



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania națională „România respiră curat”

Consumul de tutun reprezintă una dintre cele mai mari amenințări pentru sănătatea publică, fiind una dintre cele mai importante cauze evitabile de morbiditate și mortalitate la nivel global.

În acest context, Institutul Național de Sănătate Publică, alături de Colegiul Medicilor Stomatologi și direcțiile de sănătate publică, desfășoară la nivel național, în perioada noiembrie – decembrie 2025, campania de prevenire a consumului de tutun, care are ca scop informarea și conștientizarea adolescenților despre impactul nociv al fumatului.

Pe glob, peste 8,7 milioane de oameni mor anual din cauza consumului produselor din tutun. Majoritatea acestor decese (7,4 milioane) sunt atribuite consumului direct de tutun, în timp ce restul de peste 1,3 milioane decese sunt atribuite expunerii la fumatul pasiv. Tutunul a rămas un important factor de risc responsabil de povara cancerului la nivelul UE, cauzând peste un sfert din decesele provocate de această boală.

Europa ocupă locul al doilea între regiunile OMS în ceea ce privește prevalența consumului de tutun, atât în rândul adulților (25,3%), cât și al adolescenților (10,8%).

România, cu o prevalență a fumatului zilnic, la populația 15 ani, peste de 18,7%, se situează pe locul 15 între țările OECD, ușor peste media UE27 de 18,4%. Disparitățile de gen sunt marcante: în România frecvența fumatului zilnic în rândul bărbaților (30,6%) depășește valoarea medie a UE de 22,3%, în timp ce în rândul femeilor aceasta se situează în jurul a 7,5%, semnificativ sub media UE pentru acest grup (14,8%).

România se poziționează între țările europene cu o frecvență de utilizare regulată a țigărilor electronice mai scăzută decât media europeană, atât în rândul populației cu vârsta de 15 ani și peste, cât și în rândul adulților tineri (15-24 ani). Proporția adulților care utilizează regulat produse de vapat în România este de 1,7% (0,3% utilizatori zilnici și 1,4% utilizatori ocazionali), comparativ cu media UE de aproximativ 2,1%. În rândul tinerilor cu vârste între 15 și 24 de ani, prevalența utilizării regulate a țigărilor electronice (1,7%), este sub media UE de 2,7%.

Prevalența fumatului în rândul adolescenților de 15 ani din România, de 23% în anul 2022, deși s-a menținut la un nivel aproape constant în perioada 2014 – 2022, este semnificativ mai mare decât media țărilor UE, de 17%.

Istoric, în țările UE, băieții au raportat niveluri mai ridicate de consum al produselor din tutun față de fete. Cele mai recente sondaje despre comportamentele de risc ale adolescenților arată însă că diferențele de gen se reduc în multe țări și regiuni. În România se înregistrează o



inversare în ceea ce privește genul, prevalența fumatului și consumului de țigări electronice fiind mai mare în rândul fetelor.

În rândul adolescenților cu vârsta cuprinse între 11 și 15 ani, utilizarea țigărilor electronice în ultimele 30 de zile crește odată cu vârsta, atingând cele mai ridicate valori la 15 ani. În România, 28% dintre fete și 23% dintre băieți au raportat folosirea țigărilor electronice, procente care depășesc mediile înregistrate la nivelul țărilor participante la studiul HBSC 2021/2022, de 20% în rândul fetelor și 18% în rândul băieților.

Date recente furnizate de studiul YRBSS 2022/2023 arată că la adolescenții cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani, aproximativ 27 din 100 sunt fumători curenți. Fetele care încearcă țigări electronice sau produse din tutun încălzit au o probabilitate mai mare decât băieții să continue consumul și să îl transforme într-un obicei regulat. Creșterea frecvenței utilizării odată cu vârsta, în special în cazul fetelor, sugerează o posibilă escaladare a dependenței sau a normalizării consumului în această categorie de populație.

Tendențele generale de evoluție a consumului diferitelor forme de produse de tutun în România le reflectă, în linii mari, pe cele europene – o ușoară scădere a fumatului clasic, concomitent cu apariția și creșterea utilizării noilor produse (țigări electronice, dispozitive de încălzire a tutunului), mai ales în rândul tinerilor. În ultimii ani, tot mai mulți fumători au început să utilizeze alternative la fumatul tradițional (țigări electronice, produse din tutun încălzit), fiind determinați în a face această schimbare din cauza promovării acestora ca soluții mai sigure și mai puțin nocive pentru sănătate. Mulți utilizatori au devenit utilizatori duali, în pofida faptului că intenția inițială era de a diminua consumul țigărilor clasice. Utilizarea acestor produse alternative din tutun a crescut alarmant în rândul minorilor și tinerilor nefumători.

Limitarea consumului de tutun este, fără îndoială, una dintre cele mai eficiente modalități de a salva vieți și de a îmbunătăți starea generală de sănătate. În anul 2021, România s-a clasat pe locul 8 pe scala de control al tutunului, care evaluează punerea în aplicare a politicilor de control al tutunului, urcând de pe locul 12 în anul 2019. Acesta reprezintă unul dintre cele mai bune rezultate în rândul țărilor din Europa Centrală. Reglementări legislative recente în România (Legea nr. 64/2024 pentru modificarea și completarea unor acte normative din domeniul produselor din tutun) interzic fumatul, precum și utilizarea tuturor categoriilor de produse care conțin tutun, a țigaretelor electronice, a flacoanelor de reumplere pentru țigaretetele electronice, a dispozitivelor electronice pentru încălzirea tutunului și a produselor destinate inhalării fără ardere din înlocuitori de tutun, a (pouch-urilor) pliculețelor cu nicotină pentru uz oral și a produselor destinate inhalării fără ardere din înlocuitori de tutun pentru elevii din toate unitățile de învățământ. De asemenea, pentru adulți, au fost incluse în pachetul de servicii furnizate în cadrul asistenței medicale primare consilierea pentru prevenirea consumului de tutun și intervențiile minimale pentru renunțarea la fumat.

Este necesară implicarea activă a părinților, cadrelor didactice, profesioniștilor din sănătate publică și autorităților locale, care pot acționa ca vectori de influență și susținere a comportamentelor sănătoase, fiind necesară instruirea acestor grupuri în ceea ce privește identificarea timpurie a riscurilor, oferirea de sprijin psihologic și susținerea adolescenților în deciziile lor de a nu începe să consume produse din tutun sau de a renunța la acest comportament nesănătos.



1. WHO. Regional Office for Europe - Status of tobacco use in the Region. Available online: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/tobacco>.
2. INS. Starea de sănătate a populației din România -2019; 2021.
3. OECD. European Cancer Inequalities Registry - Profil de țară privind cancerul, 2025; online, 2025.
4. WHO. WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030; Geneva, 2024.
5. OECD. Health at a Glance: Europe 2024: State of Health in the EU Cycle; Paris, 2024.
6. EUROBAROMETER. Special Eurobarometer 539 -Attitudes of Europeans towards tobacco and related products European Union online, 2023.
7. HBSC. Health Behaviour in School-aged Children study (2023), Data browser (findings from the 2021/22 international HBSC survey). Available online: <https://data-browser.hbsc.org>.
8. Charrier L; van Dorsselaer S; Canale N, B.T.; Kilibarda B; RI, C. A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey.; Copenhagen, 2024.
9. ESPAD. Key findings from the 2024 European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD); online, 2025.
10. ESPAD. ESPAD Data portal - Tobacco, 2024. 2025.
11. ESPAD. European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD): 30 years. New ESPAD survey results: Teen substance use down, but new risks emerging 2025.
12. INSP. Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS), România 2022-2023; 2023
13. WHO. Regional Office for Europe - Effects of tobacco on health, Key facts. Available online: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/effects-of-tobacco-on-health> (accessed on August 4th).
14. WHO. The tobacco body. Available online: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-PND-19.1> (accessed on 10th July).
15. WHO. Heated tobacco products: summary of research and evidence of health impacts; Geneva, 2023
16. WHO. WHO report on the global tobacco epidemic, 2025: warning about the dangers of tobacco; Geneva, 2025.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Campania națională de prevenire a consumului de tutun
Noiembrie – Decembrie 2025

România respiră curat!

Riscurile consumului de tutun

Material destinat copiilor 10-14 ani



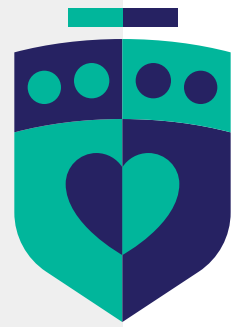


România respiră curat!

Tu de unde știi...
adevărul despre tutun?

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A
CONSUMULUI DE TUTUN
2025

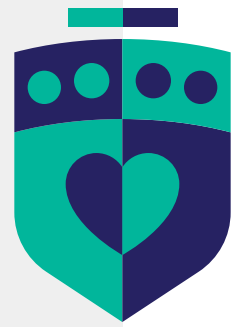




România respiră curat!



- ❖ Consumul de tutun este dăunător la orice vârstă, însă tinerii pot deveni dependenți de nicotină foarte repede.
- ❖ Află care sunt riscurile pentru sănătatea ta și ține cont de sfaturile medicilor despre cum să spui „nu” fumatului/vapatului.



Riscurile consumului de tutun - fumat



Ce trebuie să știi:

- ❖ Dacă începi să fumezi de tânăr, poți deveni dependent de nicotină foarte repede.
- ❖ Dovezile arată că majoritatea fumătorilor adulți au început să fumeze în perioada adolescenței.
- ❖ Dacă fumezi, expui corpul tău nu numai la nicotină, ci la multe substanțe chimice dăunătoare, care pot afecta grav sănătatea ta.





Riscurile consumului de tutun - vapat

Ce trebuie să știi:



- ❖ Țigările electronice, cunoscute și ca vape-uri, sunt concepute să atragă tinerii prin ambalaje colorate și arome diverse.
- ❖ Ele conțin substanțe chimice care pot provoca probleme serioase de sănătate, cum ar fi afectarea plămânilor.
- ❖ De asemenea, conțin nicotină, care este foarte adictivă, iar tinerii sunt mai vulnerabili la dependență.





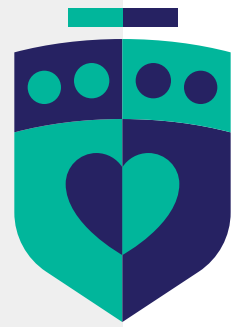
Riscurile consumului de tutun

Să reținem:



- ❖ Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru sănătatea ta este să eviți complet fumatul/vapatul
- ❖ Fumatul și vapatul sunt ambele dăunătoare sănătății
- ❖ Dacă ai început deja să fumezi/ vapezi, renunțarea aduce beneficii mari pentru sănătatea ta, pentru viața ta socială și pentru mediul înconjurător.

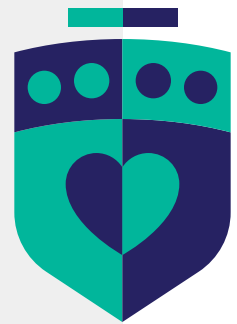




Riscurile consumului de tutun

- ❖ Majoritatea fumătorilor pe termen lung au început să fumeze când erau tineri – 80% au început înainte de vârsta de 20 de ani.
- ❖ Tinerii încep să fumeze din diverse motive:
 - pentru a face față stresului
 - pentru a se integra
 - din cauza presiunii colegilor.
- ❖ Multe studii arată că tinerii devin dependenți de nicotină mai repede decât adulții și simt mai acut nevoia de a o consuma, ceea ce face să le fie mai greu să renunțe.

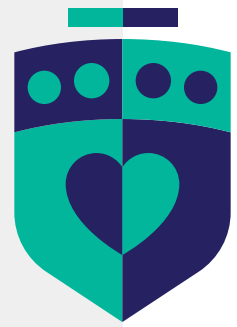




Riscurile consumului de tutun

- ❖ Fumul de tutun conține substanțe chimice dăunătoare – chiar și inhalarea unor cantități mici poate îți poate afecta corpul.
- ❖ Chiar dacă nu fumezi, dacă ești în preajma prietenilor tăi sau a altor persoane care fumează, inhalezi fum în mod pasiv (fumatul pasiv), care este de asemenea dăunător.

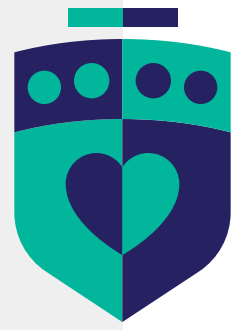




Riscurile consumului de tutun pentru sănătatea ta

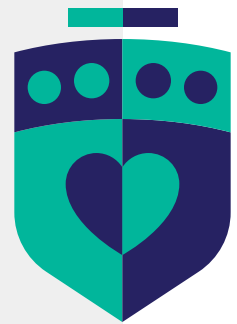
- ❖ De asemenea, fumatul poate reduce condiția fizică și capacitatea de a face sport sau alte exerciții fizice prin:
 - scăderea rezistenței la efort
 - dificultăți de respirație
 - creșterea efortului inimii.





Așa arată organele tale interne în plină stare de sănătate

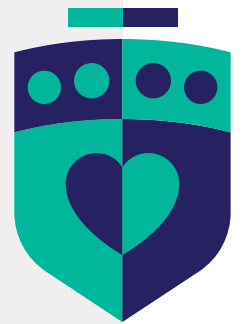




Efectele fumatului asupra creierului

Dacă ai fuma:

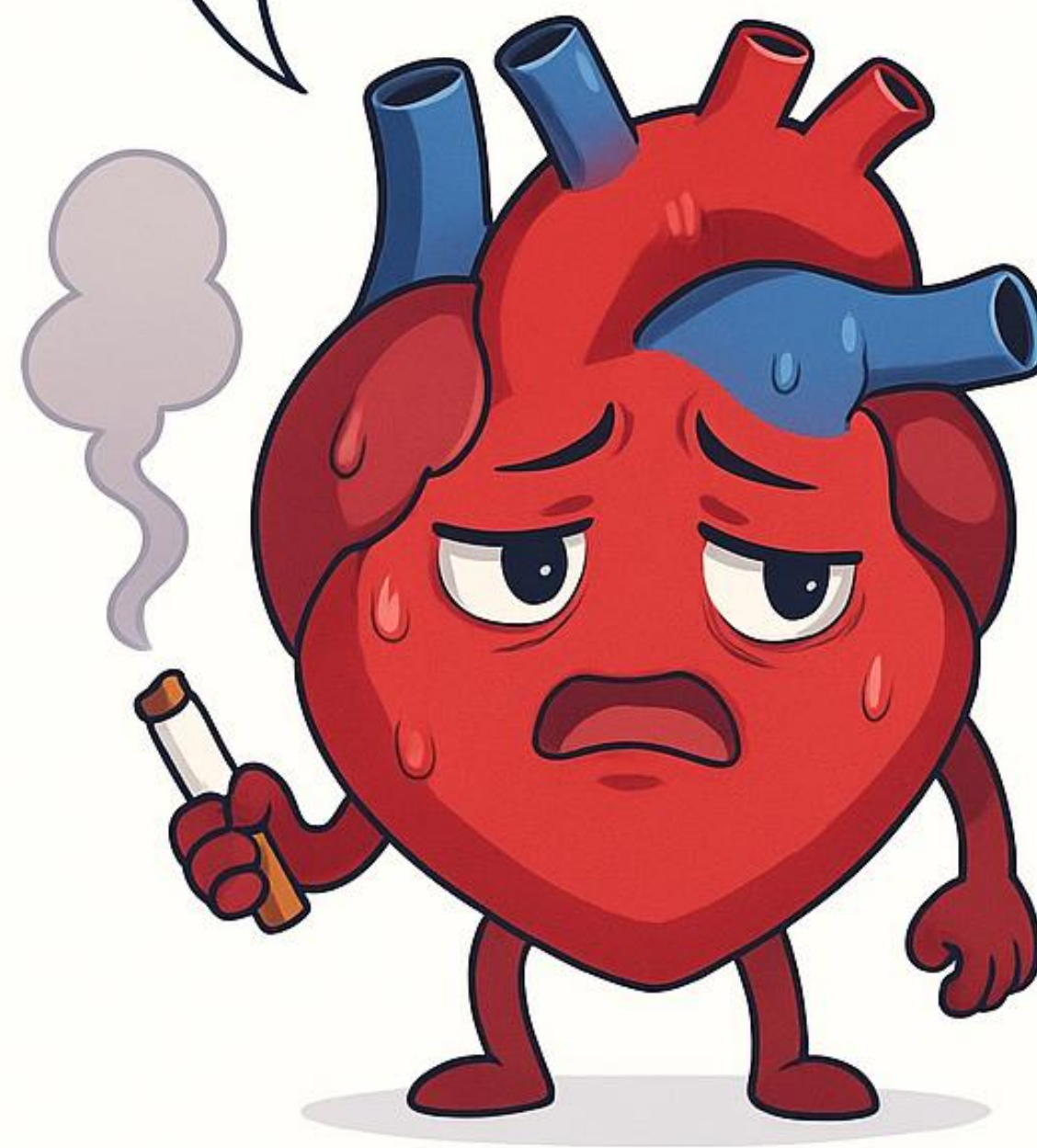




Efectele fumatului asupra inimii

Dacă ai fuma:

Nu mai rezist!
Tensiunea arterială crescută mă
forțează să lucrez mai greu, vasele
mele se îngroașă!
Fumatul mă îmbolnăvește!

