

CAMPANIA

Fii inspirat!

NU te apuca de FUMAT!

DEDICATĂ ADOLESCENȚILOR

2023



MINISTERUL SĂNĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂȚATE PUBLICĂ TIMIȘOARA



DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ
HUNEDOARA

CAMPANIA "FII INSPIRAT! NU TE APUCA DE FUMAT!"

INTRODUCERE

- În 2023, în luna mai se derulează prin Institutul Național de Sănătate Publică și Direcțiile Județene de Sănătate Publică și a municipiului București, campania de informare, educare și conștientizare, finanțată de Ministerul Sănătății. Campania reprezintă o oportunitate pentru creșterea gradului de conștientizare în rândul populației privind efectele nocive ale consumului de tutun și ale fumatului pasiv, precum și pentru descurajarea utilizării acestuia sub orice formă [1].
- România, la fel ca alte țări ale lumii, se confruntă în prezent cu situația generată de produsele noi emergente de tipul ENDS (Electronic Nicotine Delivery Systems) și HTP (Heated Tobacco Products) [2].
- Există o îngrijorare crescândă cu privire la faptul că, produsele din tutun încălzit (HTP), deși pot expune utilizatorii la niveluri mai scăzute ale unor substanțe toxice decât țigările convenționale, pot expune la niveluri mai ridicate ale altor substanțe chimice cancerigene [3].

[1]. Site-ul oficial OMS: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/05/31/default-calendar/world-no-tobacco-day>

[2]. WHO Report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO <https://www.who.int/teams/health-promotion/tobacco-control/global-tobacco-report-2021>

[3]. Food and Drug Administration (FDA). 2019 premarket tobacco product marketing orders. 2019. Available from: <https://www.fda.gov/tobacco-products/premarket-tobacco-product-applications/premarket-tobacco-product-marketing-orders>



CAMPANIA "FII INSPIRAT! NU TE APUCA DE FUMAT!"

- Expunerea la aerosolii generați de țigările electronice (ENDS) este deseori asociată cu afectarea funcției respiratorii [4].
- România face parte dintre țările în care se monitorizează utilizarea ENDS de către adolescenți și adulți [2].
- Consumul de tutun este principala cauză de deces prevenibilă în lume și este totodată și cea mai importantă cauză de deces în Uniunea Europeană (aproximativ 700.000 de decese anual), fiind și unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru sănătate care poate fi evitat [5].
- Fumul de tutun conține peste 7.000 de substanțe chimice toxice, iar fumatul pe parcursul unei vieți poate să ducă în medie la scurtarea vieții unei persoane cu cel puțin 10 ani. Aproximativ un sfert din anii productivi din viață pierduți prin dizabilitate au drept cauză bolile atribuibile consumului de tutun [6].

[4]. Callahan-Lyon P. Electronic cigarettes: human health effects. Tob Control 2014;23:ii36–ii40. doi:10.1136/tobaccocontrol-2013-051470:
https://tobaccocontrol.bmj.com/content/tobaccocontrol/23/suppl_2/ii36.full.pdf

[2]. WHO Report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
<https://www.who.int/teams/health-promotion/tobacco-control/global-tobacco-report-2021>

[5]. European Commission, 2022.

[6]. Vital Strategies and Tobacconomics at the University of Illinois Chicago, 2021, Last updated: May 2022.



CAMPANIA "FII INSPIRAT! NU TE APUCA DE FUMAT!"

- În Uniunea Europeană (UE), conform datelor prezentate în raportul Health at a Glance: Europe 2022, în ciuda unor progrese înregistrate în ultimul deceniu în reducerea ratelor de fumat, aproape unul din cinci adulți (19%) a fumat zilnic în anul 2020 [7].
- Numărul de fumători este mare, aproximativ 26% din toată populația și 29% dintre tinerii în vârstă de 15-24 de ani [5].
- Prevalența mare a fumatului în rândul tinerilor este îngrijorătoare. Expansiunea produselor noi care conțin tutun, creșterea utilizării dispozitivelor de vaping și tutun încălzit este de asemenea îngrijorătoare. Vârsta de începere a fumatului este de obicei înainte de 25 de ani, cu risc maxim de adicție [8].

