khói thuốc. Nội dung gồm có:

- Hướng dẫn chi tiết về chương trình tập huấn các bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.
- Các công cụ cần thiết giúp cho thực hiện các bài giảng bao gồm: tài liệu trình bày trên lớp, tài liệu phát tay, bài tập.
- Công cụ đánh giá trước và sau khoá học.

2. Nội dung giảng dạy:

- Bài 1: Chào hỏi và giới thiệu chương trình tập huấn.
- Bài 2: Sự cần thiết xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc.
- Bài 3: Hướng dẫn các bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.
- Bài 4: Giới thiệu các văn bản pháp luật về xây dựng môi trường không khói thuốc.
- Bài 5: Giới thiệu các tài liệu tư vấn hỗ trợ cai nghiện thuốc lá

3. Nội dung hướng dẫn cho giảng viên được sắp xếp trong mỗi bài:

- Thời gian thực hiện bài giảng: tổng thời gian ước tính để thực hiện bài giảng theo các phương pháp gợi ý trong tài liệu.
- Mục tiêu bài học: các kiến thức, thái độ, kỹ năng mà học viên có thể thu được sau bài học.
- Tổng quan bài học: tóm tắt các hoạt động chính, thời gian, phương pháp, tài liệu và phương tiện hỗ trợ.
- Hướng dẫn các tài liệu và phương tiện cần chuẩn bị để thực hiện bài giảng.
- Tiến trình thực hiện: hướng dẫn chi tiết việc triển khai từng hoạt động đào tạo, bao gồm cách dẫn dắt vấn đề, câu hỏi thảo luận, các nội dung chính, các điểm cần lưu ý và cách thức thực hiện hoạt động.

- Hình chiếu (slide/Ao) là nội dung chính sẽ trình bày trong bài giảng
- Tài liệu phát tay: là tài liệu tham khảo, bài tập được phô tô để phát cho học viên
- Phiếu đánh giá đầu vào, đầu ra và đánh giá khoá học.

4. Một số lưu ý với giảng viên:

- Số lượng học viên: để áp dụng hiệu quả phương pháp đào tạo tích cực, số lượng học viên mỗi lớp chỉ khoảng 25-30 người. Lớp học nên bố trí ngồi theo hình chữ U hoặc V sẽ thích hợp với phương pháp học tích cực.
- Vai trò của học viên: Chương trình đào tạo cần khuyến khích được vai trò chủ động tích cực của học viên trong quá trình học. Học viên không chỉ tham gia vào phát biểu, trao đổi ý kiến trong thảo luận trên lớp, nhóm mà cần được khuyến khích tham gia vào các hoạt động khác như ôn bài, trực nhật, khởi động lớp học, vui chơi giải trí. Yêu cầu lớp cử ra 1 người làm lớp trưởng, cần trao đổi cụ thể vai trò nhiệm vụ của lớp trưởng, của học viên trong khoá học cũng như đưa ra các hướng dẫn, hỗ trợ cần thiết.
- Chuẩn bị tài liệu trình bày trên lớp: tùy vào điều kiện nơi tổ chức khoá tập huấn; có thể sử dụng các cách khác nhau để chuẩn bị bài trình bày cho phù hợp (trên powerpoint, máy chiếu, giấy Ao); nội dung trình bày cần ngắn gọn, cụ thể, to rõ và bắt mắt, cần tham khảo cuốn hướng dẫn xây dựng nơi làm việc không khói thuốc cùng với bộ tranh hỗ trợ đào tạo truyền thông khi chuẩn bị tài liệu trình bày, giảng dạy.
- Các hoạt động của bài giảng đưa ra trong tài liệu hoàn toàn chỉ mang tính gợi ý. Mỗi nơi, tùy vào khả năng, kinh nghiệm và trình độ học viên, văn hoá địa phương; thời gian thực hiện khoá đào tạo, giảng viên sẽ quyết định cách thức thực hiện từng hoạt động cũng như thời gian cho từng hoạt động một cách cụ thể.
- Chương trình đào tạo: Dự kiến chương trình đào tạo khoảng 3 ngày. Tuy nhiên, tùy vào điều kiện thực tế (kinh phí, thời gian, trình độ của học viên...) có thể thảo luận với Ban tổ chức để điều chỉnh thời gian cho thích hợp.

5. Chương trình tập huấn: (dự kiến 3 ngày)

Thời gian tập huấn hàng ngày

Sáng: 8h00 - 11h30;

Chiều 13h30 - 16h30

Mục tiêu khóa học

Sau khi kết thúc khóa học, học viên có khả năng:

- Nắm được các thông tin cơ bản về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe, kinh tế và môi trường.
- Biết cách xây dựng kế hoạch và tổ chức thực hiện nơi làm việc không khói thuốc lá.
- Yêu cầu về sản phẩm sau khi kết thúc tập huấn:
 - Kế hoạch tổng hợp 6 bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.
 - Dự thảo nội dung khảo sát trước can thiệp.
 - Dự thảo nhiệm vụ của Ban chỉ đạo.
 - Dự thảo nội quy phòng chống tác hại thuốc lá của cơ quan.

Thời gian	Nội dung
Ngày 1	
8.00-9.00	Bài 1: Giới thiệu chương trình phương pháp làm việc - Khai mạc - Làm quen và mong đợi - Mục tiêu, chương trình và phương pháp tập huấn - Xây dựng nội quy lớp học - Đánh giá đầu vào
9.00-10.00	Bài 2: Lý do cần thiết xây dựng nơi làm việc không khói thuốc. 1. Tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động. 2. Thực trạng hút thuốc và hút thuốc thụ động ở Việt Nam .
10.00-10.15	Giải lao
10.15-11.30	3. Tiêu chí của nơi làm việc không khói thuốc. 4. Lợi ích của việc xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc.

Thời gian	Nội dung
Nghỉ trưa	
13.30-13.45	Khởi động
13.45-14.45	Bài 3: Hướng dẫn các bước xây dựng nơi làm việc không thuốc lá <i>Bước 1: Thành lập ban chỉ đạo chương trình PCTH thuốc lá trong cơ quan/đơn vị.</i>
14.45-15.00	Giải lao
15.00-16.30	<i>Bước 2: Điều tra thực trạng</i> - Lý thuyết: hướng dẫn thực hiện khảo sát trước can thiệp. - Thực hành xây dựng mẫu phiếu khảo sát.
Ngày 2	
08.00-08.30	Khởi động và ôn bài ngày 1
08.30-10.00	<i>Bước 3: Xây dựng nội quy và kế hoạch thực hiện nơi làm việc không khói thuốc</i> - Lý thuyết: hướng dẫn xây dựng nội quy và kế hoạch thực hiện nơi làm việc không khói thuốc. - Thực hành xây dựng nội quy, kế hoạch thực hiện nơi làm việc không khói thuốc
10.00-10.15	Giải lao
10.15-10.45	(tiếp): Thực hành xây dựng nội quy, kế hoạch thực hiện nơi làm việc không khói thuốc
10.45-11.30	<i>Bước 4: Phổ biến nội quy</i> - Lý thuyết: các biện pháp hiệu quả phổ biến nội quy
Nghỉ trưa	
13.30-13.45	Khởi động
13.45-15.00	<i>Bước 5: Triển khai các hoạt động hỗ trợ xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.</i> - Lý thuyết: Hướng dẫn triển khai các hoạt động xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.

15.00-15.15	Giải lao
15.15-16.00	- Lý thuyết: Hướng dẫn triển khai các hoạt động xây dựng nơi làm việc không khói thuốc (tiếp)
16.00-16.30	<i>Bước 6: Theo dõi giám sát & đánh giá</i> - Lý thuyết: Các nội dung cần hướng dẫn để thực hiện giám sát
Ngày 3	
08.00-08.30	Khởi động và ôn bài ngày 2
08.30-09.30	Bài 4: Giới thiệu các văn bản pháp luật về xây dựng môi trường không khói thuốc. - Công ước Khung về kiểm soát thuốc lá - Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá
09.30-10.30	Bài 5: Giới thiệu các tài liệu tư vấn hỗ trợ cai nghiện thuốc lá - Tài liệu hướng dẫn tự cai thuốc - Những thay đổi của cơ thể khi bỏ thuốc
10.30-10.45	Giải lao
10.45-11.30	Bài 5 (tiếp) - Một số hỏi đáp khi bỏ thuốc lá
11.30-11.45	Đánh giá cuối khóa học
11.45-12.00	Tổng kết/bế mạc khóa tập huấn

PHẦN II: HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY

Bài 1: Chào hỏi và giới thiệu chương trình tập huấn

1. Thời gian: 60 phút

2. Mục tiêu: sau phần này, các học viên có thể:

- Xác định được mục tiêu của khoá học.
- Sẵn sàng tham gia tập huấn trong không khí cởi mở và thân thiện.

- Thống nhất nội quy của lớp học, vai trò, trách nhiệm của học viên.
- Đánh giá chất lượng đầu vào.

3. Tổng quan bài học:

Hoạt động	Phương pháp	Thời gian (phút)	Tài Liệu và phương tiện
Hoạt động 1: Khai mạc	Thuyết trình	10	Các bài phát biểu của đại diện cơ quan tổ chức, nhà tài trợ...
Hoạt động 2 Làm quen và mong đợi của học viên đối với khóa học	Trò chơi “tìm bạn”	20	Bảng, Ao, băng dính, hình vẽ các con vật, bìa mẫu hình lá.
Hoạt động 3 Mục tiêu - chương trình tập huấn	Thuyết trình và chiếu slided	5	Slided/Ao-01 và tờ PT chương trình học.
Hoạt động 4 Phương pháp học Nhiệm vụ của học viên	Động não	10	Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính.
Hoạt động 5 Xây dựng nội quy lớp học, chia nhóm, bầu lớp trưởng	Hỏi/đáp	5	Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính
Hoạt động 6 Đánh giá đầu vào	Điền phiếu	10	Phiếu đánh giá đầu vào
Tổng thời lượng		60	

4. Chuẩn bị vật dụng dạy và học

- Trao đổi và thống nhất với cơ quan chủ quản về việc mời người phát biểu khai mạc.
- Tranh thẻ hình cho trò chơi “Tìm bạn”: Số lượng thẻ bằng ½ số học viên.

- Có thể sử dụng các thẻ hình con vật hoặc hình hoa lá, phong cảnh, quân bài tú lơ khơ... Giảng viên cắt đôi mỗi hình và trao trước khi phát cho học viên.
- Giấy Ao, bìa mẫu, băng dính, kéo, bút viết bảng, bút viết giấy...
 - Hình chiếu (slided/Ao): mục tiêu khoá học
 - Chương trình, mục tiêu khoá học, phiếu đánh giá đầu vào: photo đủ cho mỗi học viên 1 bản.

5. Tiến trình thực hiện

Hoạt động 1: Phát biểu khai mạc.

- Mời đại diện của cơ quan tổ chức hoặc cơ quan tài trợ chương trình phát biểu khai mạc lớp tập huấn. Nội dung phát biểu cần tập trung vào ý nghĩa của việc xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc, mục tiêu cụ thể và kết quả đầu ra của lớp tập huấn.

Hoạt động 2: Tìm hiểu, làm quen và lắng nghe mong đợi của học viên khi tham gia tập huấn.

- Giảng viên giới thiệu trò chơi “tìm bạn”: phát cho mỗi học viên ½ tấm thẻ hình đã được chuẩn bị trước và 1 giấy mẫu hình chiếc lá; yêu cầu các học viên đi tìm bạn của họ-là người có ½ hình còn lại. Đối với những tranh thẻ hình con vật, để trò chơi “tìm bạn” sôi động, giảng viên yêu cầu học viên không nói mà chỉ bắt chước âm thanh hoặc hành động của con vật khi đi “tìm bạn” của mình.
- Khi học viên tìm được bạn của mình, mỗi cặp sẽ có 2 phút để trao đổi với nhau các thông tin: tên, đơn vị công tác/học tập; sở thích, tình trạng hôn nhân; thái độ hành vi liên quan đến việc xây dựng môi trường không khói thuốc, mong đợi khi tham gia khoá tập huấn... (viết mong đợi trên tấm bìa hình lá cây. Mỗi học viên viết vào 1 lá cây riêng).
- Sau 2 phút học viên quay lại lớp để giới thiệu về người bạn của mình trong khoá học.
- Khi giới thiệu đến phần mong đợi của học viên, giảng viên dán các tấm bìa hình lá cây cạnh nhau trên giấy Ao để trở thành một bông hoa (mỗi lá là 1 cánh hoa và nhụy hoa là chữ mong đợi màu vàng).
- Kết thúc hoạt động, giảng viên cảm ơn mọi người đã tích cực tham gia; chúc mừng các thành viên trong lớp đã hiểu thêm về nhau và hy vọng mọi người vui vẻ giúp nhau trong quá trình tập huấn.