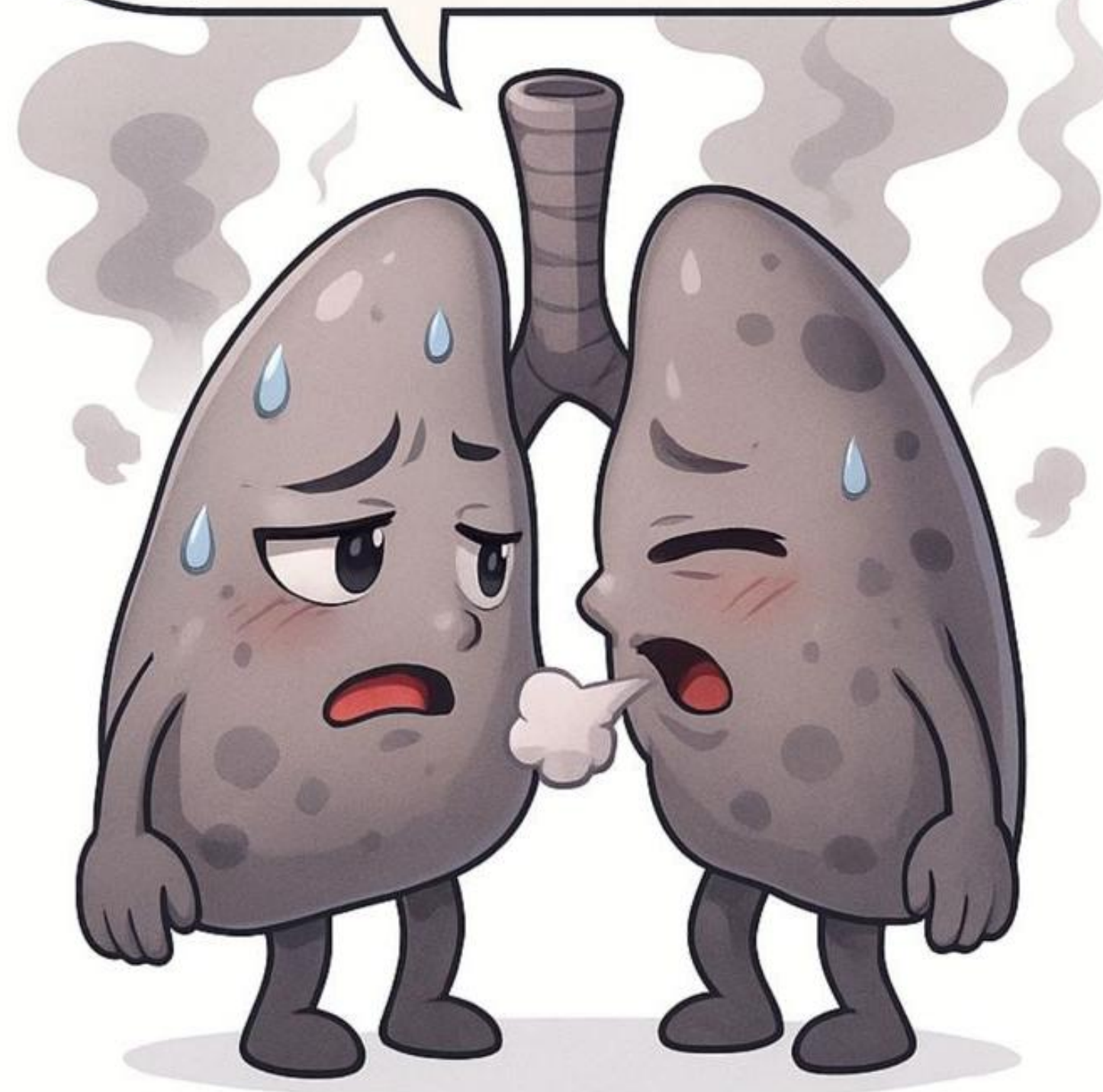


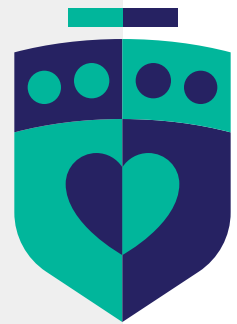


Efectele fumatului asupra plămânilor

Dacă ai fuma:

Ne sufocăm! Fumul de țigară,
chiar și cel inhalat pasiv,
deteriorează alveolele pulmonare
și diminuează capacitatea
organismului de a se oxigena

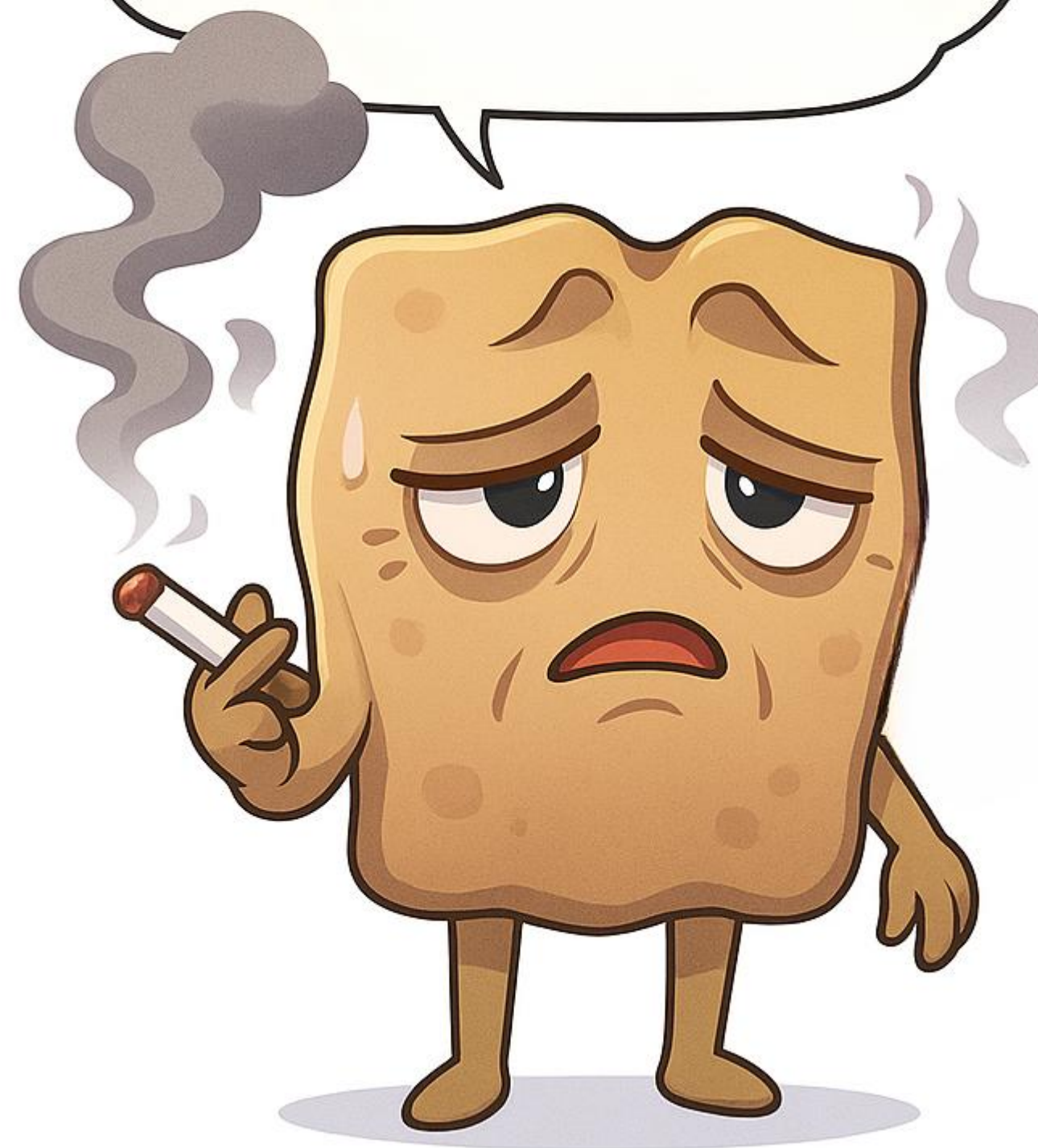


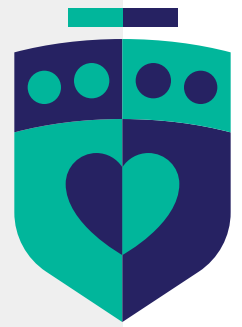


Efectele fumatului asupra pielii

Dacă ai fuma:

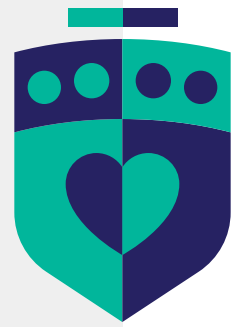
Fumatul mă îmbătrânește! Îmi pierd elasticitatea, devin mai ternă, îmi apar riduri și pete. Îmbătrânesc înainte de vreme...