[7]. OECD/European Union, Paris https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2022_507433b0-en

[5]. European Commission, 2022, https://health.ec.europa.eu/tobacco/overview_en

[8]. The Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2021



CAMPANIA ”FII INSPIRAT! NU TE APUCA DE FUMAT!”

- În România, conform datelor studiului ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) derulat în anul 2019 a reieșit o prevalență a debutului fumatului zilnic înainte de 13 ani de 5% [9].
- Conform datelor Eurostat, 2019, cea mai mare prevalență a fumatului zilnic este la grupa de vârstă 25-34 de ani, iar cea mai scăzută la grupa de vârstă de peste 75 de ani [10].
- Conform studiului INS din anul 2020, procentul persoanelor fumătoare în rândul adolescenților și tinerilor din grupa de vârstă 15-24 ani, care fumează zilnic este de 10,16% în timp ce 9,81% fumează ocazional [11].
- Ponderea utilizării de țigări electronice sau dispozitive electronice similare, la persoanele de 15 -24 ani, este similară la ambele genuri cu aproximativ jumătate de procent mai mare la genul masculin (1,6%), față de genul feminin (1,53%) [11].

[9]. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), 2019: http://www.espad.org/sites/espad.org/files/2020_3878_EN_04.pdf

[10]. EUROSTAT, 2019

[11]. Raportul Național de Sănătate a Copiilor și Tinerilor din ROMÂNIA 2020 https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/rapoarte_si_studii_despre_starea_de_sanatate/sanatatea_copiilor/rapoarte-nationale/Raport-National-de-Sanatate-a-Copiilor-si-Tinerilor-din-Romania-2020.pdf



CAMPANIA "FII INSPIRAT! NU TE APUCA DE FUMAT!"

TEMA CAMPANIEI

Prevenirea consumului de țigări și a utilizării de dispozitive electronice (HEATS și ENDS) în rândul adolescenților



SCOPUL CAMPANIEI

Informarea adolescenților și părinților acestora despre impactul nociv pe care consumul de țigări și utilizarea dispozitivelor electronice (HEATS și ENDS) îl pot avea asupra sănătății



CAMPANIA "FII INSPIRAT! NU TE APUCA DE FUMAT!"

SLOGANUL CAMPANIEI

"Fii inspirat! Nu te apuca de fumat!"

PERIOADA DE DERULARE A CAMPANIEI

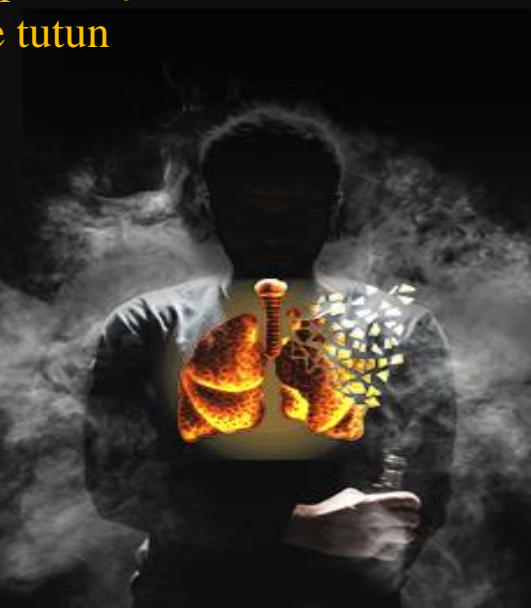
MAI 2023



CAMPANIA "FII INSPIRAT! NU TE APUCA DE FUMAT!"

OBIECTIVELE CAMPANIEI

- Creșterea nivelului de conștientizare al adolescenților și părinților acestora cu privire la riscurile pentru sănătate ale consumului de tutun sub orice formă (fumat convențional, tutun fără fum și produse cu tutun încălzit).
- Creșterea nivelului de conștientizare al adolescenților și părinților acestora cu privire la prezența riscului expunerii altor persoane (expunere pasivă) la inhalarea fumului sau vaporilor de tutun și/sau a altor compuși nocivi.
- Creșterea motivației adolescenților de a nu consuma nici o formă de tutun.
- Creșterea motivației adolescenților care consumă tutun sub orice formă, de a renunța să mai consume



CAMPANIA "FII INSPIRAT! NU TE APUCA DE FUMAT!"