Hoạt động 3: Mục tiêu và chương trình tập huấn.

- Phát tờ mục tiêu và chương trình tập huấn cho từng học viên
- Chiếu slided/Ao - Mục tiêu của khoá tập huấn:

- Giảng viên đọc mục tiêu và giải thích cụ thể từng mục tiêu. Khi trình bày cần đối chiếu mục tiêu với các mong đợi của học viên đã nêu ở hoạt động trước;
 - Hỏi học viên xem có ai muốn hỏi gì về mục tiêu nữa không? nếu có giảng viên cần làm rõ để học viên hiểu được các mong đợi của họ đã được khái quát và tổng hợp trong mục tiêu này và nói với học viên: các mong đợi của học viên sẽ được giải quyết trong 3 ngày học.
- Giới thiệu chương trình học: yêu cầu học viên nhìn vào tờ chương trình phát tay khi giảng viên giới thiệu chương trình học từng ngày.

Hoạt động 4: Khái quát phương pháp học tập và nhiệm vụ của học viên.

- Yêu cầu học viên “động não” và cho ý kiến các phương pháp học tập tích cực nào mà học viên đã biết hoặc đã được học. Giảng viên có thể gợi ý một vài phương pháp học tập tích cực như thảo luận nhóm, đóng vai, hăng hái phát biểu, tập trung thảo luận...để học viên suy nghĩ và cho ý kiến. Nêu nhiệm vụ của học viên để học tập được hiệu quả cần phải làm gì?
- Giảng viên tóm tắt các ý phát biểu chính của học viên vào giấy A0, trình bày thành 2 phần: một phần liệt kê các phương pháp học tập tích cực; một phần liệt kê nhiệm vụ của học viên cần thực hiện và dán tờ A0 lên tường.
- Giảng viên chia nhóm học tập: Có thể chia làm 3 hay 4 nhóm tùy theo số lượng học viên. Vị trí ngồi của học viên có thể thay đổi theo ngày để tạo không khí thân mật cởi mở và tạo điều kiện cho tất cả các học viên dễ theo dõi bài giảng.

Hoạt động 5: Xây dựng nội quy lớp tập huấn.

- Thống nhất với học viên các quy định của lớp học về giờ học, giờ nghỉ, sử dụng điện thoại, máy tính cá nhân, cử lớp trưởng, các ý kiến khác về dạy và học... ghi vào giấy A0 và dán trên tường cho đến khi kết thúc khoá học.

Hoạt động 6: Đánh giá đầu vào.

- Giảng viên phát phiếu đánh giá ban đầu để mỗi học viên tự điền phiếu trong 10 phút. Giảng viên lưu ý với học viên hiểu đến đâu thì điền hoặc ghi vào phiếu đến đó, không nên e ngại là bị đánh giá trình độ.

6.Slide/Ao mẫu bài 1:

Mục tiêu khoá học:

Mục tiêu 1: Học viên nắm được thông tin cơ bản về tình hình sử dụng; tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động.

Mục tiêu 2: Học viên xác định được lợi ích và các tiêu chí của nơi làm việc không khói thuốc.

Mục tiêu 3: Biết cách tổ chức, thực hiện các bước để xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.

Mục tiêu 4: Hiểu biết về Luật phòng, chống tác hại của thuốc lá (PCTH thuốc lá) và các văn bản hướng dẫn thực hiện môi trường không khói thuốc.

Bài 2
Sự cần thiết xây dựng nơi làm việc không khói thuốc lá

- 1. Thời gian:** 130 phút.
- 2. Mục tiêu bài học:**
 - Nắm được thông tin cơ bản về tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động; tình hình sử dụng thuốc lá ở Việt Nam.
 - Nắm được các tiêu chí của nơi làm việc không khói thuốc.
 - Hiểu được lợi ích của môi trường làm việc không khói thuốc.

3. Tổng quan bài học

Hoạt động	Phương pháp	Thời gian (phút)	Tài Liệu và phương tiện
Hoạt động 1: Giới thiệu tên và mục tiêu bài	Thuyết trình, hỏi/đáp	5	Slide/Ao - 02
Hoạt động 2 Thế nào là hút thuốc thụ động?	Xây dựng khái niệm theo phương pháp bó tháp	15	A0, bìa mẫu, băng dính,

Hoạt động 3: - Thực trạng hút thuốc lá và hút thuốc lá thụ động ở VN. - Tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động đến sức khỏe, kinh tế và môi trường.	Thuyết trình, hỏi/đáp	35	Slide/A0, thẻ bìa mẫu, băng dính. Tranh tác hại thuốc lá - khói thuốc (1,2). Videoclip/phim ngắn về tác hại thuốc lá.
Hoạt động 4: Tiêu chí của nơi làm việc không khói thuốc	Thảo luận nhóm/trình bày, chia sẻ Thuyết trình.	35	Giấy A0, bìa mẫu, băng dính Slide/A0 Tranh 4
Hoạt động 5: Lợi ích của việc xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc.	Thảo luận nhóm, trình bày	20	Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính Slide/Ao - 05 - Tranh 3,4
Hoạt động 6: Củng cố bài học và rà soát lại mục tiêu bài.	Hỏi - đáp	20	Slide/Ao - 02: mục tiêu bài
Tổng thời lượng		130	

4. Chuẩn bị vật dụng dạy và học

- Giấy A0, thẻ bìa mẫu, băng dính, kéo, bút viết bảng, bút viết giấy...
- Thẻ nhắc các hoạt động bài giảng - các ý chính cần chia sẻ trong từng hoạt động được giảng viên chuẩn bị sẵn trên thẻ bìa mẫu.
- Bộ tranh truyền thông hỗ trợ đào tạo.
- Các tài liệu phát tay bài 2.
- Video clip hoặc phim tư liệu (nếu có) về tác hại thuốc lá
- Các hình chiếu slide/A0:
 - Tên và mục tiêu bài
 - Khái niệm hút thuốc thụ động
 - Thực trạng hút thuốc và hút thuốc thụ động tại Việt Nam

- Tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động
- Tiêu chí của nơi làm việc không khói thuốc
- Lợi ích của môi trường làm việc không khói thuốc

5. Tiến trình thực hiện

Hoạt động 1: giới thiệu tên và mục tiêu bài.

- Chiếu *slide/A0 - tên bài và mục tiêu*: đọc từng mục tiêu và giải thích cụ thể nội dung; nói với học viên sau 130 phút chúng ta cần hoàn thành 3 mục tiêu nêu trên.
- Hỏi học viên xem có ai muốn hỏi gì thêm về mục tiêu không? nếu có cần giải thích thêm trước khi đi vào bài học.

Hoạt động 2: Khái niệm hút thuốc thụ động

- Giảng viên nêu câu hỏi: "Thế nào là hút thuốc lá thụ động? yêu cầu học viên cứ 2 người ngồi cạnh nhau thảo luận đưa ra 1 khái niệm và viết trên 1 thẻ bìa mẫu; rồi 2 cặp (4 người) -> 4 cặp (8 người)... Cuối cùng thống nhất 3 nhóm để cả lớp có 1 khái niệm chung nhất.
- Yêu cầu đại diện của 3 nhóm viết kết quả thảo luận lên bảng và lần lượt trình bày cho cả lớp nghe.
- Giảng viên gạch chân các nội dung đúng của từng nhóm và giải thích khái niệm hút thuốc thụ động: *hút thuốc lá thụ động là hít phải (hay còn gọi là phơi nhiễm) khói thuốc tỏa ra từ đầu điều thuốc đang cháy hoặc khói thuốc do người hút thuốc phả ra.*
- Chiếu Slide: *Khái niệm hút thuốc thụ động.*
- Hỏi học viên xem ai còn có ý kiến bình luận hoặc bổ sung gì thêm về khái niệm trước khi chuyển sang nội dung tiếp theo.

Hoạt động 3: Phân tích thực trạng hút thuốc ở Việt Nam; tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động

- Thực trạng hút thuốc; tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động.*
- Chia nhóm thảo luận (10 phút) về tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động. Gợi ý cho học viên viết kết quả trên giấy Ao chia làm 2 cột, một cột về tác hại của hút thuốc chủ động, một cột về tác hại của hút thuốc thụ động.
- Trình bày kết quả thảo luận nhóm: (15 phút)
- Mời ý kiến bổ sung, góp ý của học viên sau mỗi phần trình bày của từng nhóm.
- Giảng viên gạch chân các nội dung đúng mà các nhóm đã liệt kê, tóm tắt các ý chính của kết quả thảo luận.
- Chiếu Slide thực trạng hút thuốc và hút thuốc thụ động và tác hại của

hút thuốc và hút thuốc thụ động đến sức khỏe, kinh tế và môi trường.
- Có thể chiếu thêm các video/clip hoặc phim ngắn về tác hại của thuốc lá.

Hoạt động 4: Tiêu chí của nơi làm việc không khói thuốc

- Làm việc theo nhóm: (15 phút) thảo luận về các tiêu chí của nơi làm việc không khói thuốc.
- Giảng viên viết câu hỏi thảo luận lên bảng: “Theo các bạn, nơi làm việc không khói thuốc cần đáp ứng những tiêu chí nào”? Hay “Thế nào là một cơ quan/đơn vị không khói thuốc”?
- Trình bày kết quả thảo luận nhóm (15 phút).
- Mời ý kiến bổ sung, góp ý của học viên cho kết quả thảo luận các nhóm.
- Giảng viên chiếu slide/Ao: *Tiêu chí của nơi làm việc không khói thuốc*, đối chiếu với các ý kiến thảo luận và kết luận theo các nội dung cơ bản gợi ý sau:
 - Có qui định cấm hút thuốc
 - Có kế hoạch tổ chức hoạt động PCTH thuốc lá tại đơn vị.
 - Có thực hiện các biện pháp truyền thông giáo dục sức khỏe và các biện pháp khác trong phạm vi quyền hạn của đơn vị để tăng cường việc thực hiện qui định cấm hút thuốc lá nơi làm việc.
 - Có treo hệ thống biển báo cấm hút thuốc.
 - Không có hiện tượng hút thuốc tại các khu vực trong nhà.
 - Không có vật dụng liên quan đến việc hút thuốc như gạt tàn, bật lửa...
 - Không cho phép mua bán, quảng cáo thuốc lá, thuốc lào trong cơ quan/đơn vị.
 - Không nhận sự hỗ trợ hoặc tài trợ của các công ty thuốc lá hoặc các tổ chức có liên quan với công ty thuốc lá dưới bất kì hình thức nào.

Hoạt động 5: Xác định lợi ích của môi trường làm việc không khói thuốc.

- Làm việc theo nhóm: (05 phút) thảo luận về các lợi ích của việc xây dựng môi trường không khói thuốc. Các nhóm thảo luận và viết mỗi một lợi ích trên 1 tấm thẻ bìa mẫu khác nhau. Trước khi tiến hành thảo luận, giảng viên đưa các câu hỏi gợi ý thảo luận như: Việc thực hiện môi trường hoàn toàn không khói thuốc cần thực hiện tại những nơi nào? Tại sao phải thực thi môi trường hoàn toàn không khói thuốc? Giảng viên khuyến khích học viên dựa vào các tài liệu về tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động để thảo luận.
- Trình bày kết quả thảo luận nhóm (10 phút): Đại diện nhóm dán kết quả trên bảng theo khu vực của từng nhóm và trình bày.

- Giảng viên nhóm tất cả các thẻ bìa màu có nội dung giống nhau vào cùng 1 chỗ trên khu vực chung của lớp để phân tích.
- Chiếu Slide/Ao: *lợi ích của môi trường nơi làm việc không khói thuốc*, đối chiếu kết quả thảo luận với nội dung trên slide; kết luận về các lợi ích của môi trường không khói thuốc.

Hoạt động 6: Củng cố bài học

- Giảng viên mời 1, 2 học viên nói lại các nội dung chính đã học được sau khi kết thúc bài học và đối chiếu với mục tiêu ban đầu, xem còn vấn đề gì phải làm sáng tỏ thêm.
- Nếu có ý kiến thắc mắc, trái chiều... Giảng viên cần giải thích lại để mọi người cùng thống nhất.

6. Các slide/Ao mẫu - Bài 2

Mục tiêu bài học:

Mục tiêu 1: Phân tích được thực trạng và tác hại của việc hút thuốc và hút thuốc lá thụ động.
Mục tiêu 2: Xác định được lợi ích của việc xây dựng nơi làm việc không khói thuốc và các nguyên tắc cơ bản của xây dựng môi trường không khói thuốc.

