

# 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

## **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 15 noiembrie OMS sărbătorește Ziua Națională 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**

## Ziua națională fără tutun

**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.



# Ziua națională fără tutun

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



### Avantajele renunțării la fumat

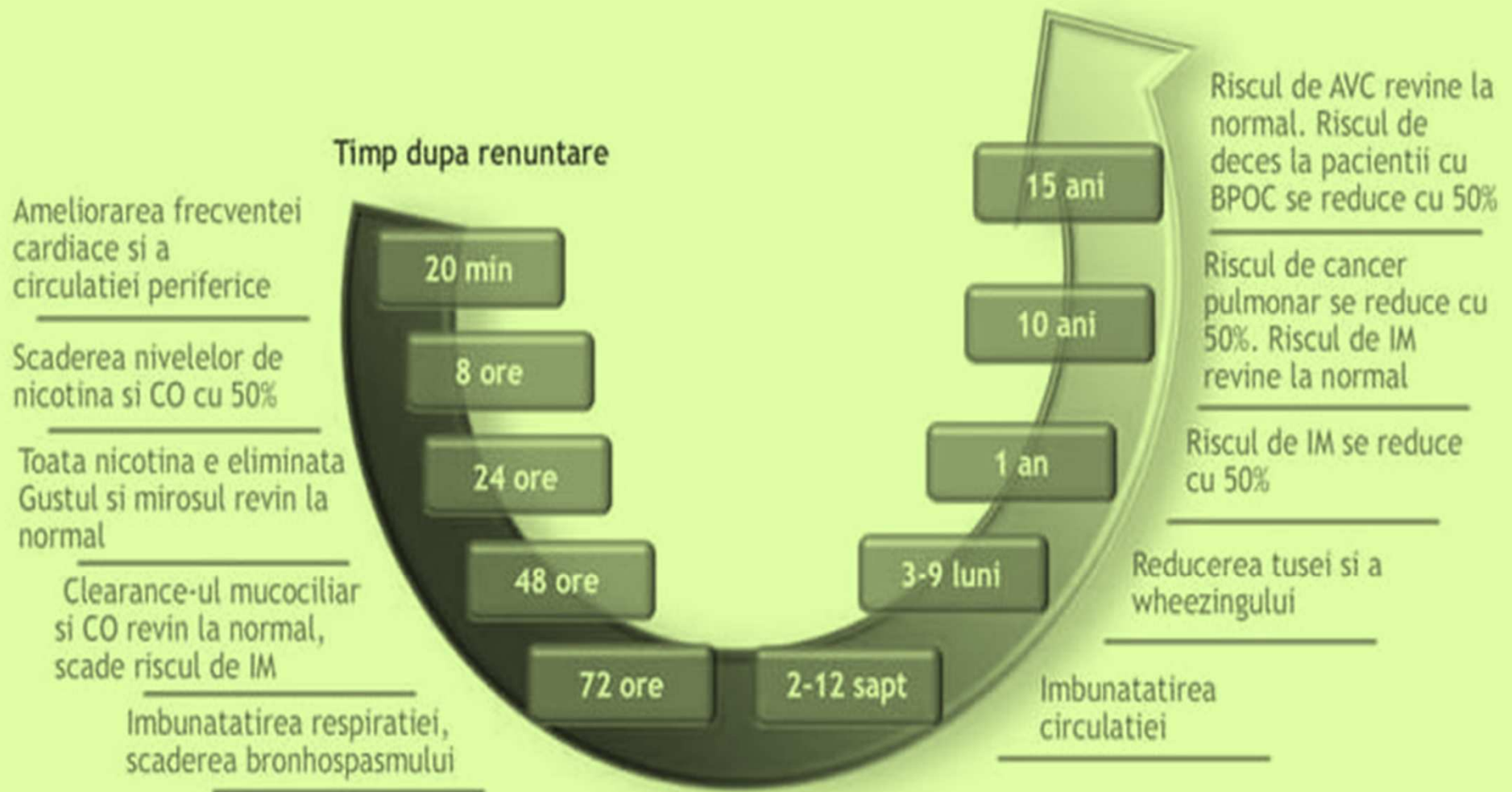
Printre numeroasele avantaje ale renunțării la fumat se numără:

- 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 BRAILA**

- ❖ 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
- ❖ Publicarea de articole în presa scrisă