MESAJELE PRINCIPALE ALE CAMPANIEI

- E mult mai ușor să nu începi să fumezi decât să te lași de fumat!
- Îndrăznește să spui NU, fumatului!
- Vrei să te protejezi? Nu începe să fumezi!
- Nu toți care-ți sunt prieteni îți vor binele! Refuză țigara oferită de "prieteni"!





De ce încep oamenii să
fumeze?

DE CE?



Iată ce motive sunt invocate des pentru începerea fumatului

- ▶ Ca să fie la fel cu prietenii
- ▶ Ca să fie acceptați de prietenii care fumează
- ▶ Pentru că sunt stresați
- ▶ Pentru că pare că fumatul este la modă
- ▶ Pentru că sunt curioși să vadă cum este



Realitatea este diferită

- ▶ Ca să fie la fel cu prietenii – **dar cei mai mulți oameni nu fumează!**
- ▶ Ca să fie acceptați de prietenii care fumează – **dar și cei care fumează pot avea probleme emoționale, fumatul nu te face mai plăcut!**
- ▶ **Pentru că sunt stresați – dar fumatul va deveni și el un stresor!**
- ▶ Pentru că pare că fumatul este la modă – **este doar o tehnică de marketing, alții fac bani din această industrie a tutunului!**
- ▶ Pentru că sunt curioși să vadă cum este – **dar nicotina dă adicție și devine din ce în ce mai greu să renunțe!**





3 motive pentru a nu începe să fumezi?

DE CE?



3 motive pentru a nu începe să fumezi



Sănătatea fizică

Riscuri pentru sănătate



Consecințele sociale

Afectarea relațiilor



Costuri

Dificultăți financiare



SECRETELE CHIMICE ASCUNSE INTR-O TIGARA

ACESTEA SUNT CATEVA DINTRE CHIMICALELE ASCUNSE IN FUMUL DE TIGARA

NICOTINA

O toxina mortala care cauzeaza greata, dureri de cap si tensiune arteriala crescuta. Nicotina este folosita in mod uzual in insecticide.

BENZOPIREN

Una dintre cele mai cancerigene chimicale cunoscute. Se gaseste in smoala, carbuni, fumul de la masini, lemn ars si fumul de tigara.

ARSENIC

Metal toxic folosit in protectia lemnului si insecticide. Arsenicul cauzeaza moartea prin insuficienta organica multipla, dureri de cap si diaree.

ACETONA

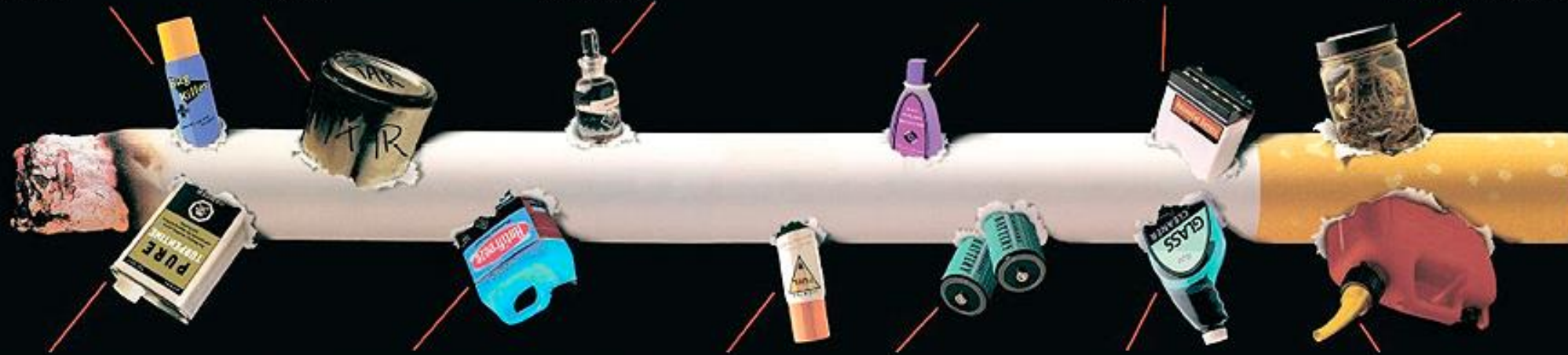
Un ingredient activ folosit in lacul de unghii si dizolvantul de vopsea. In fumul de tigari irita tractul respirator.