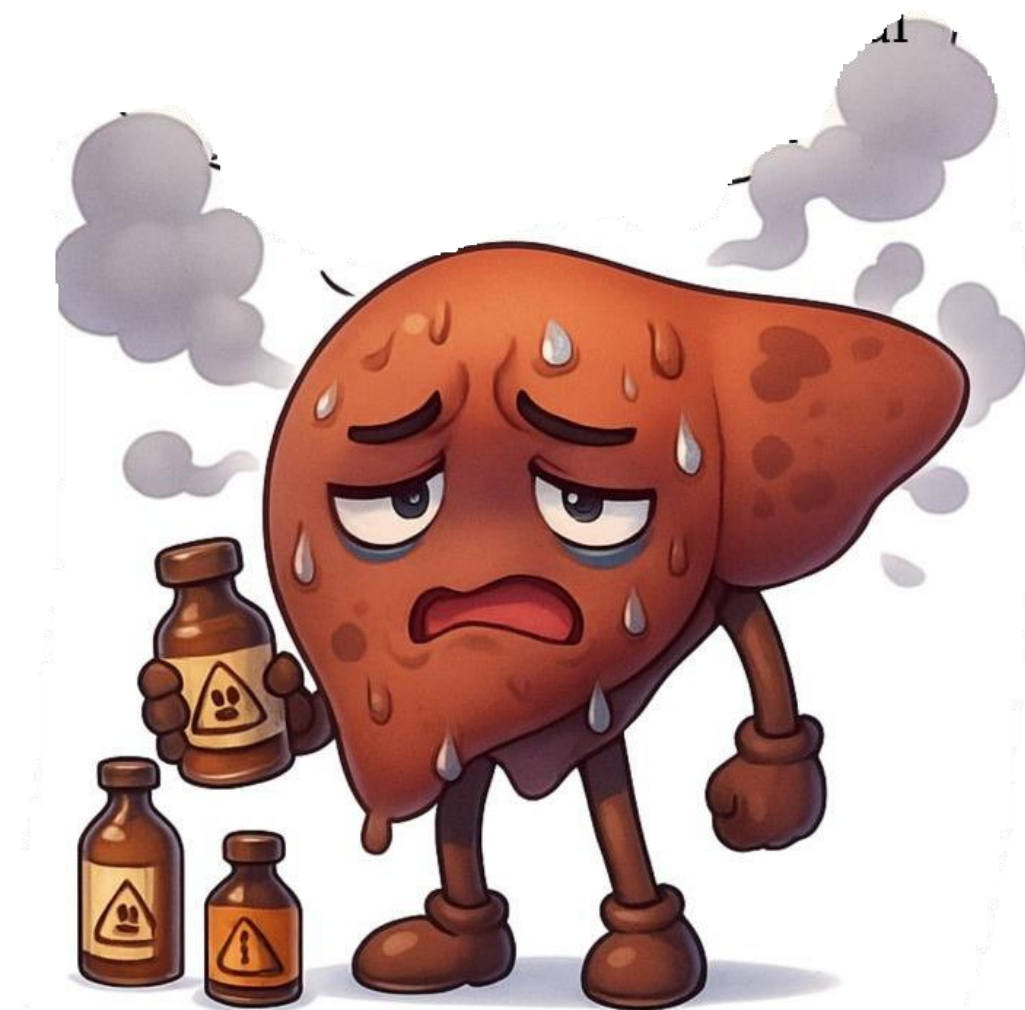
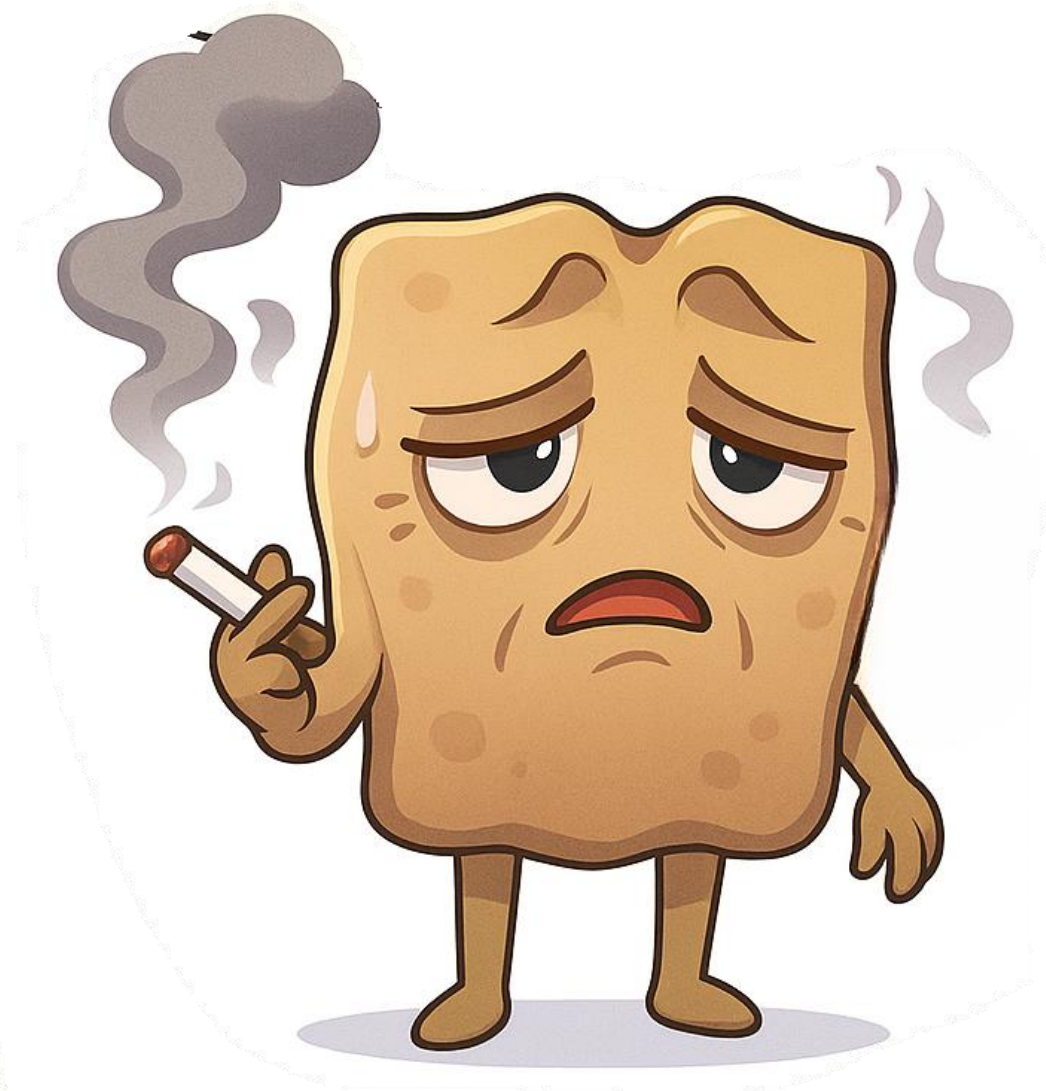
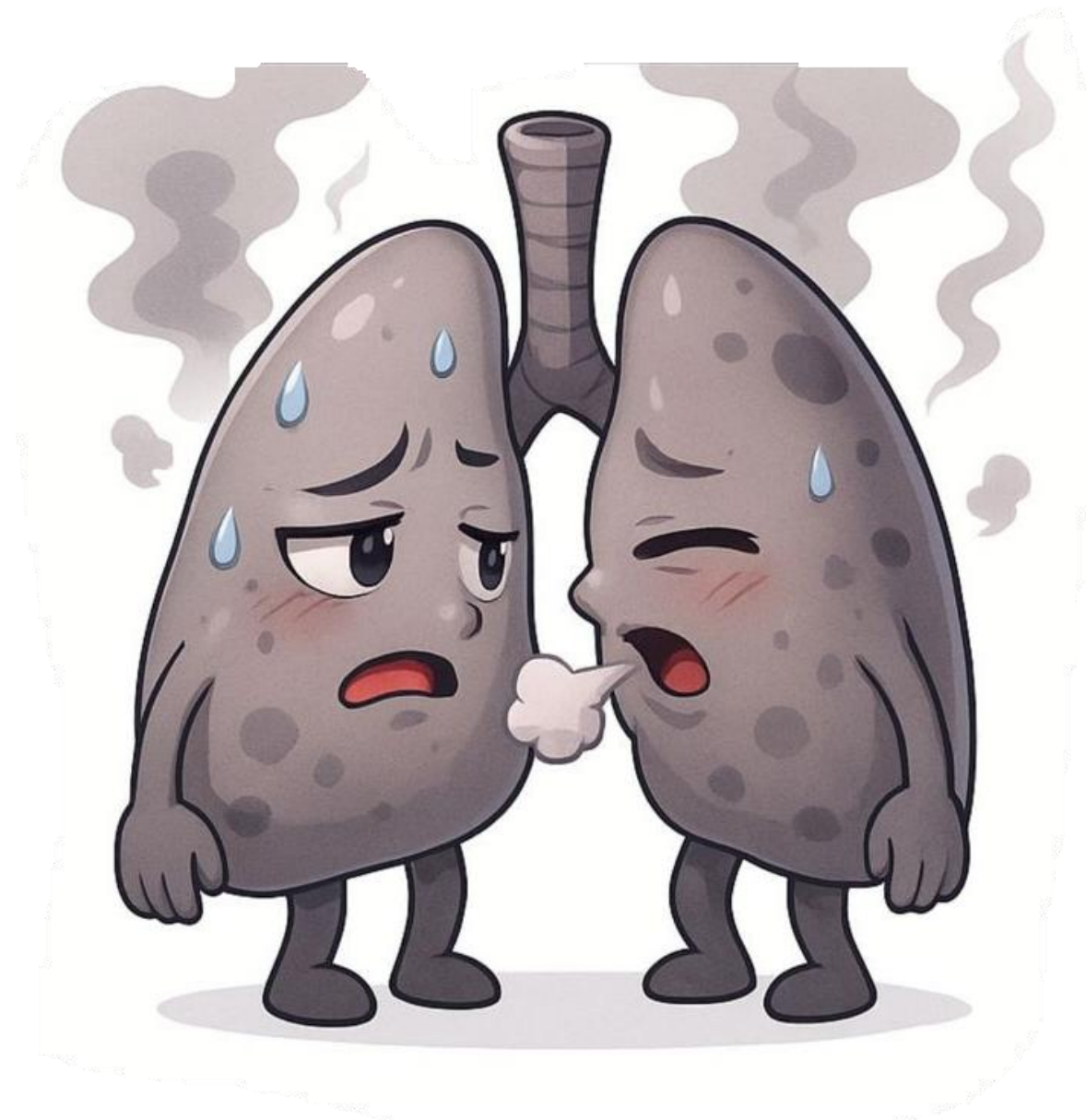


Efectele fumatului asupra ficatului



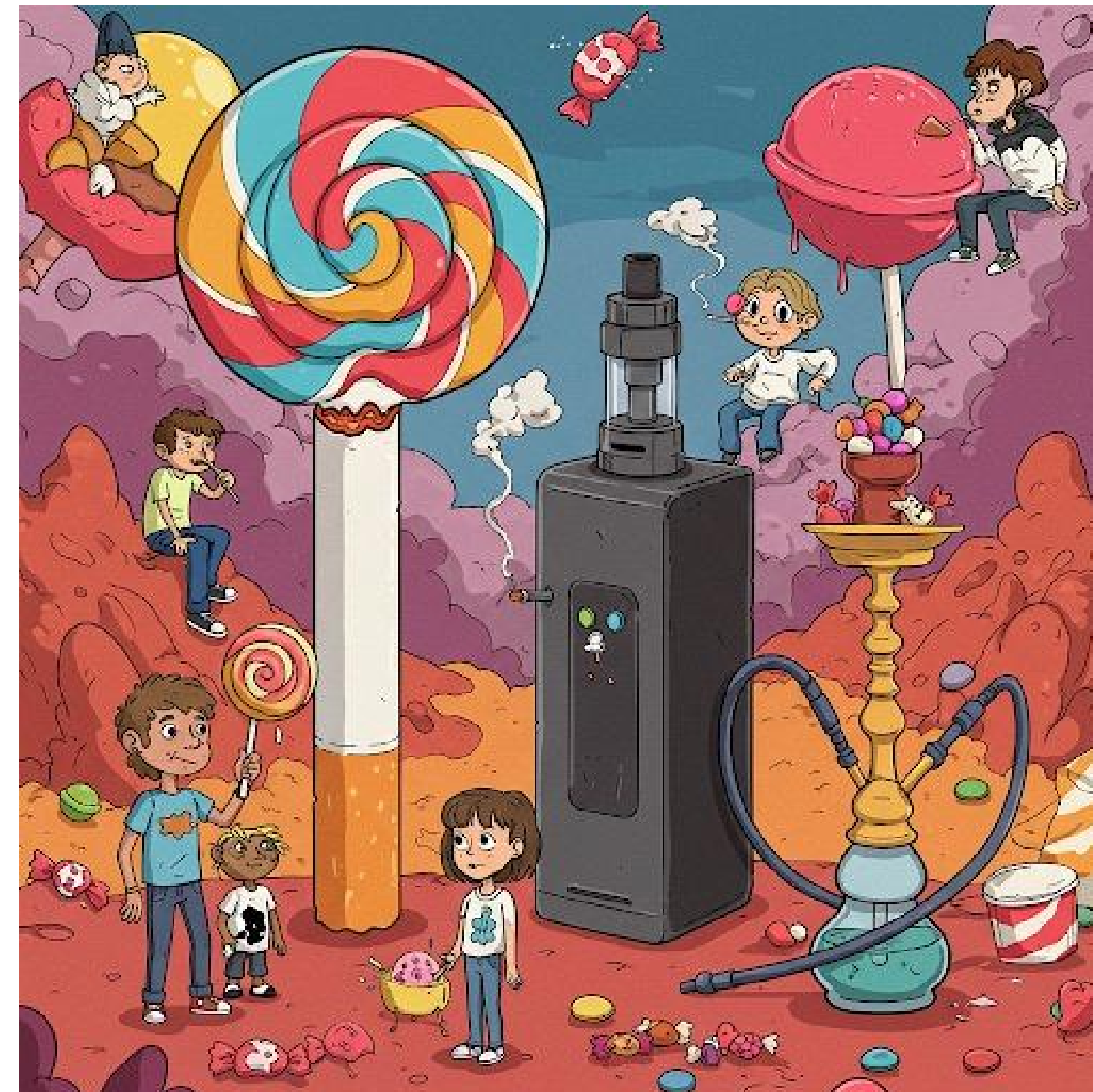


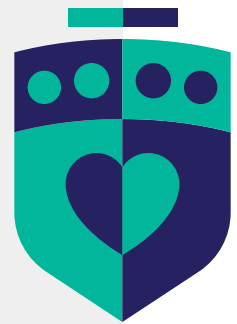
REȚINE – Așa arată organele interne afectate de fumat!





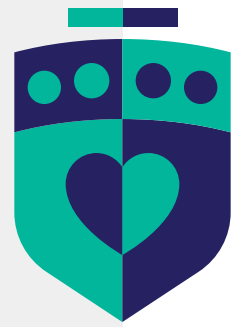
Nu sta pe gânduri:
Produsele de tutun NU
SUNT dulciuri,
chiar dacă pot fi la fel de
aromate și de atractive!





Vezi dincolo de imagine!
Prin atractivitatea lor, produsele de tutun te
pot atrage într-o capcană din care vei putea
ieși cu greu!





Dacă, din curiozitate, ești tentat să consumi produse din tutun, cere IMEDIAT ajutor și sprijin pentru a nu începe să fumezi/vapezi!

➤ Solicită ajutor și sprijin pentru a nu te apuca de fumat și de țigări electronice.

➤ Iată câteva sugestii:

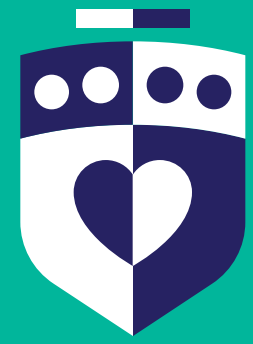
- discută despre tentație cu un cadru medical, cu un profesor și cu părinții tăi
- dacă prietenii sau membri ai familiei tale fumează sau folosesc țigări electronice, roagă-i să nu facă acest lucru în preajma ta.





Povești de succes

**Invităm pe....., colegul/colega voastră, să ne împărtășească
experiența proprie**



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Campania națională de prevenire a consumului de tutun
Noiembrie – Decembrie 2025

România respiră curat!

**Riscurile consumului de tutun la
adolescenți**

Material destinat adolescenților 14-18 ani





România respiră curat!

Tu de unde știi...
adevărul despre tutun?

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN 2025

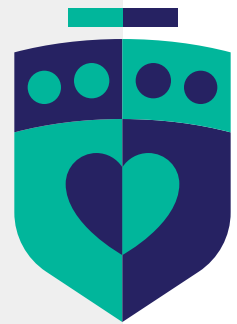




România respiră curat!

- ❖ Consumul de tutun este dăunător la orice vârstă, însă tinerii pot deveni dependenți de nicotină foarte repede.
- ❖ Află care sunt riscurile pentru sănătatea ta și ține cont de sfaturile medicilor despre cum să spui „NU” fumatului/vapatului.
- ❖ Dacă folosești țigări electronice pentru a renunța la fumat, încearcă să renunți și la acestea cât mai curând posibil.

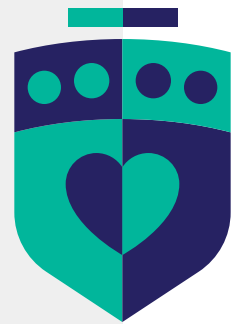




România respiră curat!

- ❖ Majoritatea fumătorilor pe termen lung au început să fumeze când erau tineri – 80% au început înainte de vârsta de 20 de ani.
- ❖ Tinerii încep să fumeze din diverse motive:
 - pentru a face față stresului;
 - pentru a se integra;
 - din cauza presiunii colegilor.
- ❖ Multe studii arată că tinerii devin dependenți de nicotină mai repede decât adulții și simt mai acut nevoia de a o consuma, ceea ce face să le fie mai greu să renunțe.