Khái niệm hút thuốc thụ động

- Hút thuốc lá thụ động là hít phải (hay còn gọi là phơi nhiễm) khói thuốc tỏa ra từ đầu điếu thuốc đang cháy hoặc khói thuốc do người hút thuốc phả ra.

Thực trạng hút thuốc và hút thuốc thụ động tại Việt Nam

- Việt Nam là 1 trong 15 nước có số người hút thuốc lá cao nhất trên thế giới: 47,7% ở nam giới trưởng thành (từ 15 tuổi trở lên). Trong giới trẻ độ tuổi 15 - 24, tỷ lệ hút thuốc tương ứng nam là 26,1% và nữ là 0,3%. (nguồn: *Điều tra toàn cầu thực trạng hút thuốc lá ở người trưởng thành - GATS 2010*)
- Trong nhóm học sinh ở độ tuổi 13 đến 15, thì tỷ lệ hút thuốc ở nam học sinh là 6,5% và nữ học sinh là 1,2% (*Điều tra toàn cầu về*

hút thuốc trong học sinh 13-15 tuổi - GYTS 2007),

- Trong sinh viên y khoa năm thứ 3, có 20,7% sinh viên nam và 2,7% sinh viên nữ hút thuốc (*Điều tra toàn cầu về hút thuốc trong sinh viên y khoa, 2003*).

Thực trạng hút thuốc thụ động:

- Theo kết quả điều tra hút thuốc trong học sinh 13-15 tuổi tiến hành năm 2007 thì có tới gần 60% học sinh nhóm tuổi này thường xuyên bị hút thuốc thụ động tại nhà và trên 70% bị hút thuốc thụ động tại nơi công cộng

- Việt Nam hiện có 33 triệu người không hút thuốc thường xuyên hít phải khói thuốc tại nhà và hơn 5 triệu người trưởng thành không hút thuốc thường xuyên hít phải khói thuốc tại nơi làm việc. (*nguồn: Điều tra toàn cầu thực trạng hút thuốc lá ở người trưởng thành - GATS 2010*)

- Khói thuốc lá chứa hơn 7.000 loại hoá chất, trong đó có 70 chất gây ung thư. Cơ quan bảo vệ môi trường Mỹ đã xếp khói thuốc lá vào nhóm A trong bảng danh sách các chất gây ung thư.

- Hút thuốc là nguyên nhân gây ra hơn 25 căn bệnh trong đó có các bệnh hiểm nghèo như: ung thư, tim mạch (xơ vữa động mạch, bệnh mạch vành, đột quỵ, nhồi máu cơ tim...). Theo tài liệu của WHO, hút thuốc là nguyên nhân của 90% các ca ung thư phổi, 75% các ca bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, 25% ca bệnh tim thiếu máu cục bộ.

- Người hút thuốc có tỷ lệ ung thư miệng cao gấp 27 và ung thư thanh quản cao gấp 12 lần người không hút thuốc (WHO)

- Nam giới hút thuốc hoặc tiếp xúc thường xuyên với khói thuốc làm giảm lượng tinh trùng, gây dị dạng tinh trùng, giảm lượng máu đến dương vật gây liệt dương.

- Thuốc lá còn gây ô nhiễm môi trường, gây ra những thiệt hại về kinh tế, tăng nguy cơ đói nghèo ở các hộ gia đình nghèo sử dụng thuốc lá.

Tác hại của hút thuốc thụ động:

- Người không hút nhưng hít phải khói thuốc cũng bị mắc các bệnh giống như người hút thuốc: ung thư phổi, các bệnh đường hô hấp và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

- Phụ nữ mang thai hút thuốc hoặc phơi nhiễm bởi khói thuốc lá thụ động có thể bị xảy thai, thai chết lưu, thai chậm phát triển.

- Khói thuốc gây ra hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh và các bệnh

đường hô hấp, viêm tai giữa, hen, chậm phát triển các chức năng phổi của trẻ nhỏ.

Sử dụng thuốc lá gây ô nhiễm môi trường, gây ra những thiệt hại về kinh tế, tăng nguy cơ đói nghèo ở các hộ gia đình nghèo sử dụng thuốc lá.

- Tổng số tiền người dân Việt Nam chi cho thuốc lá năm 2002 là 10.400 tỉ; năm 2007: 14.000 tỉ.đồng

- Tại Việt Nam: theo một nghiên cứu năm 2007 của trường Đại học Y Hà Nội, ước tính chi phí khám, chữa 3 trong số 25 căn bệnh do sử dụng thuốc lá gây ra (ung thư phổi, viêm phổi tắc nghẽn mạn tính và nhồi máu cơ tim) là hơn 2.304 tỷ đồng một năm.

- Các hộ nghèo tại Việt Nam phải tiêu tốn khoảng 5% thu nhập của gia đình vào thuốc lá. Ở những hộ này, khoản tiền mua thuốc lá thậm chí cao hơn khoản tiền chi cho y tế hay cho giáo dục. Nếu người hút thuốc nghèo bỏ thuốc, họ sẽ có nhiều tiền hơn để mua thức ăn hoặc để trả tiền học cho con cái của mình (*Nguồn: Nguyễn T Lâm, Chapman S, Taylor R. Ảnh hưởng kinh tế của việc chi tiêu cho hút thuốc đối với hộ gia đình nghèo ở Việt Nam*)

Tiêu chí của nơi làm việc không khói thuốc

- Có treo biển báo cấm hút thuốc lá trong phòng họp, phòng làm việc, phòng ăn, hành lang, cầu thang và các khu vực khác trong cơ quan có quy định cấm hút thuốc lá. Biển báo cấm hút thuốc cần rõ ràng, được treo hoặc đặt ở những vị trí dễ quan sát.

- Có kế hoạch hoạt động phòng chống tác hại thuốc lá.

- Có tổ chức triển khai các hoạt động phòng chống tác hại thuốc lá

- Không có hiện tượng mua bán, quảng cáo các sản phẩm thuốc lá trong cơ quan.

- Không có các vật dụng liên quan đến việc hút thuốc như gạt tàn, bật lửa trong phòng họp, phòng làm việc...

- Không nhận sự hỗ trợ hoặc tài trợ trực tiếp hoặc gián tiếp của các công ty thuốc lá hay các tổ chức liên quan đến công ty thuốc lá dưới bất kỳ hình thức nào.

- Đưa nội dung không hút thuốc lá vào tiêu chí thi đua của cán bộ, công chức

- Không có hành vi hút thuốc lá tại các khu vực trong nhà của cơ quan/đơn vị. (Theo quy định của Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá, Trong nhà là nơi có mái che và có một hay nhiều bức tường chắn hoặc vách ngăn xung quanh)

Lợi ích của nơi làm việc không khói thuốc:

- Xây dựng nơi làm việc không khói thuốc giúp bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho cán bộ CNVC; đảm bảo quyền mọi người được hít thở bầu không khí trong lành.
- Là một biện pháp hữu hiệu - giúp người không hút thuốc lá giảm được việc tiếp xúc thụ động với khói thuốc; sẽ giảm được nguy cơ mắc bệnh, tử vong do thuốc lá gây ra.
- Môi trường làm việc không khói thuốc sẽ có tác dụng trong việc hỗ trợ người nghiện thuốc lá giảm số lượng điếu hút, tăng quyết tâm bỏ thuốc, tiết kiệm tiền mua thuốc lá cho các chi tiêu có lợi hơn như thực phẩm, giáo dục, nâng cao đời sống văn hoá tinh thần...
- Xây dựng môi trường không khói thuốc sẽ hạn chế các nguy cơ cháy nổ từ tàn thuốc, bật lửa.. giảm chi phí cho việc làm vệ sinh môi trường...
- Góp phần xây dựng nếp sống văn minh, lịch sự, duy trì lối sống lành mạnh cho cán bộ, công chức viên chức tại các công sở.
- Giúp giảm chi phí cho y tế trực tiếp và gián tiếp của người lao động và người sử dụng lao động cho việc khám chữa các bệnh liên quan đến sử dụng thuốc lá.

Bài 3:

Hướng dẫn các bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc

1. Thời gian: 510 phút.

2. Mục tiêu bài học: Sau bài học này, học viên có thể:

- Dự thảo nhiệm vụ của ban chỉ đạo.
- Xây dựng mẫu phiếu khảo sát và tổ chức triển khai khảo sát trước khi tiến hành hoạt động phòng chống tác hại thuốc lá tại cơ quan/đơn vị.
- Xây dựng dự thảo kế hoạch hoạt động xây dựng môi trường không khói thuốc.
- Nắm được 6 bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc

3. Tổng quan bài học

Hoạt động	Phương pháp	Thời gian (phút)	Tài Liệu và phương tiện
Hoạt động 1: Giới thiệu tên và mục tiêu bài	Thuyết trình, hỏi/đáp	15	Slide/Ao
Hoạt động 2: Hướng dẫn xây dựng nơi làm việc không khói thuốc:			
Bước 1: Thành lập ban chỉ đạo	Thảo luận nhóm, trình bày	60	Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính Slide/A0
Bước 2: Khảo sát thực trạng trước khi xây dựng nơi làm việc không khói thuốc	Thảo luận nhóm, trình bày	90	Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính Slide/A0
Bước 3: Xây dựng nội quy và kế hoạch thực hiện	Thảo luận nhóm, trình bày	120	Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính Slide/A0
Bước 4: Phổ biến nội quy, quy định	Thảo luận nhóm, trình bày	50	Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính Slide/A0
Bước 5: Triển khai các HĐ xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.	Động não, hỏi đáp - trình bày	145	Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính Slide/A0
Bước 6: Giám sát đánh giá kết quả thực hiện.	Thuyết trình Hỏi - đáp	30	Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính Slide/A0
Tổng thời lượng		510	

4. Chuẩn bị vật dụng dạy và học

- Giấy A0, A4 thẻ bìa mẫu, băng dính, kéo, bút viết bảng, bút viết giấy.
- Thẻ nhắc các hoạt động bài giảng - các ý chính cần chia sẻ trong từng hoạt động được giảng viên chuẩn bị sẵn trên thẻ bìa mẫu
- Bộ tranh truyền thông hỗ trợ và tờ phát tay các nội dung của các hình chiếu (slide)
- Nội dung hình chiếu slide/A0:
 - Tên bài và mục tiêu
 - Thành lập Ban chỉ đạo:
 - Khảo sát thực trạng trước khi xây dựng kế hoạch và triển khai hoạt động.
 - Xây dựng nội quy và kế hoạch thực hiện.
 - Bảng kế hoạch mẫu
 - Phổ biến nội quy
 - Triển khai các hoạt động hỗ trợ
 - Giám sát, đánh giá

5. Tiến trình thực hiện

Hoạt động 1: Giới thiệu tên và mục tiêu bài.

- Chiếu slide/Ao - mục tiêu bài: Giảng viên đọc từng mục tiêu và giải thích cụ thể nội dung từng mục tiêu. Thông báo với học viên sau 510 phút cần hoàn thành 3 mục tiêu này.
- Hỏi học viên xem có ai muốn hỏi gì thêm về mục tiêu không.

Hoạt động 2: Hướng dẫn xây dựng nơi làm việc không khói thuốc

Bước 1: Thành lập Ban chỉ đạo chương trình PCTH thuốc lá của cơ quan (60 phút)

- Làm việc theo nhóm: (15 phút) thảo luận về thành phần tham gia Ban chỉ đạo. "Ban chỉ đạo xây dựng nơi làm việc không khói thuốc cần có những thành phần nào? Vì sao cần có những thành phần này". Học viên suy nghĩ trong 5 phút và liệt kê thành phần Ban chỉ đạo lên 1 tấm thẻ bìa mẫu để sẵn trên mặt bàn.
- Đại diện nhóm dán các tấm thẻ theo khu vực của nhóm trên bảng.
- Giảng viên tập hợp các tấm thẻ có nội dung giống nhau, dán vào một khu vực riêng.
- Giảng viên tóm tắt về thành phần Ban chỉ đạo theo ý kiến của học viên.
- Làm việc theo nhóm: (15 phút) : Thảo luận về nhiệm vụ cụ thể của Ban chỉ đạo. Ghi kết quả vào giấy A0.
- Trình bày kết quả thảo luận nhóm: 20 phút.