PLUMB

Un metal toxic care deterioreaza conexiunile nervoase si cauzeaza boli de sange, rinichi si creier daca e consumat in doze mari.

FORMALDEHIDA

Omoara majoritatea speciilor de bacterii si este folosit pentru pastrarea cadavrelor si speciimenelor de laborator. Cauzeaza cancer si este interzis in multe tari.



TEREBENTINA

Diluant de vopsea. In fumul de tigara irita tractul respirator. Expunerea crescuta cauzeza deteriorarea rinichilor si a nervilor.

PROPILEN GLICOL

Industria tutunului pretinde ca este folosit pentru a pastra tutunul umed si flexibil. Oamenii de stiinta spun ca acesta conduce fumul mai adanc in plamani pentru ca mai multa nicotina sa fie absorbita.

BUTAN

Folosit in aprinderea brichetei.

CADMIU

Folosit in baterii. Se acumuleaza in organism si cauzeaza cancer. Fumatul este principalul mod de expunere la cadmiu.

AMONIAK

Folosit in produsele de curatat. Industria tutunului sustine ca imbunatateste gustul tigarii si face tutunul mai flexibil. Oamenii de stiinta spun ca ajuta la transportarea rapida a nicotinei la creier.

BENZEN

Se gaseste in petrolul nerafinat. Cauzeaza leucemie si alte tipuri de cancer.

Tigarile contin peste 4000 de chimicale. Chiar daca nu esti fumator, poti fi otravit de aceste chimicale prin fumatul pasiv.

Sursa: <http://viitornefumator.ro/v2/>

Legea nr. 15/2016 privind modificarea și completarea Legii nr. 349/2002 pentru prevenirea și combaterea efectelor consumului produselor din tutun



Fumatul și sănătatea fizică



- ▶ Fumatul afectează pielea – piele neoxigenată, aspect de piele obosită ¹
- ▶ Fumatul - factor de risc pentru acnee ²
- ▶ Fumatul afectează dinții – risc de dezvoltare parodontoză și de carii ^{3,4}
- ▶ Diminuarea simțului mirosului și implicit gustului ⁵
- ▶ Miros neplăcut al respirației (halenă) ⁶
- ▶ Scăderea capacității de a face sport ⁷



1. Wong QYA, Chew FT. Defining skin aging and its risk factors: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep.* 2021 Nov 11;11(11):22075. doi: 10.1038/s41598-021-01573-z. PMID: 34764376; PMCID: PMC8586245.

2. Zhang, Jing-Zhan; Xiang, Fang; Yu, Shi-Rong; Luo, Dong; Li, Ting-Ting; Kang, Xiao-Jing. Association between acne and smoking: systematic review and meta-analysis of observational studies

3. Norderyd O, Hugoson A, Grusovin G. Risk of severe periodontal disease in a Swedish adult population. A longitudinal study. *J Clin Periodontol.* 1999;**26**(9):608–615. doi: 10.1034/j.1600-051X.1999.260908.x

4. Similä T, Auvinen J, Timonen M, Virtanen JI. Long-term effects of smoking on tooth loss after cessation among middle-aged Finnish adults: the Northern Finland Birth Cohort 1966 Study. *BMC Public Health.* 2016 Aug 24;16(1):867. doi: 10.1186/s12889-016-3556-1. PMID: 27557640; PMCID: PMC4997696.

5. Vennemann, M.M., Hummel, T. & Berger, K. The association between smoking and smell and taste impairment in the general population. *J Neuro*l **255**, 1121–1126 (2008). <https://doi.org/10.1007/s00415-008-0807-9>

6. Kauss AR, Antunes M, Zanetti F, Hankins M, Hoeng J, Heremans A, van der Plas A. Influence of tobacco smoking on the development of halitosis. *Toxicol Rep.* 2022 Mar 6;9:316-322. doi: 10.1016/j.toxrep.2022.02.012. PMID: 35284240; PMCID: PMC8908054.