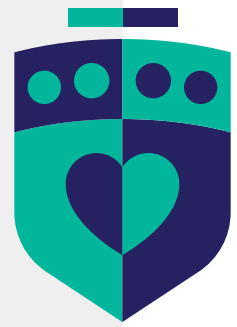


Riscurile consumului de tutun -fumat

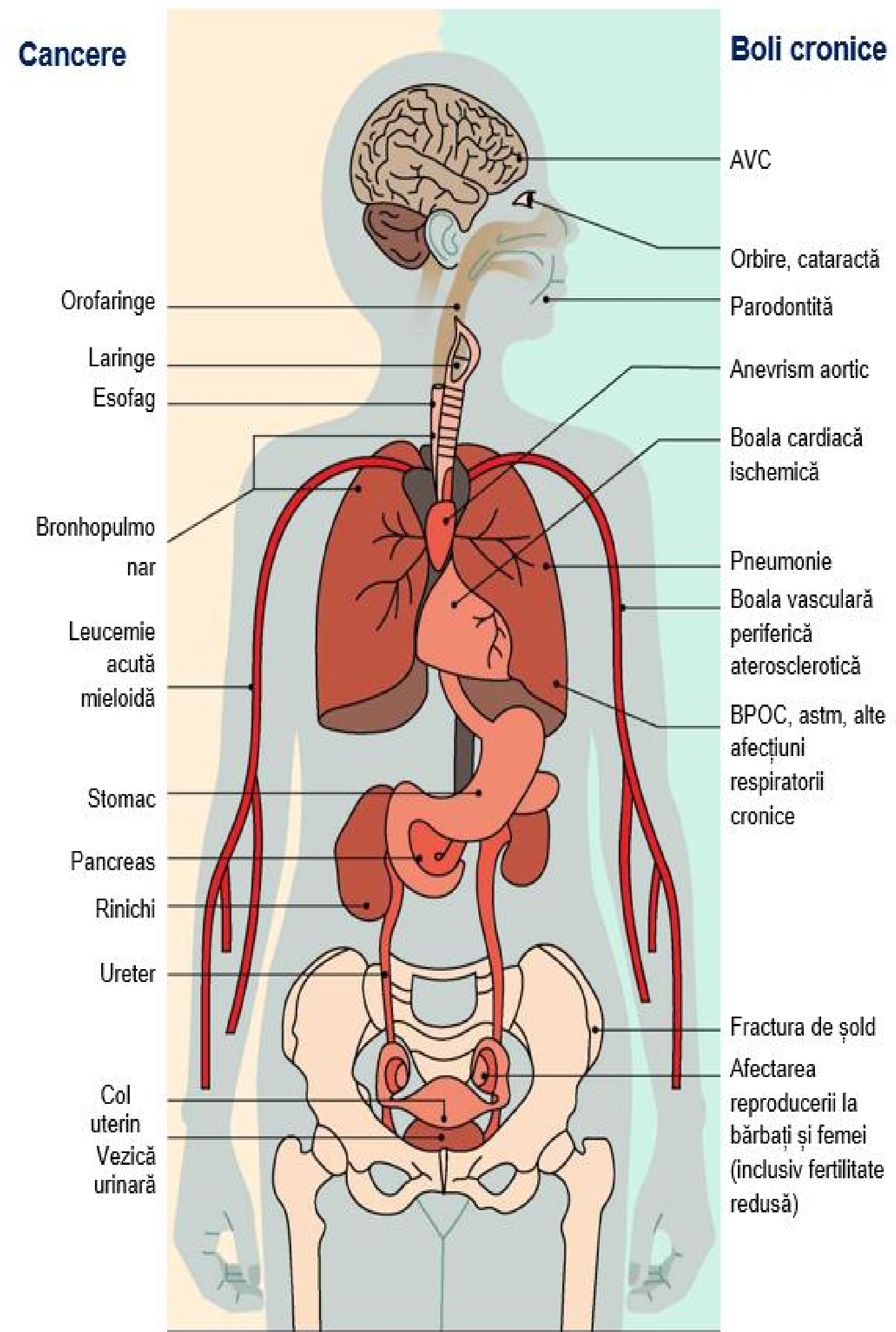
Ce trebuie să știi:

- ❖ Dacă începi să fumezi de tânăr, poți deveni dependent de nicotină foarte repede.
- ❖ Dovezile arată că majoritatea fumătorilor adulți au început să fumeze în perioada adolescenței.
- ❖ Dacă fumezi, expui corpul tău nu numai la nicotină, ci la multe substanțe chimice dăunătoare, care pot afecta grav sănătatea ta.
- ❖ Fumul de tutun conține peste 7000 de substanțe chimice, dintre care aproximativ 70 sunt cancerigene și 250 sunt dăunătoare sănătății.
- ❖ După ce renunți la fumat, corpul tău începe să se vindece și multe lucruri bune se întâmplă rapid.

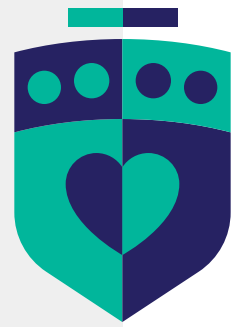




Riscurile consumului de tutun -fumat



Sursa: OMS



Riscurile utilizării țigării electronice (vapat)

Ce trebuie să știi:

- ❖ Țigările electronice, cunoscute și ca vape-uri, sunt concepute să atragă tinerii prin ambalaje colorate și arome diverse.
- ❖ Ele conțin substanțe chimice care pot provoca probleme serioase de sănătate, cum ar fi afectarea plămânilor.
- ❖ De asemenea, conțin nicotină, care este foarte adictivă, iar tinerii sunt mai vulnerabili la dependență.



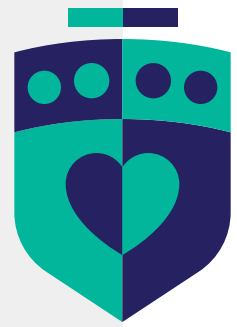


Riscurile utilizării țigării electronice (vapat)

Ce trebuie să știi:

❖ **Țigările electronice** conțin metale grele (crom, nichel, plumb), compuși cancerigeni sau posibil cancerigeni (formaldehida, acetaldehida), iritanți ai sistemului respirator (acroleina), arome care atunci când sunt încălzite și inhalate devin periculoase pentru sănătate (diacetil) și alte substanțe nocive.





Riscurile utilizării produselor de tutun încălzit

Ce trebuie să știi:

- ❖ **Produsele de tutun încălzit (HTPS)**, pe lângă faptul că au în componență nicotină, produc aerosoli ce conțin substanțe chimice care afectează aparatul respirator (risc de astm, pneumonie), aparatul cardiovascular (risc de afecțiuni ale aparatului circulator) și sistemul nervos (dificultăți de atenție, de învățare, impulsivitate);
- ❖ Deși sunt utilizate frecvent cu motivația renunțării la fumatul convențional, nu sunt dovezi științifice solide care să sprijine această concluzie sau că sunt mai puțin dăunătoare.



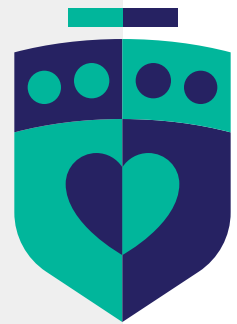


Riscurile consumului de tutun

De reținut:

- ❖ Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru sănătatea ta este să eviți complet fumatul/vapatul.
- ❖ Dacă ai început deja să fumezi/ vapezi, renunțarea aduce beneficii mari pentru sănătatea ta, pentru viața ta socială și pentru mediul înconjurător.

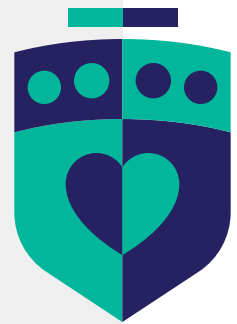




Riscurile consumului de tutun

- ❖ Fumul de tutun conține substanțe chimice dăunătoare – chiar și inhalarea unor cantități mici poate îți poate afecta corpul.
- ❖ Chiar dacă nu fumezi, dacă ești în preajma prietenilor tăi sau a altor persoane care fumează, inhalezi fum în mod pasiv (fumatul pasiv), care este de asemenea dăunător.





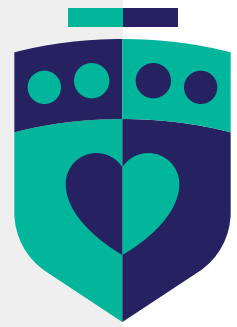
Riscurile pentru gravidă și copilul nenăscut:

Dacă aveți în familie o gravidă, nu fumați în preajma acesteia!

- Inhalarea de către gravidă a fumului de țigară de la alte persoane (fumat pasiv), prezintă riscuri pentru copilul nenăscut!

Fumatul/vapatul în timpul sarcinii este contraindicat. Dacă gravida este consumatoare de tutun, încurajați-o să renunțe la fumat sau la vaping pentru a își proteja copilul, dar și pentru beneficiile propriiei sănătăți.





Dacă ești deja consumator de produse de tutun și dorești să renunți la fumat/vapat

➤ Solicită ajutor și sprijin pentru a renunța la fumat și la țigările electronice.



➤ Iată câteva sugestii:

- discută despre asta cu un cadru medical
- spune-le prietenilor și familiei că încerci să renunți
- roagă-i să aibă răbdare cu tine când treci prin simptomele sevrajului
- dacă fumează sau folosesc țigări electronice, roagă-i să nu facă acest lucru în preajma ta.

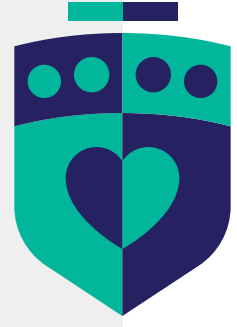


Renunțarea la fumat/vapat

- ❖ Când renunți la fumat/ vapat, poți avea simptome de sevraj din cauza nicotinei care pot dura câteva zile sau săptămâni. Totuși, acestea sunt temporare și se vor ameliora în timp.

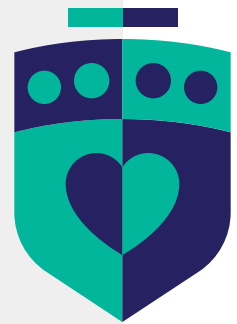
- ❖ Simptomele comune includ:
 - iritabilitate,
 - dificultăți de concentrare,
 - modificări ale apetitului,
 - probleme digestive,
 - simptome asemănătoare gripei,
 - amețeli,
 - depresie,
 - dificultăți de somn.



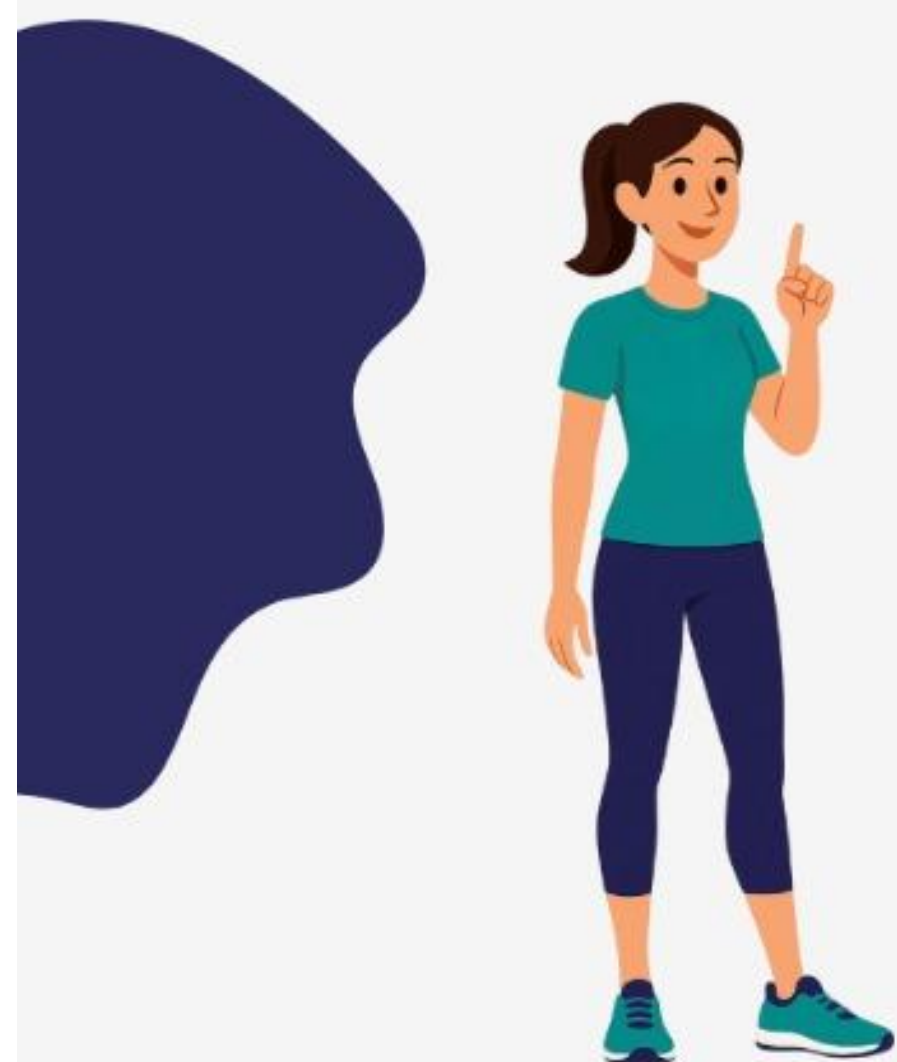


Renunțarea la fumat/vapat - beneficii

- dispare mirosul neplăcut al respirației (halena), colorația galbenă a dinților și a degetelor se estompează
- dispare mirosul neplăcut al hainelor și al părului
- se ameliorează gustul și mirosul
- vei avea mai multă energie și va crește capacitatea ta de a face sport
- vei putea înlocui fumatul cu alte activități benefice pentru sănătate



Beneficiile renunțării la fumat



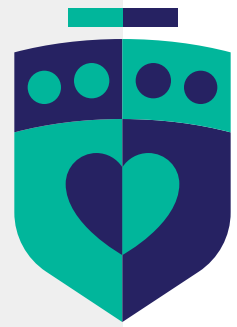
După 20 de minute
RITMUL CARDIAC ȘI
TENSIUNEA ARTERIALĂ
ÎNCEP SĂ REVINĂ LA
NORMAL

După 12 ore
NIVELUL DE MONOXID DE CARBON
DIN SÂNGE SCADE LA VALORI
NORMALE, PERMIȚÂND SÂNGELUI SĂ
TRANSPORTE MAI MULT OXIGEN

După 10 ani
RISCU DE A DECEDA DIN
CAUZA CANCERULUI
PULMONAR SCADE LA
JUMĂTATE FAȚĂ DE CEL
AL UNUI FUMĂTOR ACTIV

După 3 luni
CIRCULAȚIA SE ÎMBUNĂTĂȚEȘTE SEMNIFICATIV, IAR
FUNCTIA PULMONARĂ CREȘTE CU PÂNĂ LA 30%. VEI
OBSERVA CĂ RESPIRAȚIA DEVINE MAI UȘOARĂ ȘI TUSEA
SE REDUCE

După 1 an
RISCU DE BOALĂ CORONARIANĂ
SCADE LA JUMĂTATE FAȚĂ DE
CEL AL UNUI FUMĂTOR

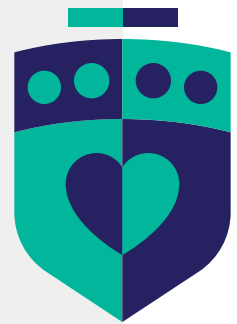


Atenție la atractivitatea produselor din tutun!



Produsele de tutun **NU**
SUNT dulciuri,
chiar dacă pot fi la fel de
aromate și de atractive!

Dacă nu ai început să fumezi/vapezi, **NU ÎNCEPE!**
Dacă totuși ai început să fumezi/vapezi, **NU ESTE NICIODATĂ PREA TÂRZIU SĂ ÎNCETEZI!**
Beneficiile vor apărea imediat!