- Sau khi mỗi nhóm trình bày, giảng viên có thể mời ý kiến nhận xét của các nhóm khác và ý kiến bổ sung, phản hồi của nhóm trình bày để hoàn thiện phần nhiệm vụ của Ban chỉ đạo
- Trình chiếu slide/Ao: Giảng viên đối chiếu các ý kiến của học viên với nội dung trên slide để tổng hợp, giải thích cụ thể thành phần, nhiệm vụ của Ban chỉ đạo.
- Giảng viên lưu ý với học viên: việc thành lập Ban chỉ đạo cần có quyết định bằng văn bản chính thức của lãnh đạo cơ quan. Quyết định và nhiệm vụ của Ban chỉ đạo cần được thông báo tới tất cả cán bộ công nhân viên chức trong cơ quan.

Bước 2 - Khảo sát thực trạng (80 phút).

- Thảo luận chung về sự cần thiết phải khảo sát thực trạng trước khi triển khai hoạt động? Giảng viên đưa ra câu hỏi gợi ý: Tại sao phải khảo sát trước khi triển khai hoạt động? (15 phút)
- Giảng viên chiếu slide/A0: *Mục đích, nội dung của khảo sát thực trạng trước khi triển khai hoạt động*, đối chiếu với các ý kiến thảo luận và kết luận về sự cần thiết của khảo sát trước khi triển khai hoạt động và chuyển sang phần thực hành xây dựng biểu mẫu khảo sát. (15 phút)
- Làm việc nhóm: (30 phút) xây dựng mẫu phiếu khảo sát. Giảng viên đưa ra các câu hỏi gợi ý cho việc xây dựng biểu mẫu khảo sát: khảo sát trên những đối tượng nào, nội dung khảo sát cần tập trung vào các vấn đề gì? Ví dụ: kiến thức về tác hại của hút thuốc, thực trạng hút thuốc, nhận thức và mức độ ủng hộ quy định cấm hút thuốc trong cơ quan,..
- Trình bày kết quả thảo luận nhóm: 30 phút
- Giảng viên lưu ý với học viên: Đây là biểu mẫu chung, khi áp dụng tại cơ quan, tùy từng điều kiện của cơ quan về số lượng cán bộ nhân viên, về các điều kiện cơ sở vật chất... các biểu mẫu khảo sát sẽ được chỉnh sửa cho phù hợp.

Bước 3 - Xây dựng nội quy và kế hoạch thực hiện nơi làm việc không khói thuốc - (120 phút)

Xây dựng nội quy, quy định:

- Giảng viên lưu ý với học viên:
 - Tùy từng cơ quan, nội quy có thể được xây dựng riêng hoặc lồng ghép vào bảng nội quy có sẵn khác.
 - Nội quy nên thể hiện được các nội dung cơ bản như: các hành vi bị nghiêm cấm, hình thức, mức độ xử lý vi phạm; vai trò, trách nhiệm giám sát việc thực hiện; hiệu lực về thời gian của quy định...
- Làm việc theo nhóm (20 phút): thảo luận về nội dung của nội quy.

- Trình bày trên giấy Ao.
- Trình bày kết quả thảo luận nhóm (15 phút).
- Sau khi mỗi nhóm trình bày, giảng viên có thể mời ý kiến nhận xét của các nhóm khác và ý kiến bổ sung, phản hồi của nhóm trình bày.
- Giảng viên gạch chân các nội dung đúng trong bài trình bày của nhóm và tổng hợp ý kiến thảo luận.
- Chiếu slide/Ao: *Xây dựng nội quy thực hiện nơi làm việc không khói thuốc*. Đối chiếu slide với kết quả thảo luận và kết luận những điểm chính của nội quy xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.

Xây dựng kế hoạch thực hiện nơi làm việc không khói thuốc:

- Giảng viên giới thiệu các nội dung cơ bản của 1 bản kế hoạch: (15 phút)
 - Mục tiêu, chỉ tiêu cụ thể cho từng giai đoạn (mục tiêu được xây dựng dựa trên kết quả khảo sát điều tra ban đầu).
 - Các hoạt động cụ thể để đạt được mục tiêu: xây dựng nội quy, phổ biến nội quy, tổ chức các buổi truyền thông, tư vấn lồng ghép với sinh hoạt chuyên môn, thi đua, họp công Đoàn, Đoàn thanh niên, Hội phụ nữ; kiểm tra giám sát, tư vấn về phòng chống tác hại thuốc lá...
 - Thời gian thực hiện từng hoạt động.
 - Trách nhiệm thực hiện/giám sát của cá nhân/tổ chức.
 - Nguồn kinh phí để tổ chức hoạt động.
 - Đánh giá, báo cáo sơ kết, tổng kết.
- Làm việc theo nhóm: (30 phút) thảo luận về xây dựng kế hoạch thực hiện nơi làm việc không khói thuốc. Học viên trình bày trên giấy Ao. Các tài liệu phát tay cho học viên gồm biểu mẫu kế hoạch.
- Trình bày kết quả thảo luận nhóm: (15 phút)
- Sau khi mỗi nhóm trình bày, giảng viên có thể mời ý kiến nhận xét của các nhóm khác và ý kiến bổ sung, phản hồi của nhóm trình bày.
- Chiếu Slide/Ao: *Nội dung bảng kế hoạch mẫu*

Bước 4: Phổ biến nội quy xây dựng nơi làm việc không khói thuốc (50 phút)

- Thảo luận chung: yêu cầu học viên suy nghĩ và cho ý kiến về các hình thức phổ biến nội quy đến toàn thể cán bộ công nhân viên chức trong cơ quan.
- Viết các ý kiến của học viên lên bảng. Tóm tắt các ý chính

- Chiếu slide/Ao: *Các hình thức phổ biến nội quy*. Đối chiếu kết quả thảo luận nhóm với nội dung trong slide.

Bước 5 - Triển khai các hoạt động hỗ trợ xây dựng nơi làm việc không khói thuốc (145 phút)

- Làm việc theo nhóm: (60 phút) thảo luận về các hoạt động cần thực hiện để xây dựng nơi làm việc không khói thuốc. Giảng viên lưu ý các hoạt động cần được sắp xếp theo trình tự thời gian.
- Học viên viết tên mỗi hoạt động vào một tấm thẻ bìa mẫu, sau đó dán trên bảng theo khu vực riêng của từng nhóm.
- Giảng viên nhóm các tấm thẻ có nội dung giống nhau vào cùng một khu vực và theo trình tự thời gian rồi phân tích từng hoạt động (60 phút):
 - Cần tổ chức những hoạt động gì? Nội dung từng hoạt động? Cách tổ chức thực hiện như thế nào? (Ví dụ: Lễ phát động "xây dựng nơi làm việc không khói thuốc" cần tổ chức trọng thể để thu hút được sự chú ý của nhiều người, nội dung lễ phát động cần nêu bật những lợi ích của việc xây dựng nơi làm việc không khói thuốc; các nội quy, quy định cấm hút thuốc, kế hoạch thực hiện, đại diện cán bộ CNVC đọc cam kết không hút thuốc lá trong cơ quan...).
- Sau mỗi phần tổng hợp và phân tích từng hoạt động thực hiện, giảng viên hỏi xem còn ai muốn bình luận và bổ sung gì thêm rồi mới chuyển sang hoạt động khác.
- Chiếu slide/Ao: Triển khai hoạt động hỗ trợ xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.

Bước 6 - Giám sát, đánh giá kết quả thực hiện xây dựng nơi làm việc không khói thuốc (30 phút)

Giáo viên lưu ý với học viên:

- Công tác giám sát, đánh giá việc thực hiện xây dựng nơi làm việc không khói thuốc là một khâu quan trọng quyết định sự thành công, duy trì bền vững của chương trình, đúc kết ra bài học kinh nghiệm giúp điều chỉnh các can thiệp còn hạn chế để củng cố và nhân rộng mô hình trong tương lai. Vì vậy, cần thảo luận làm rõ các nội dung giám sát; kế hoạch giám sát, đánh giá cho phù hợp.
- Xây dựng nội dung, kế hoạch giám sát cần dựa vào kế hoạch hoạt động.
- Giáo viên lưu ý với học viên, mục đích của nội dung này nhằm hướng dẫn học viên biết cách triển khai các hoạt động giám sát, đánh giá và tuy được xếp vào bước 6 nhưng trong suốt quá trình

triển khai hoạt động, công tác giám sát luôn cần được triển khai thường xuyên giúp điều chỉnh kịp thời các hoạt động khi cần thiết để nâng cao hiệu quả của hoạt động.

- Làm việc theo nhóm: (15 phút) thảo luận về nội dung, kế hoạch giám sát, đánh giá hoạt động phòng chống tác hại thuốc lá.
- Trình bày kết quả thảo luận: (15 phút) Sau khi mỗi nhóm trình bày, giảng viên có thể mời ý kiến nhận xét của các nhóm khác và ý kiến bổ sung, phản hồi của nhóm trình bày.
- Chiếu slide/A0: *Nội dung giám sát, đánh giá.*

Hoạt động 3: Củng cố bài học

- Đề nghị học viên suy nghĩ về tiến trình, nội dung các bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc vừa được chia sẻ trong những giờ qua cũng như với kinh nghiệm bản thân, các bạn cho biết:
 - Các bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc
 - Nội dung chính của 1 bản kế hoạch thực hiện xây dựng nơi làm việc không khói thuốc
- Mời học viên lần lượt phát biểu từng câu sau đó chốt lại các ý chính và kết luận.
- Chiếu lại slide mục tiêu bài để khẳng định đã hoàn thành các mục tiêu đề ra.

6. Hình chiếu slide/Ao mẫu - bài 3

Mục tiêu bài học

Sau bài học này, học viên có thể:

- Dự thảo nhiệm vụ của ban chỉ đạo.
- Xây dựng mẫu phiếu khảo sát và tổ chức triển khai khảo sát trước khi tiến hành hoạt động phòng chống tác hại thuốc lá tại cơ quan/đơn vị.
- Xây dựng dự thảo kế hoạch hoạt động xây dựng môi trường không khói thuốc.
- Nắm được 6 bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc

Các bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc

Bước 1: Thành lập Ban chỉ đạo xây dựng nơi làm việc không khói thuốc

- Ban chỉ đạo cần có quyết định thành lập của lãnh đạo đơn vị. Thành phần gồm đại diện lãnh đạo cơ quan làm trưởng Ban; các thành viên là đại diện của chi uỷ, chi bộ, công đoàn, đoàn thanh niên, hội phụ nữ...
- Nhiệm vụ của Ban chỉ đạo:
 - Định hướng xây dựng, điều chỉnh kế hoạch hoạt động phòng chống tác hại thuốc lá trong cơ quan.
 - Xây dựng nội quy, quy định thực hiện nơi làm việc không khói thuốc và phổ biến đến toàn thể cán bộ công nhân viên chức, khách đến làm việc và các đối tượng liên quan.
 - Phân công nhiệm vụ phù hợp với vai trò trách nhiệm của từng thành viên trong ban chỉ đạo.
 - Chỉ đạo thực hiện, theo dõi giám sát và đánh giá hiệu quả của các hoạt động can thiệp.
 - Quyết định khen thưởng cá nhân, đơn vị làm tốt; xử lý những cá nhân, đơn vị không chấp hành đúng quy định.

Bước 2: Khảo sát trước can thiệp

- Mục đích:
 - Xác định tình hình sử dụng thuốc lá, nhận thức về tác hại thuốc lá và thực trạng hoạt động PCTH thuốc lá tại nơi làm việc của cán bộ nhân viên.
- Nội dung:
 - Thực trạng sử dụng thuốc lá trong cán bộ nhân viên? Nhóm đối tượng nào có tỷ lệ sử dụng thuốc lá cao trong cơ quan?
 - Thực trạng sử dụng thuốc lá của khách đến làm việc.
 - Nhận thức của nhân viên về tác hại của thuốc lá
 - Ý kiến của cán bộ nhân viên về việc xây dựng nơi làm việc không có khói thuốc lá.
 - Cơ quan đã ban hành quy định cấm hút thuốc lá nơi làm việc chưa?
 - Cơ quan đã có hệ thống biển báo cấm hút thuốc chưa?

Bước 3: Xây dựng nội quy

Các lưu ý khi xây dựng nội quy:

- Nội quy, quy định cần phù hợp với đặc điểm của từng cơ quan/đơn vị.
- Cần cân nhắc kỹ các biện pháp, mức độ xử lý vi phạm.
- Quan tâm, hỗ trợ và tạo điều kiện cho người hút thuốc có mong muốn bỏ thuốc, cai nghiện...