7. [Smoking and Physical Activity](https://www.clevelandclinic.org/health/condition/1777/smoking-and-physical-activity). (clevelandclinic.org)

Fumatul și sănătatea fizică



- ▶ Fumatul convențional produce expunerea la un amestec de peste 7.000 de substanțe chimice toxice
- ▶ Scade capacitatea de funcționare optimă a organismului: posibilitatea de a respira bine, scurtează respirația
- ▶ Deteriorează structuri ale organismului (cecitate, boală periodontală, edentație)
- ▶ Riscul de cancer este de 20-25 de ori mai mare la cei care fumează
- ▶ Riscul de deces și invaliditate prin boală crește cu numărul de țigări fumate
- ▶ Efecte asupra sănătății mentale - crește riscul pentru anxietate, depresie



Fumatul pasiv ucide

- ❑ **Fumatul pasiv (sau involuntar)** reprezintă expunerea la fumul de țigară din mediul ambiant. Acesta este format din două tipuri diferite de fum: primul, expirat de fumător, iar cel de-al doilea, este produs de capătul aprins al țigării.
- ❑ Nu există un nivel sigur de expunere la fumatul pasiv de tutun, care provoacă peste 1,2 milioane de decese premature pe an prin boli cardiovasculare și respiratorii grave.
- ❑ Aproape jumătate dintre copii respiră în mod regulat aer poluat de fumul de tutun în locuri publice, iar 65.000 mor în fiecare an din cauza bolilor atribuite fumatului pasiv.
- ❑ La sugari, crește riscul de sindrom de moarte subită a sugarului. La femeile însărcinate, provoacă complicații ale sarcinii și greutate mică la naștere.
- ❑ Legile împotriva fumatului protejează sănătatea nefumătorilor și sunt populare, deoarece nu dăunează afacerilor și îi încurajează pe fumători să renunțe.
- ❑ Efectele fumatului pasiv asupra sănătății copiilor sunt: bronșiolita, bronșita catarală, astmul, pneumonia, bronhopneumonia, otita, amigdalita, sinuzita, scăderea capacității respiratorii



Fumatul **activ** poate crea dependență psihologică și chimică, iar fumatul **pasiv**, dependență chimică.



Fumatul și sănătatea fizică: dar țigările electronice?

(ENDS - electronic nicotine delivery systems)

- ▶ Dependența de nicotină – una dintre marile capcane ale industriei de tutun
- ▶ Dependența de nicotină începe repede după primele fumuri și, uneori, este greu de oprit
- ▶ Atât fetele, cât și băieții sunt afectați de dependență



Fumatul și sănătatea fizică: dar țigările electronice?



(ENDS - electronic nicotine delivery systems)

- ▶ Vapingul afectează pielea – piele neoxigenată, aspect de piele obosită
- ▶ Vapingul scade capacitatea de a face sport
- ▶ Vapingul este asociat cu multe substanțe chimice toxice (compuși organici volatili, metale grele – Ni, Sn, Pb – diacetil, hidrocarburi aromatice cancerigene, etc)



Coral X. Giovacchini, Laura E. Crotty Alexander, Loretta G. Que, Electronic Cigarettes: A Pro–Con Review of the Current Literature, *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, Volume 10, Issue 11, 2022, Pages 2843-2851, ISSN 2213-2198, <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2022.07.009>.

Fogt D.L., Levi M.A., Rickards C.A., Stelly S.P., Cooke W.H. Effects of Acute Vaporized Nicotine in Non-Tobacco Users at Rest and during Exercise. *Int. J. Exerc. Sci.* 2016;9:607

Sănătatea fizică: dar produsele de fumat bazate pe tutun încălzit?



- ▶ Produsele de fumat bazate pe tutun încălzit (HTP-heated tobacco products, tipuri precum: IQOS, Glo, iFuse) sunt produse care eliberează vapori cu miros de tutun și nicotină fără semnele tradiționale ale combustiei: foc, fum și scrum. Ele conțin nicotină, care dă adicție la fel ca și fumatul țigaretelor convenționale.
- ▶ Produc emisii de substanțe chimice care determină:
 - ▶ Afectarea respirației, afectare pulmonară
 - ▶ Astm, Bronșită, cancere respiratorii
 - ▶ Afectarea inimii și vaselor de sânge



Consecințe sociale

- ▶ Presiunea socială – nu toți cei care-ți sunt "prieteni" îți vor binele. Refuză țigara oferită de așa ziși prieteni!
- ▶ Fii tu un prieten bun, nu-ți pune prietenii în pericol, oferindu-le țigări!