Mesaj pentru cei care doresc să renunțe la consumul de tutun

**Nu trebuie să fii perfect!
Trebuie doar să începi!**

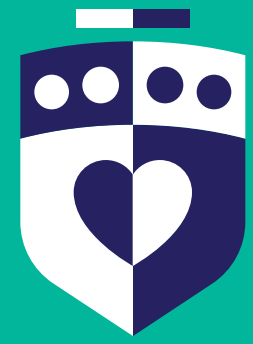
Resurse utile:

- Aplicații QuitNow!, Smoke Free
- Linia națională: 0800878673 (Stop Fumat România)
- Grup sprijin local



Povești de succes

**Invităm pe....., colegul/colega voastră, să ne împărtășească
experiența proprie**



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro

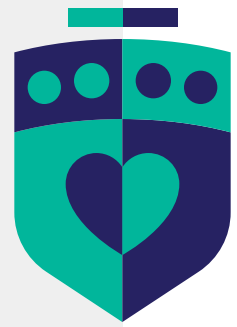


Institutul
Național de
Sănătate Publică

Campania națională de prevenire a consumului de tutun Noiembrie – decembrie 2025 România respiră curat!

Riscurile consumului de tutun înainte de sarcină/ în timpul sarcinii/după naștere

Acest material gratuit este destinat gravidelor sau femeilor
care doresc să rămână însărcinate

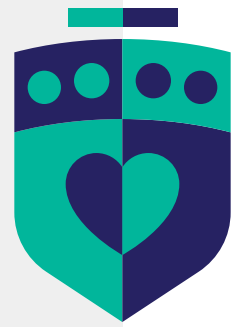


ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT !

SĂNĂTATE FĂRĂ TUTUN pentru tine și copilășul tău!

PROTEJEAZĂ VIAȚA DIN TINE – alege o sarcină fără fumat și fără vapat!

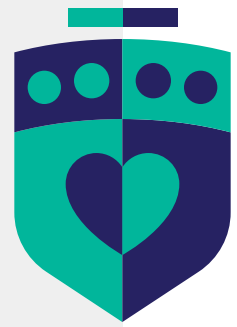




ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT !



- Nu fuma, nu utiliza țigări electronice sau alte produse de tutun încălzit!**
- Fiecare țigară îți face rău, eliberând substanțe chimice care vor afecta dezvoltarea copilului tău.
- Oamenii de știință încă studiază toate riscurile țigărilor electronice, dar nu recomandă nici o cantitate de vapat ca fiind sigură în timpul sarcinii.
- Încearcă să reduci consumul de produse de tutun sau să renunți complet la acestea dacă îți dorești să rămâi însărcinată sau dacă ești deja însărcinată.
- Dacă folosești țigări electronice pentru a renunța la fumat, încearcă să renunți și la acestea cât mai curând posibil.

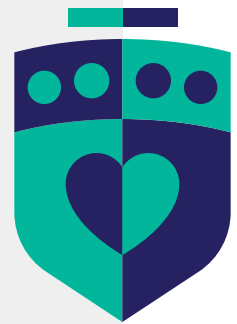


Riscurile consumului de tutun înainte de sarcină

Dacă nu ești însărcinată, dar îți dorești o sarcină trebuie să știi că:

- Fumatul sau utilizarea țigărilor electronice pot afecta șansele de a rămâne însărcinată.
- Fumatul poate afecta sistemul reproducător astfel încât:
 - este mai greu să rămâi însărcinată
 - tratamentele pentru infertilitate sunt mai puțin eficiente
 - fertilizarea in vitro (FIV) are șanse mai mici de succes.
- Dacă renunți la fumat**, cresc șansele de a concepe mai rapid și de a avea o sarcină sănătoasă.
- Este nevoie de mai multe cercetări privind efectele țigărilor electronice asupra sănătății reproductive și fertilității, însă știm că multe dintre substanțele chimice din țigările electronice au un impact negativ asupra sănătății reproductive atât la femei, cât și la bărbați.
- Numeroase studii au ridicat îngrijorări legate de scăderea fertilității ca urmare a expunerii la vaporii și lichidele din țigările electronice. Cel mai bine este să renunți la fumat/vapat dacă încerci să rămâi însărcinată.



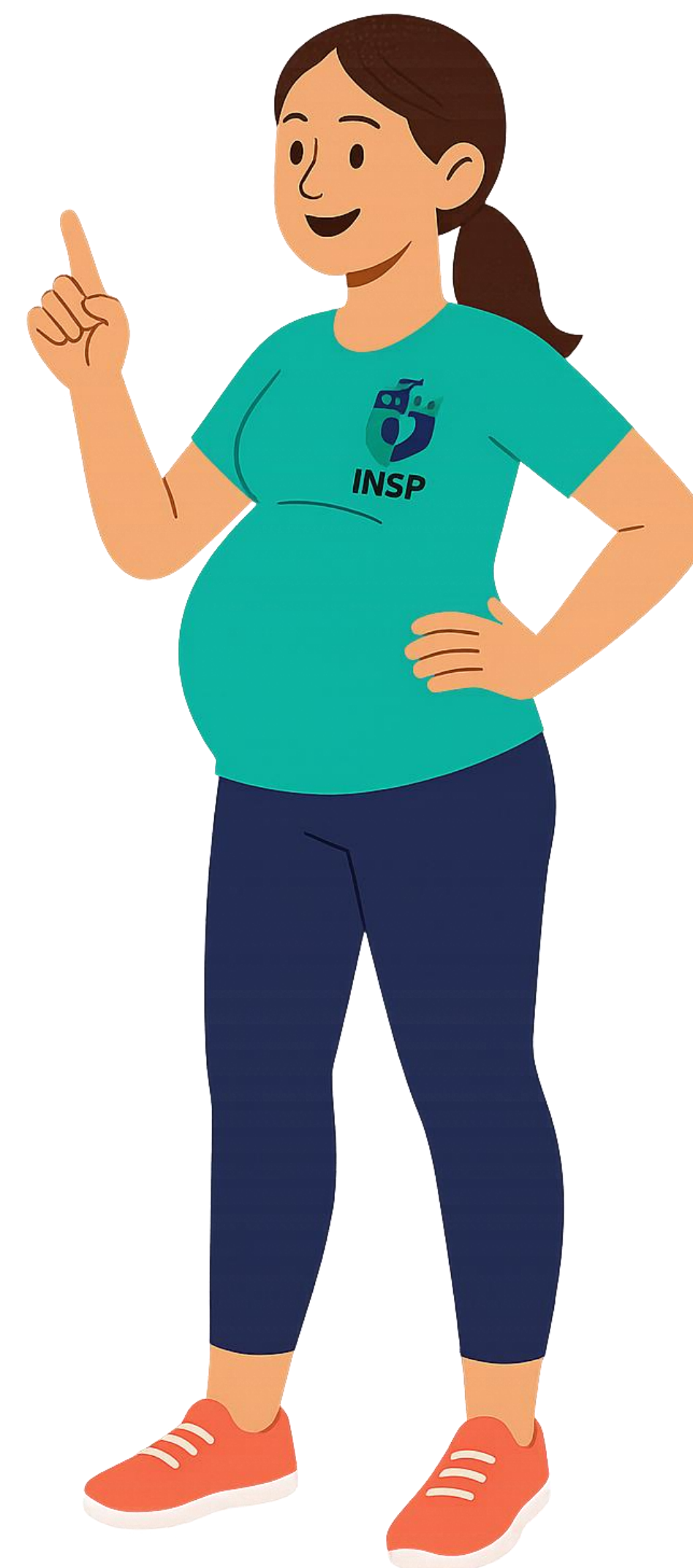


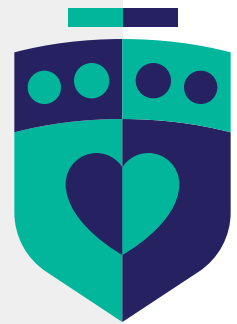
Riscurile consumului de tutun în timpul sarcinii

Dacă ești însărcinată, cea mai sigură opțiune este să nu fumezi și să nu folosești deloc țigări electronice sau alte dispozitive pentru consumul de tutun.

Substanțele chimice din fumul de tutun și din vaporii țigărilor electronice afectează dezvoltarea copilului nenăscut și pot avea efecte pe tot parcursul vieții acestuia.

Află care sunt riscurile și cui te poți adresa pentru ajutor și sprijin în procesul de renunțare.



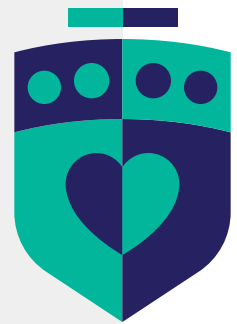


Riscurile consumului de tutun în timpul sarcinii

Ce trebuie să știi:

- ❑ Fumatul sau utilizarea țigărilor electronice în timpul sarcinii îți poate dăuna atât ție, cât și copilului tău. Fumul de țigară și vaporii din țigările electronice (vape), conțin substanțe chimice toxice, inclusiv nicotina. Acestea pot provoca complicații în timpul sarcinii și pot afecta dezvoltarea copilului tău.
- ❑ **Cea mai bună modalitate de a-ți proteja copilul și pe tine este să renunți la fumat și la utilizarea țigărilor electronice!**
- ❑ Poți face acest lucru **preferabil înainte de a rămâne însărcinată**, dar și în timpul sarcinii, sau chiar după nașterea copilului. **Atât tu, cât și copilul veți beneficia imediat de pe urma renunțării la fumat.**
- ❑ Renunțarea la țigările electronice – inclusiv dacă le-ai folosit pentru a te lăsa de fumat – te va proteja pe tine și pe copilul tău de substanțele chimice dăunătoare.

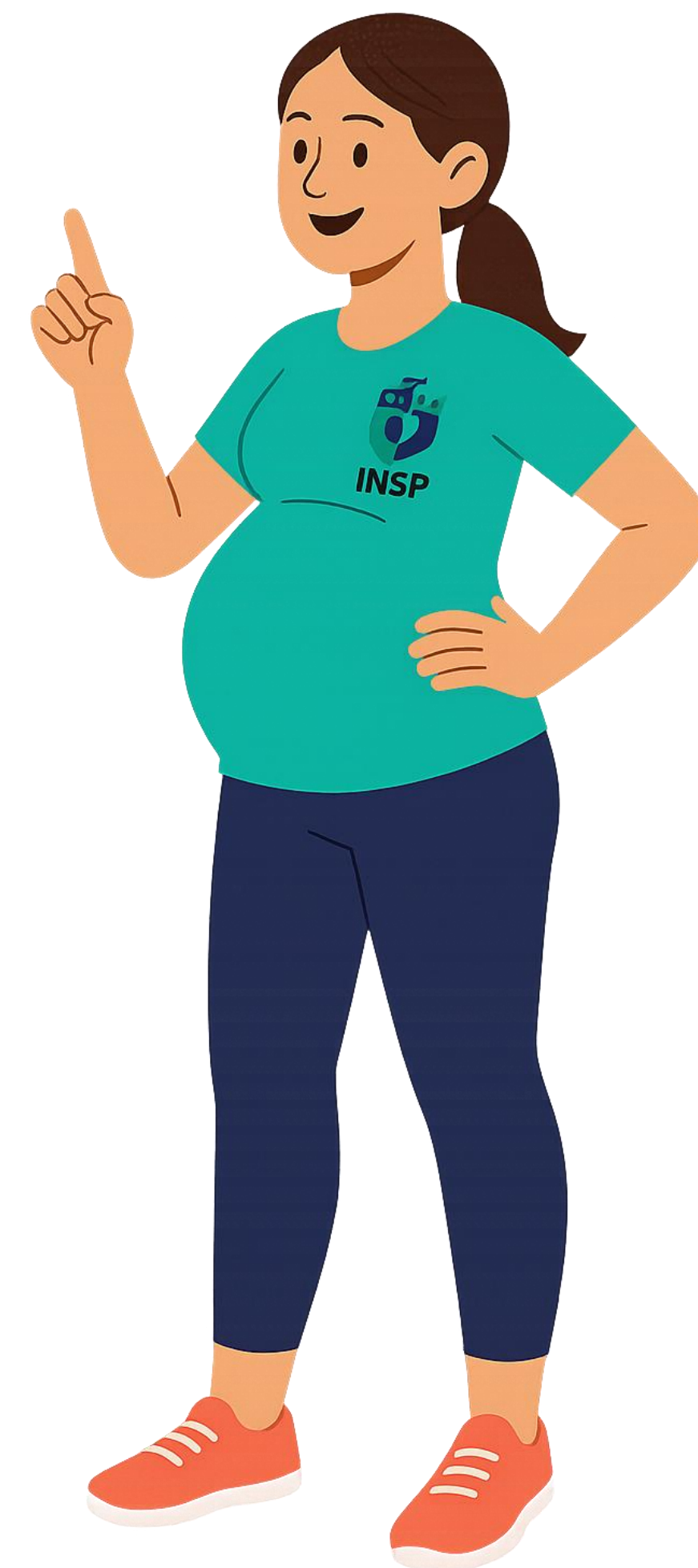


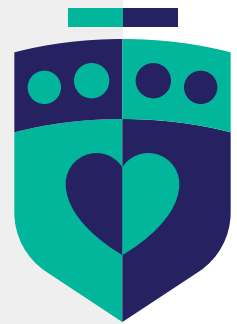


Riscurile fumatului/vapatului în timpul sarcinii

Există riscuri atât pentru tine, cât și pentru copilul tău dacă fumezi sau folosești țigări electronice în timpul sarcinii.

- Nicotina se găsește în fumul de tutun și în majoritatea țigărilor electronice, chiar dacă nu apare pe etichetă. Ea poate provoca complicații în sarcină și poate dăuna copilului tău nenăscut.
- Alte substanțe chimice din tutun și din țigările electronice pot, de asemenea, afecta copilul în timpul sarcinii.