Các nội dung cơ bản của nội quy:

- Quy định cấm hút thuốc hoàn toàn tại các nơi làm việc trong nhà
- Quy định về cấm mua bán, quảng cáo thuốc lá trong cơ quan.
- Quy định về hình thức phạt những người vi phạm.
- Quy định về việc cấm nhận tài trợ của các công ty thuốc lá dưới mọi hình thức.
- Phân công tổ chức/ cá nhân chịu trách nhiệm giám sát thực hiện nội quy.
- Xác định rõ hiệu lực về thời gian của nội quy.

Bước 4: Phổ biến nội quy xây dựng nơi làm việc không khói thuốc

- Việc phổ biến nội quy, quy định là hoạt động can thiệp đầu tiên để tất cả các cán bộ công nhân viên chức đều biết và chuẩn bị thực hiện.
- Có thể phổ biến nội quy thông qua một số hoạt động:
 - Lễ phát động xây dựng “môi trường làm việc không khói thuốc”.
 - Hợp toàn thể cán bộ công nhân viên chức; sinh hoạt phòng ban, công đoàn, đoàn thanh niên...
 - Thông báo bằng văn bản tới các phòng ban, bộ phận trực thuộc đơn vị.
 - Niêm yết nội quy tại các phòng ban, phòng khách, hội trường, nhà ăn, bản tin, nơi qua lại của cán bộ công nhân viên chức.

Bước 5: Triển khai các hoạt động truyền thông hỗ trợ thực hiện nơi làm việc không khói thuốc.

- Các hoạt động hỗ trợ có thể gồm:
 - Lễ phát động xây dựng nơi làm việc không khói thuốc: cần tổ chức trọng thể tạo môi trường dư luận, sự chú ý

đối với tất cả cán bộ công nhân viên chức. Nội dung lễ phát động cần nêu bật những lợi ích của việc xây dựng môi trường nơi làm việc không khói thuốc; các nội quy, quy định của đơn vị về sử dụng thuốc lá; kế hoạch thực hiện... và kêu gọi toàn thể cán bộ công nhân viên chức hưởng ứng cùng cam kết thực hiện.

- Gắn biển “cấm hút thuốc”, panô, áp phích về xây dựng môi trường không khói thuốc...
- Tổ chức thi đua giữa các phòng, ban về bỏ thuốc lá với các hình thức khen thưởng cá nhân bỏ thuốc, phạt với những trường hợp vi phạm...
- Tập huấn cho các cán bộ được phân công nhiệm vụ giám sát kỹ năng truyền thông vận động, giám sát, tư vấn và nhắc nhở người vi phạm, đánh giá và viết báo cáo.
- Tuyên truyền về tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động, về lợi ích của việc môi trường nơi làm việc không khói thuốc thông qua các tờ rơi, áp phích, loa truyền thanh..
- Xây dựng câu lạc bộ tư vấn cai nghiện thuốc lá; giao lưu chia sẻ kinh nghiệm của những người bỏ thuốc thành công; nói chuyện chuyên đề về tác hại của thuốc lá; hội thảo chuyên đề về vai trò của đoàn thanh niên, hội phụ nữ, tổ chức công đoàn trong cộng tác xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc.
- Tổ chức các cuộc thi viết bài, xây dựng tiểu phẩm nói về tác hại của thuốc lá và các phương pháp bỏ thuốc lá.
- Cập nhật và phổ biến nội dung các văn bản của nhà nước về PCTH thuốc lá cho cán bộ, nhân viên.

Bước 6: Giám sát, đánh giá việc thực hiện xây dựng nơi làm việc không khói thuốc.

Kế hoạch giám sát, đánh giá được xây dựng dựa trên kế hoạch hành động. Nội dung, hình thức giám sát, đánh giá cần được xây dựng trên biểu mẫu thống nhất và tập trung vào các hoạt động có trong kế hoạch như:

- Có hệ thống biển báo cấm hút thuốc, nội quy/qui định tại các phòng làm việc, hành lang của tòa nhà không?
- Biển báo, quy định cấm hút thuốc có được gắn ở vị trí dễ

nhìn, dễ thấy không?

- Các phương tiện, vật dụng liên quan đến hút thuốc như diêm, bật lửa, gạt tàn, đầu mẫu thuốc còn có trong các phòng làm việc, không?
- Khách đến làm việc cán bộ nhân viên còn hút thuốc? số lượng vi phạm? mức độ xử lý?
- Các hoạt động có diễn ra theo kế hoạch xây dựng không? kết quả như thế nào?
- Các biên bản, báo cáo hoạt động được thực hiện và lưu giữ như thế nào?

Bài 4:

Giới thiệu các văn bản pháp luật về thực hiện môi trường không khói thuốc

1. Thời gian: 60 phút

2. Mục tiêu:

- Sau bài học này, học viên có thể hiểu được các chính sách, quy định hiện hành về xây dựng môi trường không khói thuốc

3. Tổng quan bài học

Hoạt động	Phương pháp	Thời gian (phút)	Tài Liệu và phương tiện
Hoạt động 1: Giới thiệu tên và mục tiêu bài	Thuyết trình, hỏi/đáp	5	Slide/Ao- 14: mục tiêu bài 3
Hoạt động 2: Giới thiệu Công ước khung về kiểm soát thuốc lá của Tổ chức y tế thế giới (WHO) - Điều 8 FCTC	- Thuyết trình/ giải thích - Hỏi/đáp	20	Slide/Ao-15: công ước khung về kiểm soát thuốc lá - tờ phát tay 15

Hoạt động 3: Giới thiệu các chính sách hiện hành về môi trường không khói thuốc tại Việt Nam	- Thuyết trình/ giải thích - Hỏi/đáp	30	Slide/Ao-16 - tờ phát tay 16
Hoạt động 4: Cùng cổ bài học	- Hỏi/đáp	5	Slide/Ao-16 - tờ phát tay 16
Tổng lượng thời gian		30	

4. Chuẩn bị vật dụng dạy và học

Giấy Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính, kéo, bút viết bảng, bút viết giấy...

Thẻ nhắc các hoạt động bài giảng - các ý chính cần chia sẻ trong từng hoạt động được giảng viên chuẩn bị sẵn trên thẻ bìa mẫu.

Hình chiếu slide/A0 và các tờ phát tay bài 4

5. Tiến trình thực hiện

Hoạt động 1: Giới thiệu tên và mục tiêu bài 3 (5 phút)

- Chiếu slide/Ao- tên bài và mục tiêu.
- Hỏi học viên xem có ai muốn hỏi gì thêm về mục tiêu không.

Hoạt động 2: Giới thiệu công ước Khung về Kiểm soát thuốc lá (FCTC) (20 phút)

- Giảng viên chiếu slide/A0 Điều 8 FCTC
- Giới thiệu sơ bộ về công ước: Mục đích, ý nghĩa, các nội dung chủ yếu của công ước.
- Trình bày Điều 8 của công ước, tập trung vào 02 ý quan trọng (1) không có mức độ an toàn cho việc phơi nhiễm với khói thuốc, (2) các khu vực cần thực hiện 100% không khói thuốc.
- Trình bày về Hướng dẫn thực hiện Điều 8 của FCTC: Trước khi trình bày nội dung hướng dẫn, Giảng viên cần nói qua mục đích, ý nghĩa của Hướng dẫn thực hiện Điều 8
- Sau mỗi phần trình bày giảng viên nên dừng lại và hỏi học viên xem có ai bình luận hoặc yêu cầu cần làm rõ ý nào, rồi mới chuyển sang phân tích, giải thích nội dung tiếp theo.
- Kết luận: Việt Nam đã tham gia FCTC từ năm 2004 với cam kết thực thi các biện pháp, lập pháp, hành pháp và hành chính hữu hiệu "Nhằm bảo vệ mọi người khỏi việc phơi nhiễm với khói thuốc lá nơi

làm việc, nơi công cộng trong nhà, trên các phương tiện giao thông công cộng và ở mức thích hợp tại các nơi công cộng khác". Việc tham gia FCTC chứng tỏ cam kết mạnh mẽ của Chính phủ Việt Nam trong việc bảo vệ sức khỏe người dân.

Hoạt động 3: Giới thiệu Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá (30 phút)

- Hỏi học viên có biết văn bản nào của nhà nước về môi trường không khói thuốc
- Liệt kê các ý kiến của học viên trên bảng hoặc giấy Ao.
- *Chiếu slide/AO: Các nội dung cơ bản của Luật PCTH của thuốc lá về môi trường không khói thuốc.*
- Giảng viên hỏi học viên xem còn ai chưa rõ nội dung nào, những vấn đề khó khăn gặp phải khi triển khai các chính sách, quy định này.
- Giảng viên liệt kê lên bảng các khó khăn mà học viên chỉ ra, sau đó cùng học viên thảo luận về các biện pháp giải quyết, khắc phục khó khăn và kết luận: *"có nhiều chính sách, quy định của nhà nước ban hành, lúc đầu triển khai, dường như kết quả rất hạn chế nhưng sau một thời gian thực hiện, các quy định, chính sách đi vào cuộc sống thì chúng ta mới nhìn thấy hiệu quả rõ rệt"*.

Hoạt động 4: củng cố bài học (5 phút)

- Giảng viên mời 1, 2 học viên nhắc lại điểm mấu chốt của bài học:
 - Các địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn
 - Các địa điểm cho phép có nơi giành riêng cho người hút thuốc
- Chiếu lại slide mục tiêu bài để khẳng định đã hoàn thành mục tiêu đề ra.

6. Hình chiếu slide/Ao mẫu - bài 4

Mục tiêu bài

- Nắm được các yêu cầu cơ bản về thực hiện môi trường không khói thuốc.
- Biết vận dụng các chính sách - quy định của nhà nước vào xây dựng nội quy thực hiện môi trường không khói thuốc

Công ước Khung của Tổ chức Y tế Thế giới về kiểm soát thuốc lá

- FCTC là công ước quốc tế: FCTC là công ước đầu tiên về y tế công cộng được thương thảo với sự bảo trợ của WHO.

- Việt Nam đã phê chuẩn Công ước từ ngày 11/11/2004.
- FCTC quy định các biện pháp giảm nhu cầu, giảm cung cấp các sản phẩm thuốc lá gồm 6 nội dung cơ bản
 1. Bảo vệ khỏi phơi nhiễm khói thuốc thụ động (điều 8)
 2. In cảnh báo sức khỏe (điều 11)
 3. Truyền thông giáo dục (điều 12)
 4. Cấm quảng cáo khuyến mại tài trợ (điều 13)
 5. Cai nghiện thuốc lá (điều 14)
 6. Tăng thuế thuốc lá

Nội dung điều 8 - Bảo vệ khỏi phơi nhiễm với khói thuốc thụ động:

- Các Bên nhận thức rõ rằng các bằng chứng khoa học đã chứng minh rõ ràng rằng việc phơi nhiễm với khói thuốc lá là nguyên nhân gây tử vong, bệnh tật và tàn tật.
- Mỗi Bên sẽ thông qua và thi hành trong phạm vi các quyền tài phán quốc gia hiện hành được xác định bởi luật pháp quốc gia và tích cực thúc đẩy tại các cấp độ tài phán khác việc thông qua và thi hành các biện pháp, lập pháp, hành pháp, hành chính hữu hiệu và/hoặc các biện pháp khác nhằm bảo vệ khỏi việc phơi nhiễm với khói thuốc lá ở những nơi làm việc trong nhà, các phương tiện giao thông công cộng, những nơi công cộng trong nhà và ở mức thích hợp, tại những nơi công cộng khác.

Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá

Cấu trúc: Luật gồm 5 chương và 35 Điều

Chương I: những quy định chung

Chương II: các biện pháp giảm nhu cầu sử dụng thuốc lá bao gồm:

- Các biện pháp quy định về các khu vực cấm hút thuốc,
- Thông tin giáo dục truyền thông
- In cảnh báo sức khỏe bằng hình ảnh trên vỏ bao thuốc
- Trách nhiệm của người đứng đầu các địa điểm cấm hút thuốc..
- Cai nghiện thuốc lá

Chương III: Các biện pháp kiểm soát nguồn cung cấp thuốc lá

- Kiểm soát sản lượng tiêu thụ trong nước
- Bán thuốc lá

- Quy định về số lượng điều trong bao gói thuốc lá
Chương IV: Các điều kiện đảm bảo cho hoạt động PCTH thuốc lá
Chương V: Điều khoản thi hành

Điều 11. Địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn

1. Địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn cả trong nhà và trong phạm vi khuôn viên bao gồm:
 - a) Cơ sở y tế;
 - b) Cơ sở giáo dục trừ các cơ sở giáo dục quy định tại điểm b khoản 2 Điều này;
 - c) Cơ sở chăm sóc, nuôi dưỡng, vui chơi, giải trí dành riêng cho trẻ em;
 - d) Cơ sở hoặc khu vực có nguy cơ cháy, nổ cao.
2. Địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà bao gồm:
 - a) Nơi làm việc;
 - b) Trường cao đẳng, đại học, học viện;
 - c) Địa điểm công cộng trừ các trường hợp quy định tại khoản 1 Điều này và khoản 1 Điều 12 Luật này.
3. Phương tiện giao thông công cộng bị cấm hút thuốc lá hoàn toàn bao gồm:
 - a) Ô tô;
 - b) Tàu bay;
 - c) Tàu điện.