Iată explicația:

- ▶ Adicția – este mai ușor să nu începi, decât să te lași de fumat
- ▶ Dependența de nicotină poate apărea la oricine utilizează produse cu nicotină
- ▶ Riscul de dezvoltare al adicției la nicotină este mai mare la adolescenți
- ▶ Apare toleranța la nicotină - este necesară o doză mai mare pentru a obține același efect
- ▶ Dacă se întrerupe fumatul, apar simptome de sevraj (inclusiv iritabilitate, agitație, insomnie, anxietate)





De ce este greu să te lași
de fumat?

DE CE?



Nicotina afectează creierul

- ▶ Nicotina introdusă în organism prin fumat/vapat, ajunge la creier în câteva secunde, legându-se de receptorii nicotinici și satisfăcând momentan nevoia de a fuma.
- ▶ Pe măsură ce fumăm mai mult timp, creierul dezvoltă un număr mai mare de receptori nicotinici, proces care duce la o nevoie crescută de nicotină și apare nevoia de a fuma în continuare. În acest fel se dezvoltă adicția la nicotină.
- ▶ Oprirea fumatului, nu scade numărul receptorilor nicotinici deja formați în organism, însă aceștia devin inactivi, astfel încât la reinițierea fumatului, dependența revine. De aceea este mai bine să nu se înceapă fumatul, pentru a nu crea terenul propice pentru dezvoltarea adicției.



Nicotina afectează creierul

- ▶ Nicotina intră în sistemul nervos central și stimulează producția de dopamină, crescând riscul de dependență
- ▶ Este afectată negativ dezvoltarea creierului, inclusiv capacitatea de a lua decizii, capacitatea de a învăța și de a memora
- ▶ Nicotina poate schimba fizic structura creierului, modul în care se conectează neuronii, ceea ce produce probleme de sănătate mentală



CE SE INTAMPLA CAND RENUNTI LA FUMAT?

20 de minute *dupa ce te-ai lasat*

Efectele renuntarii la fumat se simt imediat. In mai putin de 20 de minute e la ultima ta tigara, pulsul tau va scadea catre un nivel normal.

2 -3 saptamani *fara tigari*

Dupa doua sau trei săptămâni, fără fumat, plamanii pot începe să se simtă curati, și veți începe sa respirati mai usor.

1 an *fara tigari*

Dupa un an fara fumat, riscul de boala scade cu 50%, fata de fumatori. Un alt fel de a privi lucrurile este ca un fumator are de doua ori mai multe sanse decat tine sa faca o boala de inima.

10 ani *dupa ce te-ai lasat*

La 10 ani dupa ce renunti la fumat scade si riscul de cancer la gat, gura, esofag, vezica, rinichi, si pancreas.



12 ore *dupa ce te-ai lasat*

În doar 12 de ore de la momentul in care renunti la fumat, monoxidul de carbon în corpul tau scade la niveluri mai mici, și nivelurile de oxigen din sange creste la normal

1-9 luni *dupa ce ai renuntat*

Incepand cu prima luna dupa ce renunti la fumat, plamanii incep sa se repare si creste capacitatea pulmonara. In plamani, cili, niste perisori care scot mucusul din plamani se repara, si incep sa functioneze mai bine.

5 ani *fara tigari*

Cateva din substantele eliberate atunci cand arde tutunul cauzeaza ingrosarea vaselor de sange, ceea ce creste riscul de infarct. Dupa 5 ani de viata fara fumat sansele tale de a face un atac de cord sunt aceleasi ca ale unui nefumator.

15 ani *dupa ce ai renuntat*

Dupa 15 ani in care ai reusit sa nu mai fumezi, riscul de boli de inima scad la acelasi nivel ca al unii nefumator. Nu vei mai avea risc crescut pentru un numar crescut de boli cardiovasculare precum infarct, aritmie, angina, infectii sau boli care afecteaza bataile inimii.

SEVRAJUL NICOTINIC

Sevrajul nicotinic este definit ca totalitatea simptomelor care apar la oprirea aportului de nicotină după o utilizare îndelungată.

Manifestările sevrajului sunt multiple și diferă în funcție de persoană – există fumători care nu au avut nici unul din simptomele sevrajului nicotinic, după cum există și persoane care "încearcă" forme severe.