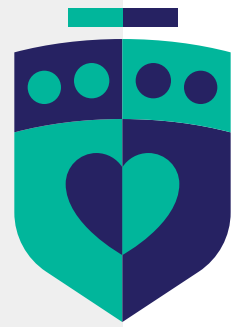




Riscurile pentru tine și copilul tău includ:

- Avort spontan** – pierderea copilului înainte de 20 săptămâni de sarcină
- Deces fetal intrauterin/ nașterea unui făt mort** – pierderea copilului după săptămâna 20 de sarcină
- Sarcină ectopică** – când embrionul se implantează în afara uterului
- Afecțiuni ale placentei** – cum ar fi acoperirea colului uterin (placenta praevia) sau desprinderea placentei prea devreme de uter (dezlipire prematură de placentă)
- Preeclampsie** – creșterea tensiunii arteriale și apariția edemelor (umflăturilor) – care pot fi fatale

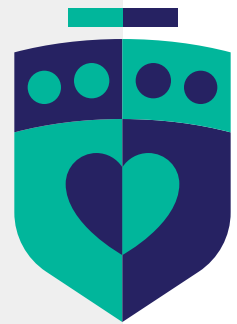




Riscurile pentru tine și copilul tău includ:

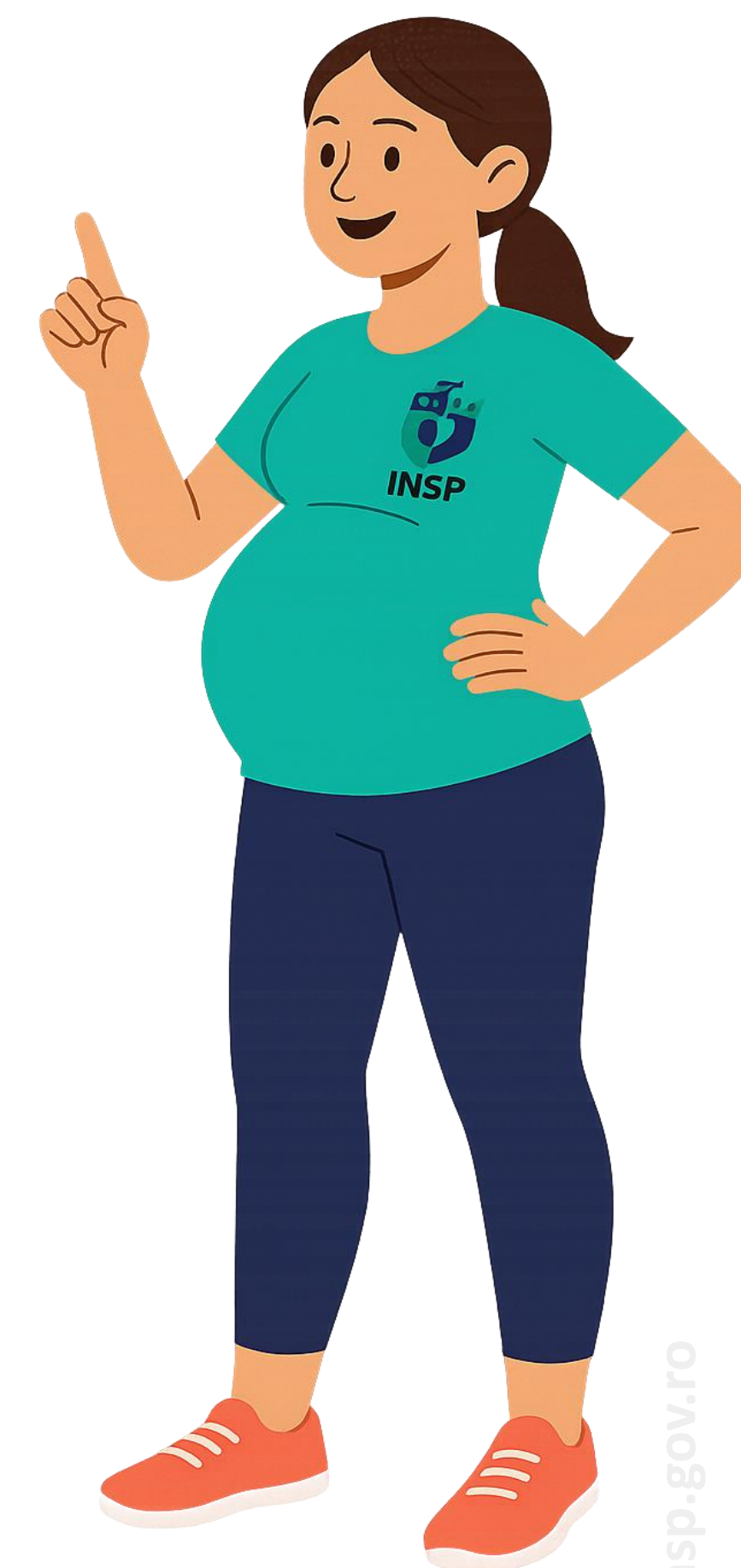
- Naștere prematură** – copilul este expulzat înainte de a fi complet dezvoltat
- Greutate mică la naștere** – risc mai mare de întârziere în dezvoltare și/sau boli
- Malformații congenitale** – de exemplu: buza de iepure (cheiloschizis) sau despicătura valului palatin (palatoschizis)
- Dificultăți în liniștirea copilului și probleme de hrănire**
- Decesul copilului** din cauza Sindromului Morții Subite a Sugarului
- Infecții ale urechii medii sau pierderea permanentă a auzului**
- Leziuni pe termen lung** ale plămânilor, creierului și sângelui – de exemplu, copilul are risc crescut de a dezvolta ulterior astm sau pneumonie.

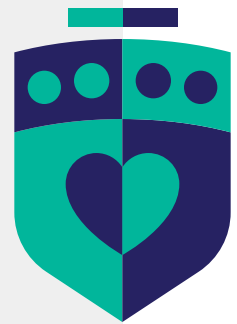




Riscurile pentru tine și copilul tău :

- Un copil expus la fumul de tutun în uter și la fumat pasiv în copilărie are un risc mai mare de a dezvolta diabet de tip 2, boli de inimă, boli de rinichi și obezitate la vârsta adultă. Acest risc este crescut chiar dacă nu fumează niciodată în viața lui.
- Efectele pe termen lung ale expunerii bebelușilor la țigările electronice în timpul sarcinii sau după naștere nu sunt încă pe deplin cunoscute, dar au fost identificate până în prezent probleme grave de sănătate, cum ar fi leziuni ale organelor (comparabile cu cele provocate de nicotina din produsele din tutun).

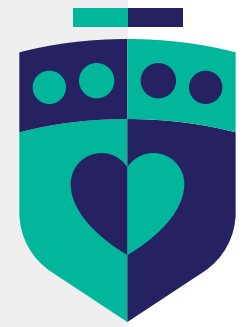




Riscurile pentru tine și copilul tău dacă PARTENERUL TĂU fumează sau folosește țigări electronice:



- ❑ Chiar dacă tu nu fumezi și nu folosești țigări electronice, dar partenerul tău o face, există totuși un risc pentru copilul tău nenăscut. Inhalarea fumului de țigară de la alte persoane, cunoscută și sub numele de fumat pasiv, prezintă riscuri ca și cum ai fuma tu însăți.
- ❑ Inhalarea vaporilor din țigările electronice ale altor persoane în timpul sarcinii înseamnă că poți respira nicotină și alte substanțe chimice toxice care ajung direct la copilul tău.
- ❑ Încurajează-ți partenerul să renunțe la fumat sau la vaping pentru a-ți proteja copilul, dar și pentru beneficiile proprii lui sănătăți.



CAMPANIE PREVENȚIE CONSUM DE TUTUN 2025

Mami,
am nevoie să respir sănătos!



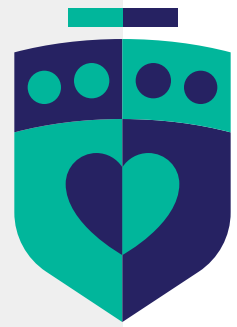
Inclusiv fumatul pasiv afectează dezvoltarea copilului tău!
Renunță la fumat sau evită expunerea la fumul de țigară și vape!
Protejează-ți bebelușul încă din burtică!



MINISTERUL SĂNĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

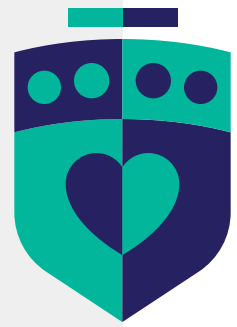


Riscurile fumatului sau vapatului DUPĂ NAȘTEREA COPILULUI :

- ❑ Cel mai indicat este să nu te apuci din nou să fumezi sau să vapezi după nașterea copilului tău – păstrând un mediu fără fum și vapori, protejezi sănătatea ta și pe cea a bebelușului tău.

- ❑ Dacă totuși fumezi sau folosești țigări electronice sau frecventezi medii în care există riscul consumului pasiv de tutun, îți poți proteja copilul:
 - evitând fumatul sau vapatul în preajma lui
 - transformând casa și mașina în spații fără fum și vapori
 - mergând doar în locuri unde fumatul și vapatul nu sunt permise.

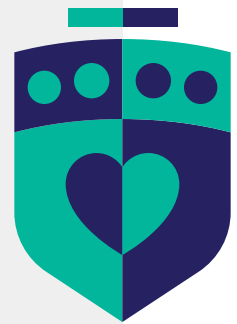




Ajutor și sprijin pentru a renunța la fumat/vapat DUPĂ NAȘTEREA COPILULUI :



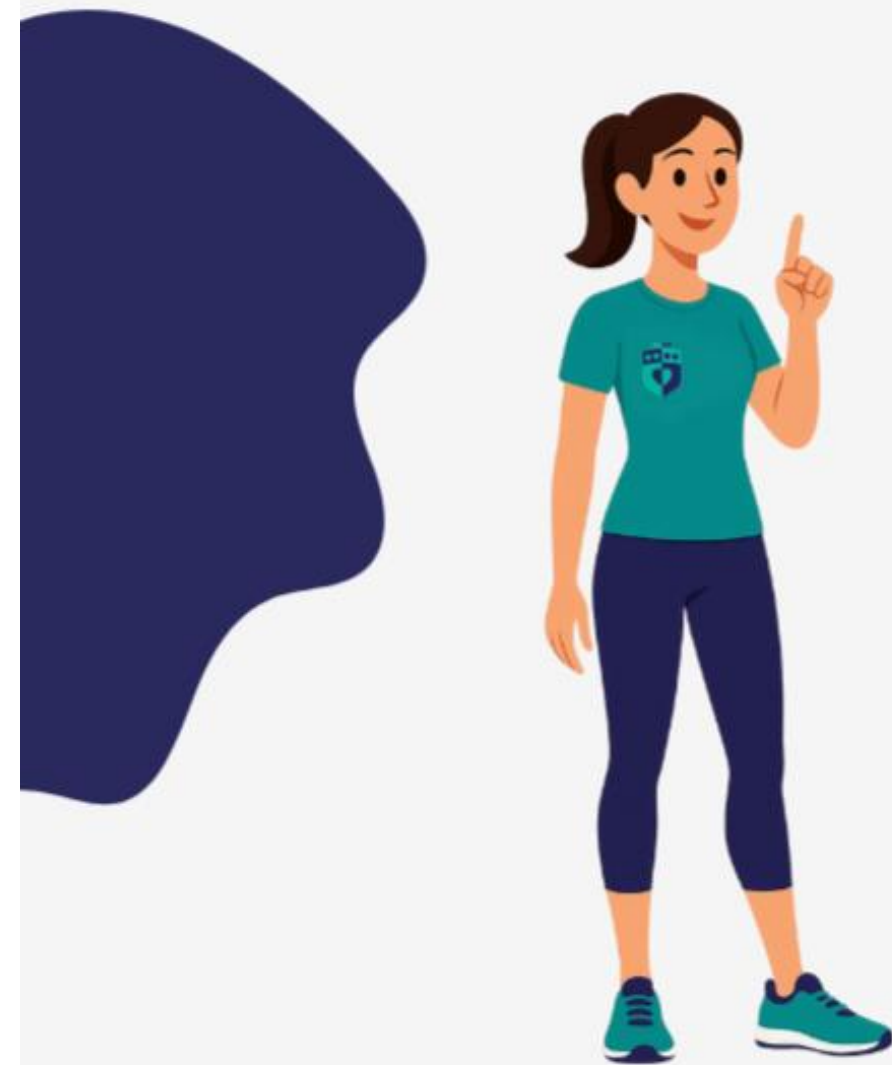
- ❑ Așa cum ai nevoie de ajutor și sprijin în timpul sarcinii și după ce naști, ai nevoie și de sprijin pentru a renunța la fumat și la țigările electronice.
- ❑ Iată câteva sugestii:
 - spune-le prietenilor și familiei că încerci să renunți
 - roagă-i să aibă răbdare cu tine când treci prin simptomele sevrajului
 - dacă fumează sau folosesc țigări electronice, roagă-i să nu facă acest lucru în preajma ta sau a copilului tău.



Dacă nu ai început să fumezi/vapezi, **NU ÎNCEPE!**
Dacă ai început să fumezi/vapezi, **NU ESTE NICIODATĂ PREA TÂRZIU SĂ ÎNCETEZI!** Beneficiile pentru tine și copilul tău vor apărea imediat!



Beneficiile renunțării la fumat



După 20 de minute
RITMUL CARDIAC ȘI
TENSIUNEA ARTERIALĂ
ÎNCEP SĂ REVINĂ LA
NORMAL

După 12 ore
NIVELUL DE MONOXID DE CARBON
DIN SÂNGE SCADE LA VALORI
NORMALE, PERMIȚÂND SÂNGELUI SĂ
TRANSPORTE MAI MULT OXIGEN

După 10 ani
RISCU DE A MURI DIN
CAUZA CANCERULUI
PULMONAR SCADE LA
JUMĂTATE FAȚĂ DE CEL
AL UNUI FUMĂTOR
ACTIV

După 3 luni
CIRCULAȚIA SE ÎMBUNĂȚEȘTE SEMNIFICATIV, IAR
FUNCTIA PULMONARĂ CREȘTE CU PÂNĂ LA 30%. VEI
OBSERVA CĂ RESPIRAȚIA DEVINE MAI UȘOARĂ ȘI TUSEA
SE REDUCE

După 1 an
RISCU DE BOALĂ CORONARIANĂ
SCADE LA JUMĂTATE FAȚĂ DE
CEL AL UNUI FUMĂTOR



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România

Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619

Fax: +4 0213 123 426

E-mail: directie.generala@insp.gov.ro

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE TUTUN 2025

**Mami,
am nevoie să respir sănătos!**



**Inclusiv fumatul pasiv afectează dezvoltarea copilului tău!
Renunță la fumat/vapat și evită expunerea la fumul de țigară!
Protejează-ți bebelușul încă din burtică!**



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

*Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății
și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită*



CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE TUTUN 2025

**Fără tutun, un MÂINE mai bun!
Alege AZI, alege pentru tine!**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

*Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății
și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită*

CAMPANIE NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE TUTUN 2025

NU APRINDE CEEA CE VEI REGRETA!



Fumatul nu te face mai cool, te face dependent!
O singură țigară poate deveni un obicei pe viață!
Protejează-ți sănătatea, mintea și libertatea!

SPUNE NU DIN PRIMA!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

*Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății
și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită*

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE TUTUN 2025

Nu începe să fumezi/vapezi!



**Fumatul și țigările electronice
sunt dăunătoare!**

**O singură țigară sau o singură încercare
de a vapa te poate face dependent!**



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

*Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății
și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită*

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE TUTUN 2025

Nu începe să fumezi/vapezi!

Consumul de tutun îți poate
îmbolnăvi inima, plămâni și
creierul. Mai bine te gândești de
două ori!



Fumatul degradează treptat sănătatea și duce la dependență!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

*Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății
și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită*

Vezi dincolo de imagine!

Produsele de tutun **NU SUNT** dulciuri, chiar dacă par la fel de aromate și atractive! Nu te lasa păcălit, ele te pot atrage într-o capcană din care vei ieși cu greu!



Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Campania națională de prevenire a consumului de tutun Noiembrie – Decembrie 2025

“România respiră curat!”



Tu de unde știi...
adevărul despre tutun?

Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

insp.gov.ro



Ce trebuie să știi:

- Majoritatea fumătorilor cronici au început să fumeze când erau tineri – 80% au început înainte de vârsta de 20 de ani. Dacă începi să fumezi de tânăr, devii dependent de un produs care dă dependență - nicotina și devine dificil să renunți, chiar dacă vrei.
 - Dacă fumezi, te expui atât la nicotină, cât și la aproximativ 7000 de substanțe chimice, care îți pot afecta grav sănătatea.
- La fel de dăunător este și fumatul pasiv, adică expunerea la fumul persoanelor care fumează.
- Țigările electronice (vape-uri), atrag prin ambalaje colorate și arome diverse. Însă și ele conțin substanțe chimice care pot provoca probleme serioase de sănătate, cum ar fi afectarea plămânilor și a aparatului cardiovascular.