Điều 12. Địa điểm cấm hút thuốc lá trong nhà nhưng được phép có nơi dành riêng cho người hút thuốc lá

Địa điểm cấm hút thuốc lá trong nhà nhưng được phép có nơi dành riêng cho người hút thuốc lá bao gồm:

- a) Khu vực cách ly của sân bay;
 - b) Quán bar, karaoke, vũ trường, khách sạn và cơ sở lưu trú du lịch;
 - c) Phương tiện giao thông công cộng là tàu thủy, tàu hỏa.
- Nơi dành riêng cho người hút thuốc lá phải bảo đảm các điều kiện sau:
- a) Có phòng và hệ thống thông khí tách biệt với khu vực không hút thuốc lá;
 - b) Có dụng cụ chứa các mẫu, tàn thuốc lá; có biển báo tại các vị trí phù hợp, dễ quan sát;

c) Có các thiết bị phòng cháy, chữa cháy.

3. Khuyến khích người đứng đầu địa điểm quy định tại khoản 1 Điều này tổ chức thực hiện việc không hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà.
4. Chính phủ quy định chuyển địa điểm tại khoản 1 Điều này thành địa điểm cấm hút thuốc lá hoàn toàn trong nhà cho phù hợp với từng thời kỳ.

Điều 31. Xử lý vi phạm pháp luật về phòng, chống tác hại của thuốc lá

1. Cơ quan, tổ chức, cá nhân có hành vi vi phạm pháp luật về PCTHTL, tùy theo tính chất, mức độ vi phạm mà bị xử lý kỷ luật, xử phạt vi phạm hành chính, nếu gây thiệt hại thì phải bồi thường theo quy định của pháp luật; cá nhân vi phạm có thể bị truy cứu trách nhiệm hình sự theo quy định của pháp luật.
2. Thẩm quyền xử lý vi phạm hành chính trong lĩnh vực PCTHTL theo quy định của pháp luật xử lý vi phạm hành chính.

Điều 6. Trách nhiệm của người đứng đầu cơ quan, tổ chức, địa phương trong phòng, chống tác hại của thuốc lá

1. Đưa nội dung phòng, chống tác hại của thuốc lá vào kế hoạch hoạt động hằng năm, quy định không hút thuốc lá tại nơi làm việc vào quy chế nội bộ.
2. Đưa quy định về việc hạn chế hoặc không hút thuốc lá trong các đám cưới, đám tang, lễ hội trên địa bàn dân cư vào các hương ước.
3. Gương mẫu thực hiện và vận động cơ quan, tổ chức, địa phương thực hiện các quy định của pháp luật về phòng, chống tác hại của thuốc lá.

Điều 14. Quyền và trách nhiệm của người đứng đầu, người quản lý địa điểm cấm hút thuốc lá

1. Người đứng đầu, người quản lý địa điểm cấm hút thuốc lá có các quyền sau đây:
 - a) Buộc người vi phạm chấm dứt việc hút thuốc lá tại địa điểm cấm hút thuốc lá; xử phạt vi phạm hành chính theo quy định của pháp luật;
 - b) Yêu cầu người vi phạm quy định cấm hút thuốc lá ra khỏi cơ sở của mình;
 - c) Từ chối tiếp nhận hoặc cung cấp dịch vụ cho người vi phạm

quy định cấm hút thuốc lá nếu người đó tiếp tục vi phạm sau khi đã được nhắc nhở.

2. Người đứng đầu, người quản lý địa điểm cấm hút thuốc lá có trách nhiệm sau đây:

- Thực hiện quy định tại Điều 6 của Luật này;
- Tổ chức thực hiện, hướng dẫn, kiểm tra, đôn đốc mọi người thực hiện đúng quy định về cấm hút thuốc lá tại địa điểm thuộc quyền quản lý, điều hành; treo biển có chữ hoặc biểu tượng “cấm hút thuốc lá” tại địa điểm cấm hút thuốc lá.

Bài 5

Tư vấn hỗ trợ cai nghiện thuốc lá

1. Thời gian: 100 phút

2. Mục tiêu: Sau bài học này, học viên có thể:

- Hiểu được lợi ích khi bỏ thuốc.
- Vận dụng các hướng dẫn bỏ thuốc để thực hiện bỏ thuốc hoặc tư vấn cho bạn bè, đồng nghiệp bỏ thuốc.

3. Tổng quan bài học

Hoạt động	Phương pháp	Thời gian (phút)	Tài Liệu và phương tiện
Hoạt động 1: Giới thiệu tên và mục tiêu bài	Thuyết trình, hỏi/đáp	10	Slide/Ao-: mục tiêu bài 4
Hoạt động 2: Lợi ích của việc cai nghiện thuốc lá	Thuyết trình/ giải thích - Hỏi/đáp	20	Slide/Ao-....: - tờ phát tay ...
Hoạt động 3: Giới thiệu tài liệu tư vấn cai nghiện thuốc lá: 04 giai đoạn của quá trình bỏ thuốc	- Thuyết trình /giải thích - Hỏi/đáp	50	Slide/Ao- ... - tờ phát tay

Hoạt động4: Cùng cố bài học/Trao đổi, thảo luận về cai nghiện thuốc lá	- Hỏi/đáp	20	
Tổng lượng thời gian		100	

4. Chuẩn bị vật dụng dạy và học

- Giấy Ao, thẻ bìa mẫu, băng dính, kéo, bút viết bảng, viết giấy...
- Thẻ nhắc các hoạt động bài giảng – các ý chính cần chia sẻ trong từng hoạt động được giảng viên chuẩn bị sẵn trên thẻ bìa mẫu.
- Hình chiếu slide/Ao: và các tờ phát tay
- Bộ tranh hỗ trợ cho đào tạo và truyền thông

5. Tiến trình thực hiện

Hoạt động 1: Giới thiệu tên và mục tiêu bài 4 (10 phút)

- Chiếu slide/Ao- tên bài và mục tiêu.
- Giảng viên đọc và giải thích cụ thể từng mục tiêu, nói với Học viên sau 100 phút chúng ta cần hoàn thành các mục tiêu nêu trên.
- Hỏi học viên xem có ai muốn hỏi gì thêm về mục tiêu không.

Hoạt động 2: Lợi ích của cai nghiện thuốc lá (20 phút)

- Đề nghị học viên kể về các lợi ích của việc cai nghiện thuốc lá, đặc biệt nhấn mạnh đến các lợi ích về sức khỏe?
- Liệt kê các ý kiến của học viên trên bảng hoặc giấy Ao.
- Chiếu slide/Ao-15: *Các thay đổi về sức khỏe khi bỏ thuốc*. Giảng viên giới thiệu tài liệu “những thay đổi của cơ thể khi bỏ thuốc” (nguồn WHO) để tất cả học viên cùng tin tưởng, chủ động tham gia thực hiện chương trình và tuyên truyền vận động cai nghiện thuốc lá với mọi người xung quanh.

Hoạt động 3: Giới thiệu tài liệu tư vấn cai nghiện thuốc lá. (50 phút)

- Chiếu slide/Ao
 - Tài liệu hướng dẫn tự cai thuốc
- Giảng viên kết luận: Tài liệu tham khảo nhằm hỗ trợ và tăng hiệu quả bỏ thuốc. Tuy vậy thành công cai thuốc lá không phải nhờ vào “phép lạ” mà nhờ vào “nỗ lực” của bản thân và điều kiện tiên quyết để cai thuốc lá thành công chính là: **QUYẾT TÂM CAI THUỐC LÁ** của bản thân người hút thuốc lá.

Hoạt động 4: Củng cố bài học (20 phút)

- Giảng viên mời 1,2 học viên nhắc lại các nội dung chính của bài và hỏi xem có học viên nào muốn hỏi thêm điều gì nữa không. Nếu có, giảng viên cần giải thích lại để học viên nắm vững; và
- Chiếu lại *slide mục tiêu bài* để khẳng định là đã hoàn thành mục tiêu đề ra.

6. Slide mẫu - bài 5

Những thay đổi của cơ thể khi bỏ thuốc (theo tài liệu của WHO)

- Sau 20 phút; huyết áp và mạch giảm dần tới mức bình thường
- Sau 8 giờ: lượng oxy trong máu trở về trạng thái bình thường. Nguy cơ bị nhồi máu cơ tim bắt đầu giảm. Nhiệt độ ngoài da bắt đầu tăng
- Sau 24 giờ: lượng CO trong máu bắt đầu được đào thải; phổi bắt đầu quá trình tự làm sạch và phản xạ ho tăng để thải đờm
- Sau 48 giờ: cảm giác ngon miệng và mùi vị bắt đầu được cải thiện
- Sau 1 tuần: giấc ngủ trở lại bình thường
- Sau 2 tuần đến 3 tháng; sự lưu thông máu trong cơ thể và chức năng thông khí được cải thiện
- Từ 1 đến 9 tháng: các triệu chứng như ho, tiết dịch nhầy, mệt mỏi, khó thở giảm; nhưng mao của tế bào niêm mạc phế quản trở lại hoạt động bình thường, giảm tốc độ suy chức năng thông khí đối với người bị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính
- Từ 1 đến 2 năm: Nguy cơ nhồi máu cơ tim giảm 20-50%; giảm tỷ lệ bệnh tái phát và tăng tỷ lệ thành công trong điều trị, phẫu thuật mạch vành.
- Sau 5 năm: nguy cơ bị đột quỵ giảm tới mức như người không hút thuốc sau 5-15 năm cai thuốc.
- Sau 10 năm: nguy cơ tử vong do ung thư phổi giảm một nửa so với người tiếp tục hút; các nguy cơ ung thư miệng, họng, thực quản, bàng quang, thận, tụy cũng sẽ giảm; tốc độ di căn của ung thư chậm hơn so với người hút.

Hướng dẫn tự cai thuốc

Giai đoạn 1. Nghĩ về việc cai thuốc lá

Bước 1:

Tại sao tôi cần cai nghiện thuốc lá

- Hãy liệt kê tất cả các lý do tại sao bạn nên bỏ thuốc ở bảng dưới đây

- Đánh dấu những lý do bạn thấy quan trọng nhất đối với mình
- Giữ danh sách này bên mình khi cần có thể đọc lại để nhắc nhở bản thân mỗi lần thèm thuốc.

Tôi sẽ có những lợi ích gì từ việc cai nghiện thuốc lá

Lợi ích trước mắt

Trong vòng 30 phút sau khi bạn hút điếu thuốc lá cuối cùng

- Huyết áp và nhịp tim sẽ giảm xuống về mức bình thường
- Nhiệt độ bàn tay và bàn chân tăng lên đến mức bình thường

Trong vòng một ngày

- Nồng độ khí CO (carbon monoxide) trong hơi thở ra bắt đầu giảm về mức bình thường
- Nồng độ Oxy trong máu bắt đầu tăng lên đến mức bình thường
- Hơi thở không còn mùi thuốc lá

Trong vòng 2 ngày

- Vị giác và khứu giác được cải thiện
- Trong vòng 3 ngày
- Thở dễ dàng hơn

Trong vòng 2 tuần

- Ho giảm đi
- Nồng độ khí CO trong máu trở về mức bình thường
- Nồng độ Oxy trở về mức bình thường
- Trong cơ thể không còn Nicotine nữa
- Lợi ích lâu dài*
- Giảm nguy cơ đau tim, ung thư và các bệnh phổi
- Răng và nướu chắc khỏe hơn
- Cơ thể bạn và người thân khỏe mạnh hơn
- Gia đình hạnh phúc hơn
- Cảm giác thành công và tự tin vì mình đã bỏ được thuốc lá
- Bạn tiết kiệm được tiền và thời gian vốn dùng cho việc hút thuốc

Bước 2: Ai trong gia đình, nhóm bạn bè, đồng nghiệp có thể giúp tôi cai nghiện thuốc lá

- Cai nghiện thuốc lá không phải là một việc dễ dàng, hãy để những người xung quanh hỗ trợ và giúp đỡ bạn
- Liệt kê danh sách những người bạn nghĩ có thể giúp đỡ bạn

Bước 3: Những lý do nào khiến tôi còn lưu luyến với thuốc lá

- Bạn phải hiểu được những yếu tố nào có thể kích thích bạn hút thuốc để vượt qua hay tránh đối đầu với chúng trong quá trình cai

Bước 4: Nếu bạn đã từng cai nghiện thuốc lá:

- Hãy chấp nhận thực tế là bạn đã từng thất bại NHƯNG thế không có nghĩa là bạn không thể bỏ được thuốc lá
- Hãy rút ra kinh nghiệm từ thất bại trước để chuẩn bị cho lần cai này được tốt hơn
 - Điều gì đã khiến tôi quên thuốc lá trong lần cai trước?
 - Điều gì làm tôi hút thuốc trở lại?

