

15 NOIEMBRIE 2018

Alege să fii sănătos! Alege să nu fumezi!

Informare privind celebrarea Zilei naționale fără tutun 2018



Semnificația Zilei Naționale fără Tutun

- În scopul sensibilizării populației României referitor la beneficiul renunțării la fumat, Guvernul României, în temeiul art. 107 alin. (2) din Constituție și al art. 8 din Legea nr. 349/2002 pentru prevenirea și combaterea efectelor consumului produselor din tutun, a adoptat Hotărârea 1270/2002, prin care, cea de-a 3-a zi de joi a lunii noiembrie se declară “Ziua Națională fără Tutun”.
- În acest sens, Ministerul Educației și Ministerul Sănătății organizează campanii de marcare a acestei zile.

TEMA CAMPANIEI

**“Informarea și conștientizarea populației
privind efectele nocive ale fumatului”**

**Perioada de derulare a campaniei
15 - 30 noiembrie 2018**

Slogan

Alege să fii sănătos! Alege să nu fumezi!

Scopul campaniei

Reducerea prevalenței fumatului în rândul elevilor, adolescenților, tinerilor prin promovarea unui stil de viață fără tutun și conștientizarea populației generale cu privire la efectele nocive ale fumatului

OBIECTIVE

- ◆ Creșterea numărului de persoane din grupul țintă informate cu privire la efectele nocive ale fumatului
- ◆ Creșterea numărului de persoane care nu încep să fumeze și a celor care renunță la fumat
- ◆ Diseminarea de recomandări în vederea renunțării la fumat
- ◆ Sensibilizarea populației și a profesioniștilor din sistemul sanitar în privința pericolului pe care îl reprezintă bolile cauzate de fumat

Date recente: fumatul si sanatatea

- În 2016, consumul (activ sau pasiv) de tutun a generat peste 7,1 milioane decese (din care 5,1 milioane bărbați și 2 milioane femei), adică aproximativ 12% din totalul deceselor în lume. 6,3 milioane decese au fost atribuite fumatului activ, iar 884 000 fumatului pasiv.
- În Romania, in 2016, decesele cauzate de tutun au înregistrat ponderea de 20,69% pentru bărbați, în timp ce pentru femei ponderea a fost de 7,61%.

România: prevalența recentă a fumatului

- Conform celui mai recent studiu Global Adult Tobacco Survey realizat în România (GATS 2011), prevalența curentă a fumatului este 26,7% (4.85 milioane locuitori). Prevalența este mai mare în rândul bărbaților decât în rândul femeilor: 37,4% față de 16,7%.
- Printre nefumători, prevalența expunerii la fumatul pasiv la domiciliu a fost de 24,4% (aproximativ 3.2 milioane nefumători).

Fumatul, risc major pentru sănătate, este asociat cu:

- 30% din decesele prin cancer
- 90% din decesele prin cancer pulmonar
- 25% din decesele prin boli coronariene
- 85% din decesele prin boli pulmonare cronice obstructive
- 25% din decesele prin boli cerebrovasculare



Efectele fumatului pasiv asupra sanatatii copiilor

- Bronșiolită
- Bronșită catarală
- Astm
- Pneumonie
- Bronhopneumonia
- Otită
- Amigdalită
- Sinuzită
- Scăderea capacității respiratorii



Țigara – compoziție chimică

- Țigările conțin mai mult de 4000 de substanțe chimice diferite.
- Aproximativ 250 din acestea sunt toxice.
- Se știe că cel puțin 50 dintre acestea produc cancer.



Fumul de țigară
conține benzen,
nitrozamine,
formaldehidă și
cianuri

Ziua națională fără tutun

ATENȚIE! SUBSTANȚELE TOXICE CONȚINUTE DE O ȚIGARETĂ - AMENINȚARE SEVERĂ PENTRU SĂNĂTATE



Avantajele renuntarii la fumat

Printre numeroasele avantaje ale renuntarii la fumat se numara:

- crește speranța de viață
- scade riscul producerii unui infarct miocardic
- scade riscul formării unor tumori maligne (canceroase)
- un mod de viață mult mai sănătos
- mai mulți bani economisiți



ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN – 15 NOIEMBRIE 2018

Alege să fii sănătos! Alege să nu fumezi!

RENUNȚĂ LA ȚIGĂRI ÎN 3 PAȘI

Pasul 1 - Pregătește-te să renunți



- Observă când și de ce fumezi.
- Fă o listă cu motive pentru care să te lași de fumat.
- Redu numărul țigărilor.
- Evită locurile în care se fumează și încearcă să stai mai mult cu persoane ne-fumătoare.
- Setează o dată fixă la care să renunți.

Pasul 2 - Renunță



- Aruncă-ți țigările.
- Menține-te ocupat.
- Dacă simți nevoia de a fuma, mestecă gumă.

Pasul 3 - Rezistă



- Iritabilitatea și somnolența fac parte din proces.
- Concentrează-te pe avantajele renunțatului la fumat: sănătatea îmbunătățită, economiile făcute.
- Ține evidența timpului care a trecut de când te-ai lăsat, pentru a te motiva.
- Dacă se întâmplă să cedezi, nu te descuraja. Este un proces de lungă durată.



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI



INSTITUTUL NAȚIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE

Ziua națională fără tutun

Beneficiile renunțării la fumat