Ce faci dacă, din curiozitate, ai început să consumi produse din tutun?

Solicită IMEDIAT ajutor și sprijin pentru a renunța la fumat/vapat!

Iată câteva sugestii:

- discută despre asta cu un cadru medical, psiholog, profesor și cu părinții tăi
- spune-le prietenilor și familiei că încerci să renunți
- roagă-i să aibă răbdare cu tine când treci prin simptomele sevrajului
- dacă ei fumează sau folosesc țigări electronice, roagă-i să nu facă acest lucru în preajma ta.



Riscurile consumului de tutun pentru sănătatea ta:



Fumatul face mult rău corpului!

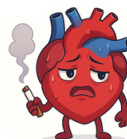
Nici vapatul (țigara electronică) și nici utilizarea produselor cu tutun încălzit nu sunt sigure pentru sănătatea ta!

Nicotina îți afectează sistemul nervos care este încă în dezvoltare.

- Scade atenția,
- Scade capacitatea de a învăța.



- Fumatul la o vârstă fragedă te expune unui risc mai mare de boli cronice:



- cancer pulmonar dar și alte 13 tipuri de cancer;
- boli de inimă și accident vascular cerebral;
- boli respiratorii cronice, precum astmul;
- diabet zaharat de tip 2;
- probleme de fertilitate;
- probleme dentare.



- Fumatul poate afecta și aspectul fizic, cauzând probleme ale pielii precum, psoriazis, dermatită, riduri precoce, îngălbenirea dinților și respirație urât mirositoare.



- Fumatul poate influența condiția fizică și capacitatea de a face sport sau alte exerciții fizice prin:
 - scăderea rezistenței la efort;
 - dificultăți de respirație;
 - creșterea efortului inimii.



Vezi dincolo de imagine!

Produsele de tutun NU SUNT dulciuri, chiar dacă par la fel de aromate și atractive! Nu te lasa păcălit, ele te pot atrage într-o capcană din care vei ieși cu greu!



Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Campania națională de prevenire a consumului de tutun Noiembrie – Decembrie 2025

“România respiră curat!”



Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII

insp.gov.ro



INSP

Ce trebuie să știi:

- Majoritatea fumătorilor pe termen lung au început să fumeze când erau tineri – 80% au început înainte de vârsta de 20 de ani. Dacă începi să fumezi de tânăr, devii dependent de un produs care dă dependență - nicotina.

- Dacă fumezi, te expui atât la nicotină, cât și la aproximativ 7000 de substanțe chimice, care îți pot afecta grav sănătatea.

La fel de dăunător este și fumatul pasiv, adică expunerea la fumul persoanelor care fumează.

- Țigările electronice (vape-uri), atrag prin ambalaje colorate și arome diverse. Însă și ele conțin substanțe chimice care pot provoca probleme serioase de sănătate, cum ar fi afectarea plămânilor și a aparatului cardiovascular.

Ce faci dacă, din curiozitate, ai început să consumi produse din tutun?

Solicită IMEDIAT ajutor și sprijin pentru a renunța la fumat/vapat!

Iată câteva sugestii:

- discută despre asta cu un cadru medical, cu un profesor și cu părinții tăi
- spune-le prietenilor și familiei că încerci să renunți
- roagă-i să aibă răbdare cu tine când treci prin simptomele sevrajului
- dacă ei fumează sau folosesc țigări electronice, roagă-i să nu facă acest lucru în preajma ta.



Riscurile consumului de tutun pentru sănătatea ta:



Nu există o cantitate sigură pentru consumul de produse din tutun!

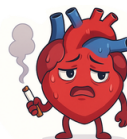
Nici vapatul (țigara electronică) și nici utilizarea produselor cu tutun încălzit nu sunt sigure pentru sănătatea ta!

Nicotina îți afectează sistemul nervos care este încă în dezvoltare.



- Fumatul la o vârstă fragedă te expune unui risc mai mare de boli cronice:

- cancer pulmonar dar și alte 13 tipuri de cancer;
- boli de inimă și accident vascular cerebral;
- boli respiratorii cronice, precum astmul;
- diabet zaharat de tip 2;
- probleme de fertilitate;
- probleme dentare.



- Fumatul poate afecta și aspectul fizic, cauzând probleme ale pielii precum, psoriazis, dermatită, riduri precoce, îngălbenirea dinților și respirație urât mirositoare.



- Fumatul poate reduce condiția fizică și capacitatea de a face sport sau alte exerciții fizice prin:

- scăderea rezistenței la efort;
- dificultăți de respirație;
- creșterea efortului inimii.



Frecvența fumatului zilnic în România

În România, **1 din 3** bărbați fumează zilnic, peste media UE.

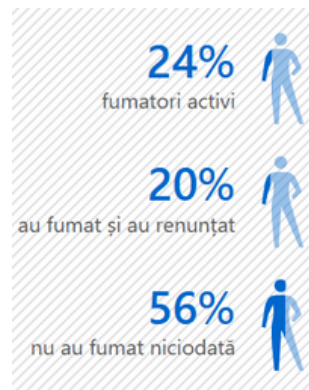
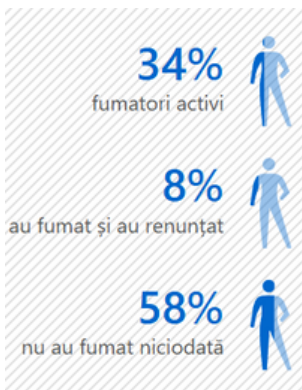
	RO	UE
♂	30,6%	22,3%
♀	7,5%	14,8%

EUROSTAT 2022

Frecvența fumatului curent de produse din tutun convențional

RO

UE



Special Eurobarometer 539, 2023

Fumatul ucide mii de români în fiecare an!

29.482 de decese pot fi atribuite consumului de tutun în România, dintre care:

- **12.990** prin boli cardiovasculare
- **11.734** cauzate de cancer
- **2.690** cauzate de afecțiuni respiratorii cronice

Sursa IHME, GBD 2021

Amintește-ți!

Fumatul este cel mai important factor de risc evitabil pentru cancer.

La nivel global, tutunul este responsabil de:

- ☞ 20% dintre decesele prin cancer
- 🔴 70% dintre decesele prin cancer pulmonar

insp.gov.ro

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Campania națională de prevenire a consumului de tutun
Noiembrie – Decembrie 2025



România respiră curat!

Tu de unde știi...
adevărul despre tutun?

Material pentru adulți



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSPI

Noiembrie fără tutun! Respiră curat!



În spatele fumului de țigară se află mai mult de 2500 de substanțe chimice, inclusiv **nicotina**, principala cauză a dependenței.

Prin arderea unei țigări se eliberează peste 7000 de substanțe chimice dintre care peste 70 cauzează diverse forme de cancer

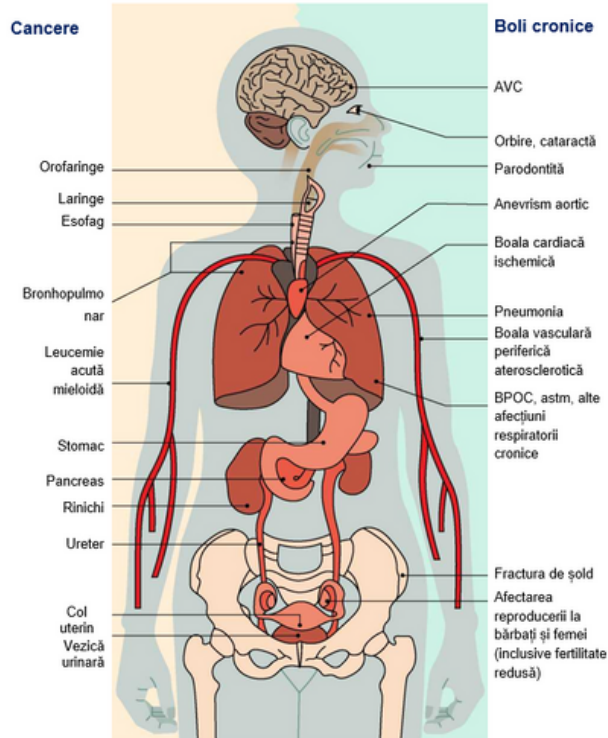
Nici o formă de consum de tutun nu este sigură pentru sănătatea ta și a celor din jur! Nu utiliza țigara electronică și nu folosi alte dispozitive pentru tutun încălzit!



Cum poți renunța la tutun?

- Stabilește o dată clară pentru a renunța: alege o zi specială și pregătește-te mental.
- Anunță familia și prietenii: sprijinul celor din jur crește șansele de reușită.
- Identifică momentele de tentație: cafeaua, stresul, socializarea și pregătește alternative.
- Înlocuiește gestul de a fuma: bea apă, respiră adânc, mestecă gumă sau fă o plimbare.
- Apelează la ajutor profesional: renunțarea e mai ușoară când ești susținut de specialiști!

Consumul de tutun afectează toate organele și poate cauza un spectru larg de afecțiuni



Niciodată nu este prea târziu să renunți la fumat!

Servicii suport pentru renunțarea la fumat

- **Evaluare medicală inițială:** istoricul tău de fumat, nivelul de dependență și starea de sănătate.
- **Plan personalizat de renunțare:** adaptat stilului tău de viață, cu pași clari și obiective realiste.
- **Consiliere comportamentală:** identificarea momentelor de tentație și găsirea unor alternative sănătoase.
- **Terapie medicamentoasă** (dacă este nevoie): tratamentele pot reduce pofta de nicotină și simptomele de sevraj.
- **Urmărire periodică:** controale regulate pentru a menține progresul și motivația.

Tel Verde STOP FUMAT
08008STOPFUMAT (0800878673)
apelabil gratuit din toate rețelele

Ce beneficii ai dacă renunți la tutun?

- **DUPĂ 20 DE MINUTE:** Ritmul cardiac și tensiunea arterială încep să revină la normal.
- **DUPĂ 12 ORE:** Nivelul de monoxid de carbon din sânge scade la valori normale, permițând sângelui să transporte mai mult oxigen.
- **DUPĂ 3 LUNI:** Circulația se îmbunătățește semnificativ, iar funcția pulmonară crește cu până la 30%. vei observa că respirația devine mai ușoară și tusea se reduce.
- **DUPĂ 1 AN:** Riscul de boală coronariană (îngustarea arterelor coronare) scade la jumătate față de cel al unui fumător.
- **DUPĂ 10 ANI:** Riscul de a deceda din cauza cancerului pulmonar scade la jumătate față de cel al unui fumător activ.

România respiră curat!

Tu de unde știi....adevărul despre tutun?

➤ Prevalența curent consumului de tutun la populația 15 ani și peste

Convențional:

- România - 34%
- UE27 - 24%

Țigări electronice:

- România - 1%
- UE27 - 3%

Produse tutun încălzit:

- România - 2%
- UE27 - 2%

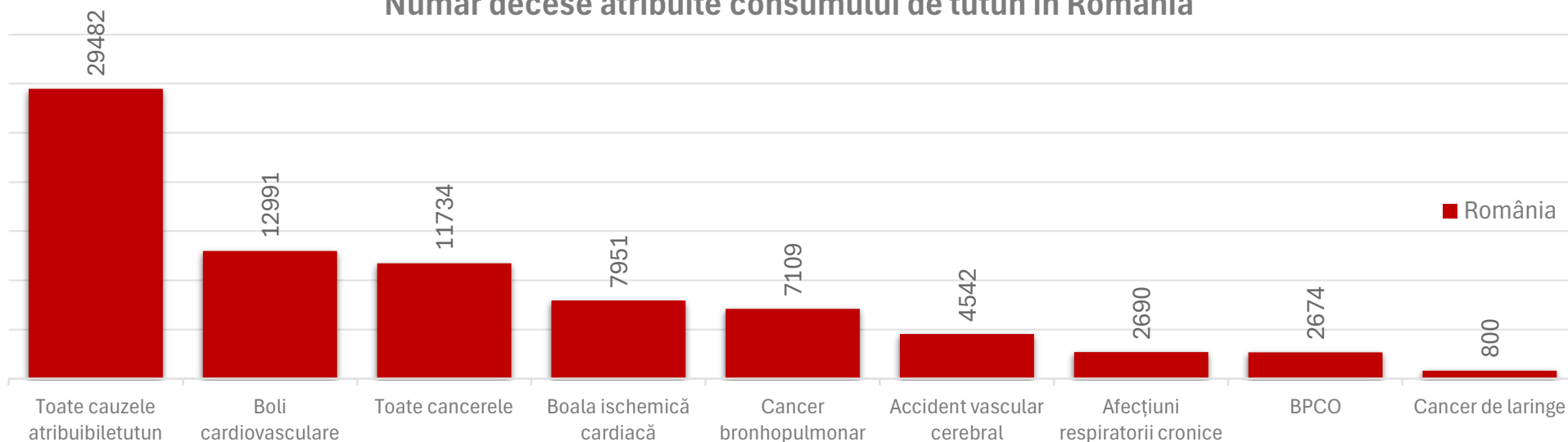
Disparități de gen consum tutun convențional:



Sursa: Special Eurobarometer 539, 2023

➤ Morbiditate și mortalitate atribuibilă consumului de tutun

Număr decese atribuite consumului de tutun în România



	Ro - DALYs *		UE - DALYs *	
	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei
Boli cronice netransmisibile	6712,15	2096,58	4443,94	1835,30
Boli cardiovasculare	2739,51	844,29	1365,60	392,33
Accident vascular cerebral	864,50	320,51	317,89	135,37
Boala ischemică cardiacă	1811,39	504,60	933,03	226,32
Boli maligne	2637,86	613,33	2023,77	749,34
Cancer bronhopulmonar	1566,41	315,13	1263,50	483,01
Boli respiratorii	699,95	224,17	504,96	267,21
BPOC	670,08	189,21	465,21	224,33

Povara îmbolnăvirii (*rate standardizate în funcție de vârstă) atribuibile fumatului în România, în funcție de cauze de îmbolnăvire și de gen, Sursa: GBD 2021

România respiră curat!

Tu de unde știi....adevărul despre tutun?