Giai đoạn 2. Chuẩn bị cai nghiện thuốc lá

Quyết định ngày cai nghiện thuốc:

- Chọn thời điểm tinh thần thoải mái, không bị nhiều áp lực nhưng cũng không quá nhàn rỗi

Lưu ý: bạn nên bắt đầu giảm dần lượng thuốc lá để chuẩn bị cho giai đoạn cai

Tìm kiếm sự giúp đỡ:

- Thông báo quyết định cai nghiện thuốc lá với người xung quanh
- Yêu cầu những người xung quanh không hút thuốc trước mặt bạn hay mời bạn hút thuốc
- Hỏi thăm kinh nghiệm của những người đã cai nghiện thuốc lá thành công
- Tìm đến phòng tư vấn cai nghiện thuốc lá tại các bệnh viện nếu bạn có nhu cầu tư vấn và hỗ trợ trong quá trình cai.

Bỏ hết tất cả những vật dụng liên quan đến việc hút thuốc

- Bỏ hết gạt tàn và thuốc lá trong nhà và nơi làm việc
- Không mang theo thuốc và bật lửa trong người

Chuẩn bị thuốc hỗ trợ nếu bạn sử dụng thêm phương pháp trị liệu bằng thuốc

- Liên hệ với tư vấn viên về cai nghiện thuốc lá tại các cơ sở y tế để được tư vấn về một số loại thuốc hỗ trợ cai nghiện thuốc lá

Chuẩn bị tinh thần đối mặt với khó khăn

- Phân tích những thách thức có thể ảnh hưởng đến quyết tâm bỏ thuốc của bạn

Giai đoạn 3. Thực hiện cai nghiện thuốc lá

- Tự định ra một ngày bắt đầu cai thuốc lá phù hợp với điều kiện thực tế của bản thân; Công bố quyết định cai thuốc lá cho mọi người biết; Dẹp khỏi tầm tay tất cả các vật dụng liên quan đến hút thuốc lá: gạt tàn, bật lửa.
- Tạo môi trường thuận lợi cho cai thuốc lá: Yêu cầu mọi người

xung quanh hỗ trợ nỗ lực cai thuốc lá của bản thân bằng cách không hút thuốc lá trước mặt mình, không mời mình hút thuốc lá; Yêu cầu mọi người cảm thông về sự thay đổi tính tình (nếu có); Yêu cầu mọi người chịu khó lắng nghe chia sẻ mỗi khi gặp khó khăn khi cai thuốc lá.

- Bạn hãy ghi nhớ một số điều sau để qua trình cai nghiện thuốc lá của bạn được dễ dàng hơn:

- Khi đã cai, tuyệt đối không động đến thuốc lá: Dù chỉ hút 1 hơi cũng không được, luôn tự nhủ “hôm nay tôi không hút thuốc lá”
- Chúc mừng bản thân sau mỗi thành công: Mục tiêu của bạn là từng ngày trôi qua không hút thuốc lá
- Tránh xa mọi sự cám dỗ:
- Tránh xa rượu, bia
- Tránh đặt mình vào tình huống có sự cám dỗ: Tạm thời tránh xa môi trường có người hút thuốc
- Đối phó với những thay đổi sinh lý của cơ thể: Cai thuốc sẽ dẫn đến một số thay đổi về sinh lý khiến bạn khó chịu, tuy nhiên những triệu chứng này sẽ qua trong một thời gian không lâu. Khi cảm thấy “đói thuốc”, bạn hãy: Uống một ly nước/tập thở sâu/tập thể dục/đi bách bộ/nghe nhạc trong thời gian ngắn/ngâm mình trong nước ấm/ uống một ly sữa ấm trước khi ngủ nếu thấy khó ngủ/chia sẻ cảm giác với ai đó (người không hút thuốc)...
- Tự thưởng cho bản thân một món quà mình đã định: món quà không đắt tiền nhưng mang nhiều ý nghĩa

Giai đoạn 4. Duy trì cuộc sống không lệ thuộc vào thuốc lá

Cẩn thận trước nguy cơ tái nghiện:

- Tự nhắc nhở bản thân mỗi khi định châm điếu thuốc
- Hình dung 2 lá phổi của mình bị khói hun đen
- Hình dung ra sự thất vọng của người thân và bạn bè nếu biết bạn hút thuốc trở lại
- Làm một việc khác để không nghĩ đến thuốc lá
- Sau khi ăn không ngồi ở bàn lâu mà đi bách bộ/đánh răng...
- Tính ra số tiền bạn tiết kiệm được từ việc hút thuốc và tự thưởng cho mình một món quà

PHẦN III: PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1:

MẪU PHIẾU ĐÁNH GIÁ TRƯỚC

TẬP HUẤN XÂY DỰNG NƠI LÀM VIỆC KHÔNG KHÓI THUỐC

(Thời gian điền phiếu :15 phút)

Địa điểm:.....Ngày.....tháng.....năm.....

1. Hãy điền các chữ Đ (Đúng) hoặc S (Sai) phù hợp vào ô tương ứng các câu dưới đây

Số TT	Nội dung	Đ/S
1	Việt Nam, mỗi ngày có hơn 100 người chết vì các bệnh liên quan đến sử dụng thuốc lá	
2	Khói thuốc lá không chỉ độc hại với sức khỏe người hút mà cả với người hít phải khói thuốc	
3	Khói thuốc lá chứa hơn 70 chất gây ung thư cho con người	
4	Hút thuốc lá càng sớm càng dễ bị nguy cơ mắc bệnh và tử vong do thuốc lá	
5	Hút thuốc và hút thuốc lá thụ động ảnh hưởng tới chức năng sinh sản của cả người nam và nữ	
6	Xây dựng môi trường không khói thuốc là đảm bảo quyền con người được hít thở bầu không khí trong lành	
7	Môi trường nơi làm việc 100% không khói thuốc là không có hiện tượng hút thuốc trong phòng làm việc.	
8	Xây dựng nơi làm việc không khói thuốc sẽ giúp cải thiện sức khỏe cho người lao động và nâng cao hiệu quả công việc	
9	Xây dựng môi trường nơi làm việc không khói thuốc thành công là chỉ cần những người hút thuốc không hút thuốc tại nơi làm việc	

2. Hãy điền số thứ tự 1, 2, 3, 4, 5, 6 vào nội dung tương ứng mà bạn cho là phù hợp với các bước cần thiết để thực hiện nơi làm việc không khói thuốc

Nội dung	TT
Khảo sát thực trạng hút thuốc và hút thuốc lá thụ động của cán bộ CNVC	
Xây dựng nội quy và kế hoạch xây dựng nơi làm việc không khói thuốc	
Thành lập ban chỉ đạo xây dựng nơi làm việc không khói thuốc	
Triển khai các hoạt động truyền thông hỗ trợ xây dựng nơi làm việc không khói thuốc	
Phổ biến nội quy, quy định xây dựng nơi làm việc không khói thuốc	
Giám sát, đánh giá kết quả thực hiện xây dựng nơi làm việc không khói thuốc	

3. Bạn có biết Luật phòng chống tác hại thuốc lá được ban hành vào năm nào, có hiệu lực vào thời gian nào?

4. Bạn có thể nêu các địa điểm cấm hút thuốc hoàn toàn cả trong nhà và trong phạm vi khuôn viên theo quy định của Luật PCTH thuốc lá

5. Bạn có thể nêu các địa điểm cấm hút thuốc hoàn toàn trong nhà theo quy định của Luật PCTH thuốc lá

6. Bạn có thể nêu các địa điểm cấm hút thuốc nhưng có khu vực giành riêng cho người hút thuốc theo quy định của Luật PCTH thuốc lá

7. Việt Nam đã tham gia công ước quốc tế nào về phòng chống tác hại thuốc lá? Năm nào?

PHỤ LỤC 2:

MẪU PHIẾU ĐÁNH GIÁ SAU TẬP HUẤN XÂY DỰNG NƠI LÀM VIỆC KHÔNG KHÓI THUỐC

Để chúng tôi có thể cải tiến khoá tập huấn này cho những lần sau, mong anh/chị vui lòng đóng góp ý kiến cho khoá học bằng cách đánh dấu (x) vào các cột điểm thích hợp với từng nội dung; và có thể ghi thêm ý kiến vào lề hoặc phần cuối của bản đánh giá
(Cho điểm từ 1-5 với từng nội dung đánh giá; với 1 là chưa tốt, 5 là tốt)

Số TT	Nội dung	Điểm				
		1	2	3	4	5
1	Chương trình phù hợp với mong đợi của bạn					
2	Nội dung của khoá học hữu ích với việc xây dựng môi trường không khói thuốc của đơn vị					
3	Đánh giá mức độ hữu ích của từng nội dung					
a	Lý do xây dựng nơi làm việc không khói thuốc					
b	Các bước xây dựng nơi làm việc không khói thuốc					
c	Chính sách, văn bản quy định xây dựng nơi làm việc không khói thuốc					
d	Tư vấn hỗ trợ cai nghiện thuốc lá					
4	Phương pháp giảng dạy sử dụng trong khoá học					
5	Mức độ tham gia tích cực của học viên					
6	Tài liệu trình bày trên lớp					
7	Tài liệu cung cấp cho học viên					
8	Công tác tổ chức, hậu cần					

9. Anh/chị muốn thay đổi gì nếu như sẽ tổ chức lại khoá học này trong thời gian tới

10. Các nhận xét và đề nghị khác

Cám ơn các ý kiến đóng góp của anh/chị

PHỤ LỤC 3: MẪU PHIẾU KHẢO SÁT THỰC TRẠNG HOẠT ĐỘNG PCTH THUỐC LÁ TRƯỚC CAN THIỆP

A. MẪU PHIẾU PHÒNG VẤN

Để có những thông tin cần thiết cho việc xây dựng môi trường không khói thuốc tại cơ quan, đơn vị, chúng tôi đề nghị các Anh/Chị điền phiếu

trả lời các câu hỏi dưới đây. Trân trọng cảm ơn Anh/Chị.

I. Thông tin chung

- Họ tên: (có thể ghi hoặc không ghi)
- Năm sinh (Dương lịch):
- Giới: ☐ Nam ☐ Nữ
- Tình trạng hôn nhân:
☐ Đã lập gia đình ☐ Chưa lập gia đình Khác:.....
- Dân tộc: ☐ Kinh ☐ Khác (Ghi rõ)
- Đơn vị công tác:
(phòng/ban):.....
- Chức vụ công tác:
☐ Giám đốc/Phó giám đốc; ☐ Trưởng/Phó phòng
☐ Nhân viên ☐ Khác:.....
- Trình độ chuyên môn cao nhất
☐ Sau đại học ☐ Đại học/Cao đẳng ☐ Trung cấp
☐ Tốt nghiệp PTTH ☐ Khác:.....
- Số năm công tác cho đến nay:

II. Kiến thức, thái độ về tác hại của thuốc lá

Dưới đây là các thông tin về tác hại của thuốc lá trên 2 khía cạnh là hút thuốc lá chủ động và hút thuốc lá thụ động. Hút thuốc lá chủ động là hành vi người đó trực tiếp hút thuốc, hút thuốc lá thụ động là hành vi người đó không trực tiếp hút thuốc mà hít thở trong môi trường có khói thuốc.

10. Theo Anh/Chị hút thuốc lá chủ động có gây ra các bệnh nguy hiểm hay không? (**Chỉ chọn 1 phương án**)

- ☐ Có ☐ Không -> Chuyển C12 ☐ Không biết -> Chuyển C12

11. Theo Anh/Chị hút thuốc lá chủ động có gây nên các tình trạng sau đây không? (**Đánh dấu x vào tất cả các lựa chọn phù hợp**)

- ☐ Tai biến mạch máu não, đột quỵ
(máu đông cục trong não gây liệt) ☐ Bệnh tim ☐ Ung thư phổi
☐ Ảnh hưởng thai nhi và trẻ em ☐ Cao huyết áp ☐ Ung thư vòm họng

- ☐ Tăng khả năng tình dục ☐ Giảm béo ☐ Bệnh phổi mãn tính
☐ Tăng sự tập trung/sáng tạo ☐ Loét dạ dày ☐ Khác:.....