Din fericire, ele sunt trecătoare - au un punct culminant la aproximativ 48 - 72 de ore, pentru ca apoi să scadă treptat în trei sau patru săptămâni.

Manifestările sevrajului

- Nevoia acută de a fuma
- Nervozitate, iritabilitate, anxietate
- Frustrare sau furie, depresie
- Amețeli ocazionale, dureri de cap
- Senzație de foame
- Tremor
- Bradicardia și scăderea tensiunii arteriale
- Tuse
- Tulburări ale somnului



Dificultăți financiare



- ▶ Fumatul este un obicei costisitor care poate să provoace dificultăți financiare celor care fumează, dar și familiilor lor
- ▶ Poți folosi mai bine banii pe care îi ai – pentru muzică, haine, distracții, alte cumpărături.



La decizii informate! Cum te poți păcăli!

Mesaje manipulative

Comaniile de tutun utilizează mesaje manipulative pentru a influența felul în care oamenii, mai ales tinerii, percep produsele de tutun.

Induc ideea – produse la modă, plăcute, cu diferite arome, cu design atrăgător

Chiar atunci când se discută despre riscurile și efectele asupra sănătății, industria de tutun induce ideea că producătorii sunt bine intenționați și vor să reducă aceste consecințe negative

Oferte de nerrefuzat – 3 produse la preț de 1 sau 2

Promovează ENDS și HEATS ca alternative mai puțin nocive ca fumatul convențional

Marketing agresiv

Adolescenții și tinerii sunt o țintă pentru publicitatea înșelătoare și marketing agresiv

Reclame mari, electronice, strălucitoare în locuri vizibile pentru a atrage atenția

Sponsorizarea unor evenimente pentru ca imaginea să rămână în mintea participanților



Momente vulnerabile

Un eveniment stresant acasă sau la școală poate fi un moment de vulnerabilitate când tentația de a încerca diferite produse pentru a te simți mai bine este mare.

Industria de tutun exploatează acest fapt, utilizând mesaje care arată apropiere, asociere.



3 Mituri despre țigări - demontate



Țigările electronice
sunt o alternativă
sănătoasă la
fumatul
convențional

FALS



Fumatul din când
în când nu este
dăunător

FALS



Nicotina este
singura substanță
periculoasă

FALS





Ce poți să faci în loc să
te apuci de fumat?

CU CE SE POATE ÎNLOCUI FUMATUL?



Alternative sănătoase

- ▶ Ascultă muzică împreună cu prietenii
- ▶ Dansează împreună cu prietenii
- ▶ Participă la jocuri de societate, împreună cu prietenii (Joc Rummy, Jenga, mima, etc)
- ▶ Alege și practică un sport împreună cu prietenii - 60 de minute/zi de activitate fizică de intensitate moderată - viguroasă
- ▶ Organizează diferite evenimente distractive:
 - ▶ o miniprezentare de modă, împreună cu ceilalți colegi
 - ▶ un concurs de desenat/pictat cu ochii închiși



Unde poți primi ajutor, dacă ai început deja să fumezi

- ▶ Ajută-te singur – Allen Carrs, "În sfârșit, nefumător"
- ▶ Solicită ajutor consilierului școlar, acesta se poate adresa la tel verde: 08008STOPFUMAT(0800878673)
- ▶ <https://stopfumat.eu>



1. Fumatul este periculos!

2. Soluția la îndemână
este prevenția!

**E mult mai ușor să nu
te-apuci decât să te lași de
fumat!**



Date statistice la nivelul județului Hunedoara:

	2017	2018	2019	2020*	2021*	2022
BPOC – Cazuri noi	1.2087	1.234	1.041	1.262	418	1.417
BPOC – Rămași în evidență	12.138	12.524	12.535	12.649	12.642	13.568
Cancer bronhopulmonar – Cazuri noi	298	378	269	287	301	305

* În contextul pandemiei COVID-19

Nr. cazuri	2015	2016	2017	2018	2019	2020*	2021*	2022
Boli cardio-vasculare	32.752	33.396	32.621	32.156	33.002	32.072	32.080	32.635

* În contextul pandemiei COVID-19



Direcția de Sănătate Publică a Județului Hunedoara

Director executiv,
Jur. Băda Delia

Medic șef Departament S.S.P.,
Dr. Birău Cecilia

Coordonator P.N. XII,
Dr. Roșca Daniela