➤ Inițierea precoce a consumului de tutun (la vârsta prag de 13 ani sau mai devreme) la adolescenții de 15-16 ani

Inițiere fumat convențional:

- România - 5,4% (1 din 18 adolescenți)
- Media țări ESPAD - 3,64% (1 din 27 adolescenți)

Fete

6,17% RO

3,61% ESPAD

Băieți

4,59% RO

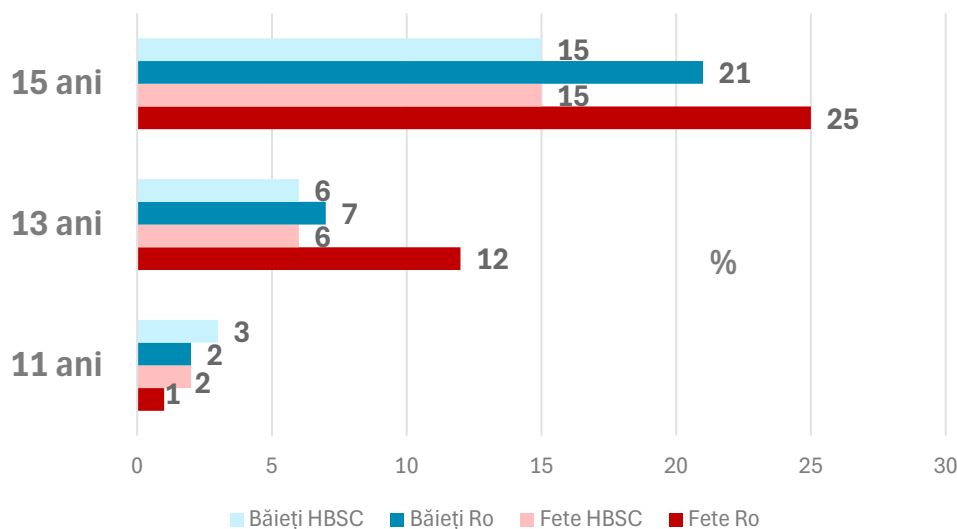
3,58% ESPAD

Sursa: ESPAD 2024

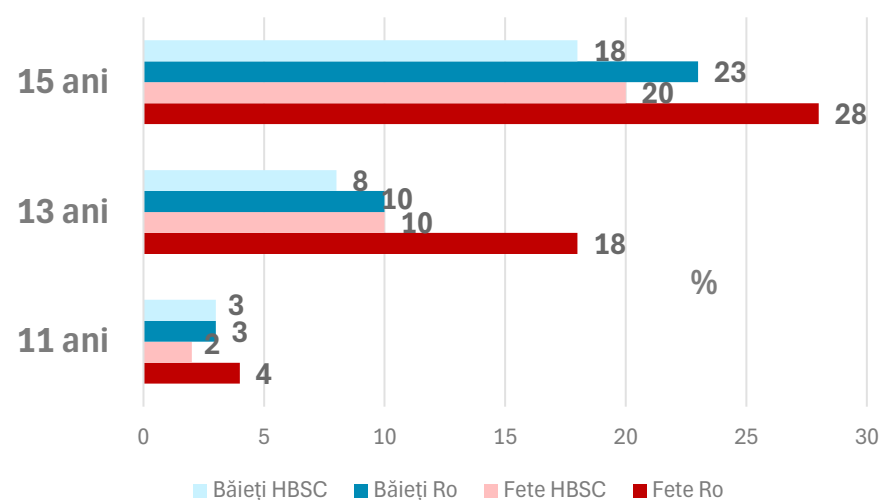
Inițiere consum zilnic dublu (țigări și țigări electronice):

- România - 7,71% (1 din 13 adolescenți)
- Media țări ESPAD – 5,97% (1 din 10 adolescenți)

➤ Frecvența consumului curent de tutun la adolescenții de 11 - 15 ani

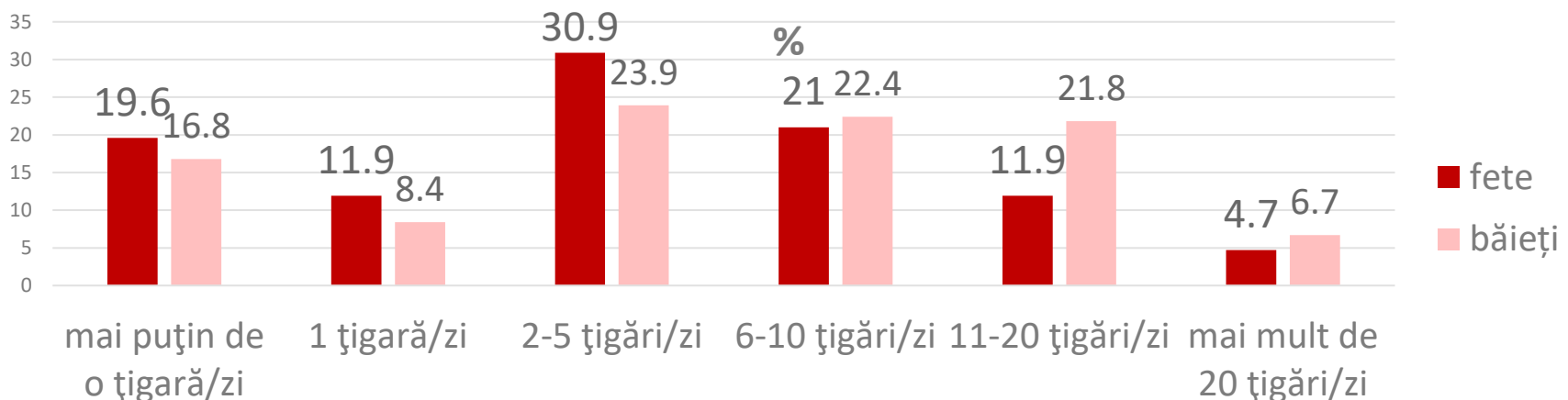


Consum tutun convențional (ultimele 30 zile), Sursa: HBSC 2022



Utilizare țigări electronice (ultimele 30 zile), Sursa: HBSC 2022

➤ Câte țigări fumează pe zi adolescenții de 14 - 18 ani din România?



Sursa: YRBSS 2022/2023

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Beneficiile renunțării la fumat



După 20 de minute
RITMUL CARDIAC ȘI
TENSIUNEA ARTERIALĂ
ÎNCEP SĂ REVINĂ LA
NORMAL

După 12 ore
NIVELUL DE MONOXID DE CARBON
DIN SÂNGE SCADE LA VALORI
NORMALE, PERMIȚÂND SÂNGELUI SĂ
TRANSPORTE MAI MULT OXIGEN

După 10 ani
RISCU DE A MURI DIN
CAUZA CANCERULUI
PULMONAR SCADE LA
JUMĂTATE FAȚĂ DE CEL
AL UNUI FUMĂTOR ACTIV

După 3 luni
CIRCULAȚIA SE ÎMBUNĂTĂȚEȘTE SEMNIFICATIV, IAR
FUNCTIA PULMONARĂ CREȘTE CU PÂNĂ LA 30%. VEI
OBSERVA CĂ RESPIRAȚIA DEVINE MAI UȘOARĂ ȘI TUSEA
SE REDUCE

După 1 an
RISCU DE BOALĂ CARDIACĂ
SCADE LA JUMĂTATE FAȚĂ
DE CEL AL UNUI FUMĂTOR
ACTIV

#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

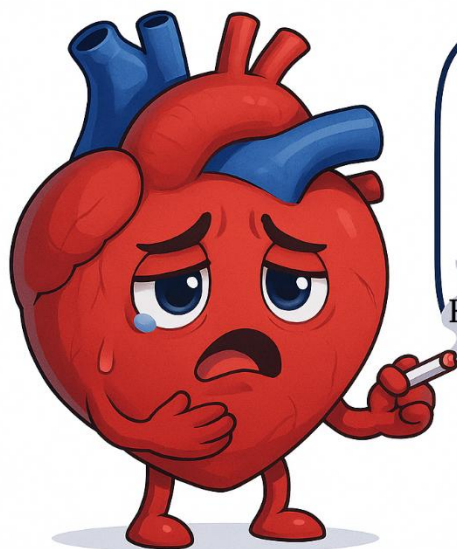
Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

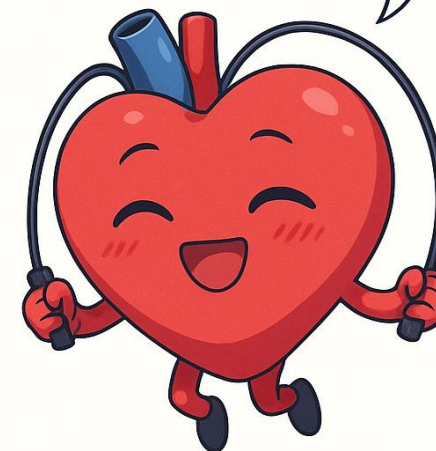
Știi ce ar zice inima ta **dacă ai fuma?**



Nu mai rezist!
Tensiunea arterială
crescută mă forțează să
lucrez mai greu, vasele
mele se îngroașă!
Fumatul mă îmbolnăvește!

.....dar dacă te-
ai lăsa?

Vești excelente!
Tensiunea ta scade!
Acum pot să lucrez mai ușor și să
rămân sănătoasă!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

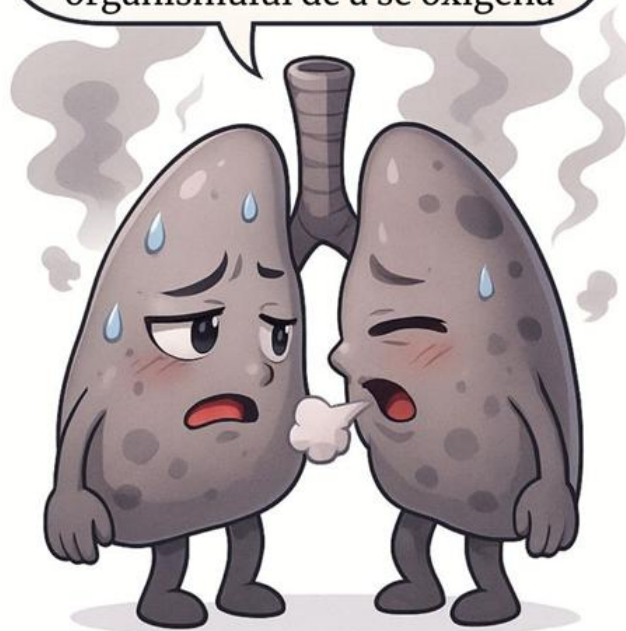
ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Știi ce ar zice plămânii tăi **dacă ai fuma?**

Ne sufocăm! Fumul de țigară,
chiar și cel inhalat pasiv,
deteriorează alveolele pulmonare
și diminuează capacitatea
organismului de a se oxigena



.....dar **dacă te-
ai lasa?**

Mulțumim că te lași de fumat!
În numai câteva luni începem să ne
revenim și să respirăm mai ușor!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Știi ce ar zice creierul tău **dacă ai fuma?**

Nicotina mă păcălește!
Pe moment mă face să eliberez
dopamină și pare că mă ajută să
mă concentrez, dar pe termen
lung îmi afectează memoria și
sănătatea.
Devine tot mai greu să funcționez
normal!



.....dar **dacă te-ai lasa?**

Mulțumesc că ai renunțat la
fumat!
Acum pot să-mi revin treptat, să
funcționez mai clar și să reduc
riscul de boli neurologice.
Încep să mă simt din nou ... eu!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

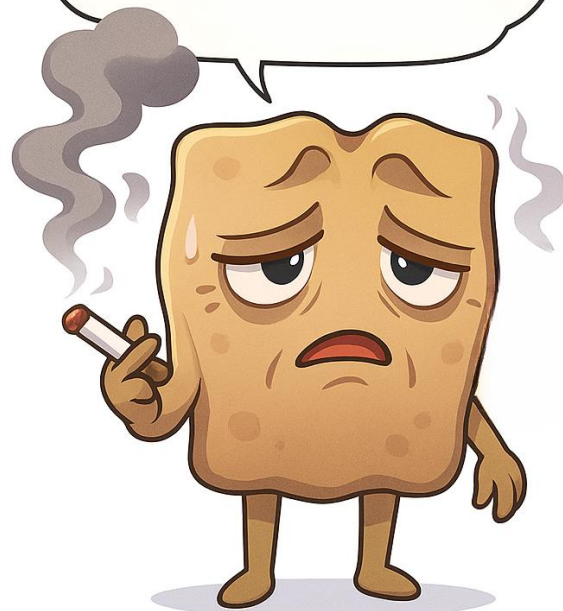
ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

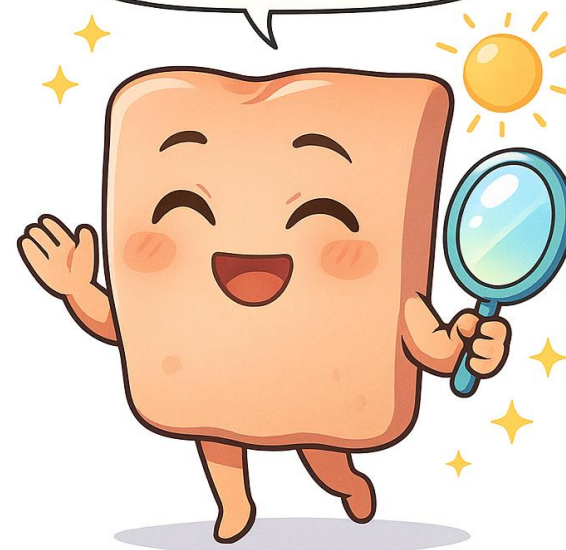
Știi ce ar zice pielea ta **dacă ai fuma?**

Fumatul mă îmbătrânește! Îmi pierd elasticitatea, devin mai ternă, îmi apar riduri și pete. Îmbătrânesc înainte de vreme...



.....dar **dacă te-ai lasa?**

Mulțumesc că ai renunțat la fumat!
Acum pot să mă regenerez, să fiu mai elastică, luminoasă și tânără mai mult timp



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Știi ce ar zice ficatul tău **dacă ai fuma?**

Sunt suprasolicitat! Nicotina și
toxinele din fumul de țigară mă
obligă să filtrez continuu
substanțe nocive!
Încep să mă inflamez și nu mai
pot funcționa normal!



.....dar **dacă te-ai lasa?**

Mulțumesc că ai renunțat la
fumat!
Acum pot să mă regenerez,
să filtrez mai eficient și să
te protejez mai bine!



3NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂȚII

Nu te lasa “aburit”! Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumatului #AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂȚII

Produsele de tutun uneori par dulciuri, dar
nu sunt!
Nu te lasa “aburit”! Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Produsele de tutun uneori par dulciuri, dar
nu sunt!
Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Nici un produs de tutun nu este sigur pentru
sănătatea ta! Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Nici un produs de tutun nu este sigur pentru
sănătatea ta! Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Nici un produs de tutun nu este sigur pentru
sănătatea ta! Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Nici un produs de tutun nu este sigur pentru
sănătatea ta!
Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

Campania națională de prevenire a consumului de tutun

Noiembrie Decembrie 2025

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Nu te lăsa prins în capcană!

Informează-te corect
despre pericolele
consumului de tutun.
Vezi realitatea!

#NoiembrieFărăTutun #StopFumat #AlegeViața

Aparențele înșală!

Nu te lăsa indus în eroare
de aromele atrăgătoare!

Chiar dacă au o multitudine de a
produsele de tutun conțin nicotin
chimicale periculoase.





Institutul
Național de
Sănătate Publică
insp.gov.ro

Campania națională de prevenire a consumului de tutun

Noiembrie – decembrie 2025

România respiră curat!



MINISTERUL
SĂNĂȚĂII



Aparențele înșală!

Nu te lăsa indus în eroare
de aromele atrăgătoare.

Chiar dacă au o multitudine
de arome, produsele de tutun
conțin nicotină și alte chimicale
periculoase.

Nu te lăsa prins în capcană!

Informează-te corect despre pericolele consumului
de tutun. Vezi realitatea!

#NoiembrieFărăTutun #StopFumat #AlegeViața