12. Theo Anh/Chị hút thuốc lá thụ động có gây ra các bệnh nguy hiểm hay không? (**Chỉ chọn 1 lựa chọn**)

☐ Có ☐ Không -> Chuyển C15 ☐ Không biết -> Chuyển C15

13. Theo Anh/Chị hút thuốc lá thụ động có hại gì cho sức khỏe? **(Đánh dấu x vào tất cả các lựa chọn phù hợp)**

- ☐ Tai biến mạch máu não, đột quỵ (máu đông cục trong não gây liệt)
☐ Bệnh tim ☐ Ung thư phổi
☐ Ảnh hưởng thai nhi và trẻ em ☐ Cao huyết áp ☐ Sảy thai
☐ Tăng khả năng tình dục ☐ Giảm béo ☐ Bệnh phổi mãn tính
☐ Tăng sự tập trung/sáng tạo ☐ Loét dạ dày ☐ Khác.....

14. Nếu Anh/Chị cho rằng khói thuốc có ảnh hưởng đến sức khỏe người xung quanh thì nên áp dụng những biện pháp gì để hạn chế ảnh hưởng đó? **(Đánh dấu x vào tất cả các lựa chọn phù hợp)**

- ☐ Không làm gì ☐ Bật quạt
☐ Không hút thuốc trong nhà ☐ Mở cửa sổ
☐ Không hút thuốc nơi đông người ☐ Đi sang phòng khác để hút
☐ Không mời người khác hút thuốc ☐ Ra ngoài hành lang, sân vườn ở trong nhà mình ☐ Thắp nến hoặc đặt chậu nước trong phòng khi đang hút thuốc
☐ Không để gạt tàn thuốc trong nhà ☐ Khác (ghi cụ thể).....
☐ Bảo người khác ngồi xa mình khi mình hút thuốc ☐ Không biết
☐ Ngồi xa người khác khi hút thuốc

15. Anh/Chị có suy nghĩ gì khi thấy một người đàn ông hút thuốc?

(Chọn 1 tình huống)

- ☐ Thán phục ☐ Bình thường ☐ Khó chịu/Không chấp nhận

16. Anh/Chị có suy nghĩ gì khi thấy một người phụ nữ hút thuốc? **(Chọn 1 tình huống)**

- ☐ Thán phục ☐ Bình thường ☐ Khó chịu/Không chấp nhận

17. Anh/Chị có suy nghĩ gì khi thấy trẻ vị thành niên hút thuốc? **(Chọn 1 tình huống)**

- ☐ Thán phục ☐ Bình thường ☐ Khó chịu/Không chấp nhận

18. Anh/Chị cảm thấy như thế nào khi hít phải khói thuốc? **(Chọn 1 tình huống)**

- ☐ Thán phục ☐ Bình thường ☐ Khó chịu/Không chấp nhận

-----> **Nếu 1 hoặc 2 chuyển câu 20**

19. Nếu khó chịu/không chấp nhận thì tại sao? **(Khoanh tròn vào tất cả các lựa chọn phù hợp)**

- ☐ Cảm thấy thiếu văn hoá ☐ Khó chịu vì hít phải khói thuốc
☐ Lo lắng có thể mắc bệnh ☐ Khác (ghi rõ).....

20. Anh/chị nghe nói/biết đến tác hại của thuốc lá từ nguồn nào?

(Đánh dấu x vào tất cả các lựa chọn phù hợp)

- ☐ Đài, loa phát thanh ☐ Ti vi
☐ Sách, báo ☐ Tranh, ảnh, pa nô, áp phích
☐ Tờ rơi ☐ Nhân viên y tế
☐ Cán bộ phụ nữ, thanh niên ☐ Bố mẹ, người trong gia đình
☐ Bạn bè ☐ Công đoàn cơ quan
☐ Internet ☐ Khác (Ghi rõ):.....

III. Hành vi hút thuốc lá

21. Hiện tại Anh/Chị có hút thuốc không (thuốc lá, thuốc lào, tẩu...)?

- ☐ Có, hàng ngày
☐ Có, nhưng không hút hàng ngày
☐ Không nhưng trước kia có hút -----> Chuyển sang câu hỏi 24
☐ Chưa bao giờ hút -----> Chuyển sang câu hỏi 24

22. Lý do chính nào khiến Anh/Chị hút thuốc? **(Có thể chọn nhiều đáp án)**

- ☐ Bạn bè mời hút ☐ Giảm căng thẳng ☐ Giảm cân
☐ Tăng sự tập trung/sáng tạo ☐ Khác.....

23. Hiện tại Anh/Chị thường hút thuốc lá ở những đâu trong cơ quan?

(Trả lời cho từng địa điểm, tích x vào cột tương ứng)

	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không
1. Trong phòng làm việc, phòng họp			
2. Trong hành lang/cầu thang			
3. Căng tin, nhà ăn			
4. Khu vực ngoài nhà/sân			

24. Theo Anh/Chị, tình trạng hút thuốc lá trong phòng làm việc/phòng họp, hành lang và khu vực ngoài nhà ở cơ quan Anh/Chị như thế nào? **(Trả lời cho từng địa điểm, tích x vào cột tương ứng)**

	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không
1. Trong phòng làm việc, phòng họp			
2. Trong hành lang/cầu thang			
3. Căng tin, nhà ăn			
4. Khu vực ngoài nhà/sân			

25. Anh/Chị có thường hít phải khói thuốc lá trong phòng làm việc/phòng họp, hành lang và ngoài nhà ở cơ quan Anh/Chị như thế nào? **(Trả lời cho từng địa điểm, tích x vào cột tương ứng)**

	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không
1. Trong phòng làm việc, phòng họp			
2. Trong hành lang/cầu thang			
3. Căng tin, nhà ăn			
4. Khu vực ngoài nhà/sân			

IV. Nhận thức và mức độ ủng hộ xây dựng môi trường không khói thuốc

26. Anh/chị có biết các văn bản, quy định về việc cấm hút thuốc tại nơi làm việc?

1. Có 2. Không -> chuyển câu 28

27. Nếu có đó là những văn bản, quy định gì?

Tên văn bản, quy định **Nội dung chính của văn bản, quy định**

.....

28. Theo anh/chị hiện đã có những quy định về cấm hút thuốc tại những nơi nào sau đây? **(Có thể chọn nhiều)**

- ☐ Trường học (mẫu giáo đến đại học)
- ☐ Trên phương tiện giao thông công cộng
- ☐ Bệnh viện, cơ sở y tế
- ☐ Nơi làm việc
- ☐ Nhà hàng
- ☐ Rạp chiếu phim, rạp hát
- ☐ Không có quy định
- ☐ Khác.....

29. Mức độ ủng hộ hay phản đối của Anh/chị đối với quy định cấm hút thuốc lá ở những nơi sau đây như thế nào? **(Trả lời cho từng địa điểm, tích x vào cột tương ứng)**

	Ủng hộ	Phản đối	Không biết
1. Trường mẫu giáo và tiểu học			
2. Trường phổ thông cơ sở đến đại học			
3. Trên phương tiện giao thông công cộng			
4. Bệnh viện, cơ sở y tế			
5. Nơi làm việc			
6. Nhà hàng			
7. Đình, chùa, nhà thờ			
8. Rạp chiếu phim, rạp hát			

V. Thực trạng việc thực hiện môi trường không khói thuốc

30. Anh/Chị có nhận được quy định nào từ cấp trên về cấm hút thuốc nơi làm việc trong nhà tại cơ quan, đơn vị?

☐ Có ☐ Không ☐ Không biết

31. Cơ quan, đơn vị Anh/Chị có quy định nào về cấm hút thuốc nơi làm việc trong nhà tại cơ quan, đơn vị?

☐ Có ☐ Không -> **Chuyển câu 33** ☐ Không biết -> **Chuyển câu 33**

32. Theo Anh/chị việc thực thi các quy định cấm hút thuốc tại nơi làm việc trong nhà tại các địa điểm sau đây như thế nào? **(Trả lời từng địa điểm, đánh dấu x vào ô tương ứng)**

	Tốt	Chưa tốt lắm	Không tốt	Không biết
1. Trong phòng làm việc, phòng họp				
2. Trong hành lang/cầu thang				
3. Căng tin, nhà ăn				

33. Trong vòng 1 tháng qua, có ai hút thuốc ở các khu vực trong nhà nơi anh/chị làm việc không?

☐ Có ☐ Không ☐ Không biết

34. Theo Anh/Chị, điều khó khăn nhất trong việc thực thi quy định cấm hút thuốc lá trong cơ quan là gì?

.....

B. MẪU PHIẾU QUAN SÁT

Tên cán bộ quan sát:.....

Ngày quan sát:...../...../201

Địa điểm quan sát:

- ☐ Trong nhà/Phòng làm việc/Phòng họp
- ☐ Căng tin, nhà ăn
- ☐ Hành Lang, cầu thang
- ☐ Khu vực ngoài nhà

Thời gian quan sát: Từ.....giờ.....phút. Đến:.....giờ.....phút.

I. Quan sát biển báo cấm hút thuốc

C.1	Có nhìn thấy biển báo không hút thuốc từ bên ngoài điểm quan sát?	1. Có 2. Không -->Chuyển C.3 3. Không biết -->Chuyển C.3
-----	---	--

C.2	Nếu có, biển báo này thế nào?	1. Dễ thấy 2. Khó thấy
C.3	Có nhìn thấy biển báo không hút thuốc từ tại cửa ra vào điểm quan sát?	1. Có 2. Không --> Chuyển C.5 3. Không biết--> Chuyển C.5
C.4	Nếu có, biển báo này thế nào?	1. Dễ thấy 2. Khó thấy
C.5	Có nhìn thấy biển báo không hút thuốc bên trong điểm quan sát?	1. Có 2. Không --> Chuyển C.7 3. Không biết--> Chuyển C.7
C.6	Nếu có, biển báo này thế nào?	1. Dễ thấy 2. Khó thấy
C.7	Có nhìn thấy biển báo/quy định nào về việc xử phạt người hút thuốc tại điểm quan sát?	1. Có 2. Không -->Chuyển C.9
C.8	Nếu có, biển báo này thế nào?	1. Dễ thấy 2. Khó thấy
C.9	Có nhìn thấy các pano/apphich về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe tại điểm quan sát?	1. Có 2. Không
C.10	Nếu có, biển báo này thế nào?	1. Dễ thấy 2. Khó thấy

II. Quan sát sự tuân thủ quy định cấm hút thuốc

C.11	Có thấy người hút thuốc tại điểm quan sát?	1. Có 2. Không
C.12	Nếu có, số lượng người hút?	1. 1-2 người 2. 3-4 người 3. 5-10 người 4. Khác:....
C.13	Có mùi khói thuốc lá tại điểm quan sát?	1. Có 2. Không
C.14	Có mẫu thuốc lá trên sàn/nền nhà/sân (Hay ở thùng rác) tại điểm quan sát?	1. Có 2. Không

C.15	Có gạt tàn tại điểm quan sát?	1. Có 2. Không 3. Không biết.
------	-------------------------------	-------------------------------------

PHỤ LỤC 4: MẪU KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG PCTH THUỐC LÁ

STT	Tên hoạt động	Thời gian		Địa điểm	Kinh phí	Cán bộ triển khai	Cán bộ giám sát
		Bắt đầu	Kết thúc				
1	Thành lập Ban điều hành						
2	Khảo sát thực trạng						
3	Xây dựng, ban hành nội quy không hút thuốc lá nơi làm việc						
4	Phổ biến nội quy						
5	Triển khai hoạt động						
5.1	Lễ phát động hưởng ứng xây dựng môi trường làm việc không khói thuốc						
5.2	Hưởng ứng Tuần lễ quốc gia không thuốc lá 25-31/, (Mít tinh, biểu diễn văn nghệ, phát tờ rơi...)						
5.3	Hội thảo chuyên đề						
5.4	Tập huấn truyền thông viên...						
....							
6	Giám sát việc thực thi nội quy						

designed by



© 2010

AvantDG
www.avantdg.vn

Customer:

Ms. Trâm

Date:

24/05/2013

Note:

Nguồn ảnh: internet

Subject:

Tài liệu tập huấn Công so

Options:

1

Version:

3

Printing:

offset

Size:

W16cmxH24cm

Colour:



Stuff:

paper

Designed by:

N.Nam

Checked by:

Q.Thang