

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 nefumătoare.
- 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

Planificarea campaniei

TEMA CAMPANIEI

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

Semnificația Zilei Naționale fără Tutun

Context internațional

- În 1987 Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a creat Ziua Mondială Fără Tutun ca o modalitate de a atrage atenția, la nivel mondial, asupra prevalenței crescute a consumului de tutun și efectelor negative asupra sănătății.
- Ziua Mondială Fără Tutun este menită să încurajeze o perioadă de 24 de ore de abținere de la toate formele de consum de tutun, pe tot globul.
- La data de 31 mai a fiecărui an, OMS sărbătorește Ziua Mondială Fără Tutun, subliniind riscurile pentru sănătate asociate cu consumul de tutun și pledând pentru politici eficiente de reducere a consumului de tutun, a doua cauză de deces la nivel global (după hipertensiune) și, în prezent, responsabil pentru uciderea a unuia din 10 adulți din întreaga lume.

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.

Scopul campaniei

Reducerea prevalenței fumatului în rândul 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

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

Slogan

Alege să fii sănătos! Alege să nu fumezi!

GRUPURI ȚINTĂ

- ❖ elevi
- ❖ adolescenți și tineri
- ❖ populația generală
- ❖ unitățile de sănătate

PARTENERI

- ❖ Direcțiile de Sănătate Publică Județene
- ❖ Organizații nonguvernamentale
- ❖ Cabinete ale medicilor de familie
- ❖ Inspectoratul Școlar
- ❖ Mass-media scrisă și audio-vizuală

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

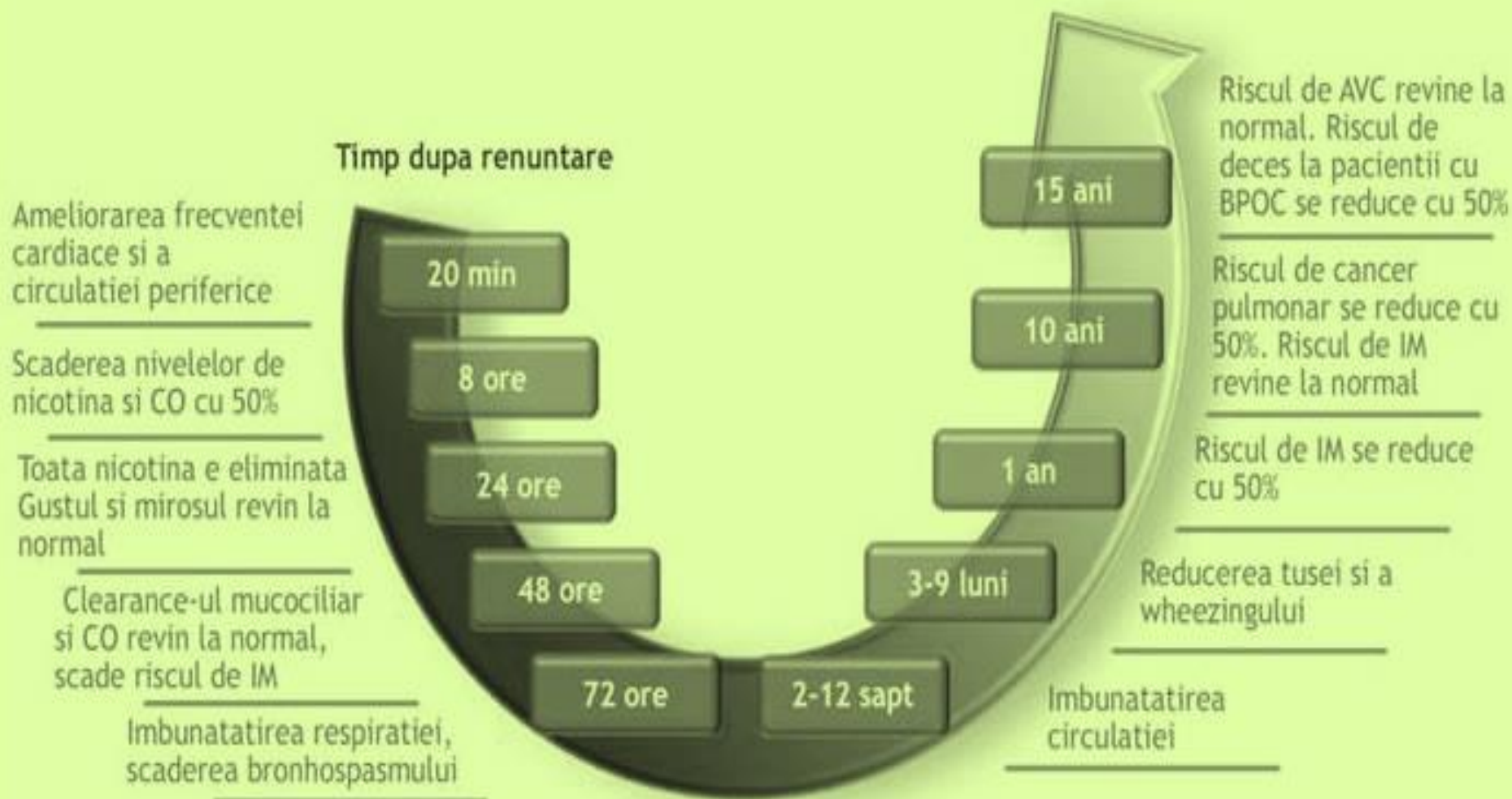
Printre numeroasele avantaje ale renuntarii la fumat se numara:

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



Ziua națională fără tutun

Beneficiile renunțării la fumat



ACTIVITĂȚI ÎN CADRUL DSP

- ❖ Informarea populației cu privire la efectele nocive ale fumatului
- ❖ Întâlniri de lucru cu partenerii din cadrul campaniei
- ❖ Distribuirea de materiale IEC specifice temei
- ❖ Difuzarea de informații pentru populația generală pe website-ul instituției
- ❖ Conferințe de presă, publicarea de articole în presa scrisă și organizarea de emisiuni TV și/sau radio

OBSTACOLE

- Participare socială deficitară
- Lipsă de interes a populației țintă
- Lipsă de cooperare intra- și intersectorială
- Deficit de resurse umane, materiale

EVALUARE ȘI RAPORTARE

INDICATORI FIZICI:

- Număr de materiale distribuite
- Număr de intervenții media locală și/sau centrală
(comunicate de presă, articole, participări la emisiuni radio-TV)
- Număr de personal implicat în campanie
- Număr parteneriate, colaborări, sponsorizări
- Număr estimat de beneficiari

TERMEN DE RAPORTARE

Către CRSP IAȘI: prin email: bc_oana@yahoo.com

și în cc la adresele cnepss@insp.gov.ro, cclaici@yahoo.com, ileanamirestean@yahoo.com, icozos@yahoo.com, molzita@yahoo.com, cdomnariu@yahoo.com, edit.fekete@insp.gov.ro, feketeedit@yahoo.com, elena.lungu@insp.gov.ro, radu.negoescu@insp.gov.ro, juanitta.lucia@yahoo.com, dana.minca1@gmail.com.

Judet	Activități planificate (enumerare)	Parteneri de campanie identificați (enumerare)	Nr. materiale IEC (nr. de exemplare ptr fiecare tip de pliant, poster, etc)					Obstacole identificate (enumerare)	Buget estimat al campaniei IEC (RON)
			Pliante	Postere	Fluturasi	Prezentari ppt	Altele		
Total									

Judet	Activități realizate (enumerare)	Parteneri de campanie (enumerare)	Nr. materiale IEC (nr. de exemplare ptr fiecare tip de pliant, poster, etc) utilizate					Buget alocat campaniei IEC (RON) –sursa de finanțare PNV
			Pliante	Postere	Fluturasi	Prezentari ppt	Altele	
Total								