



Campania națională de prevenire a consumului de tutun și a utilizării produselor emergente cu nicotină

„Respiră curat, alege sănătatea!”

Slogan: „Fii informat! Fără nicotină, fără compromis!”
#GenerațiaFărăTutun

Institutul Național de Sănătate Publică derulează în perioada iulie – august 2026, campania națională „Respiră curat, alege sănătatea!”, având ca obiectiv creșterea nivelului de informare și conștientizare a populației cu privire la efectele consumului de tutun și ale utilizării produselor emergente cu nicotină.

Consumul de tutun reprezintă una dintre cele mai importante cauze evitabile de îmbolnăvire, dizabilitate și deces prematur. Fumatul este un factor de risc major pentru bolile cardiovasculare, cancer, bolile respiratorii cronice și diabetul zaharat de tip 2 și continuă să genereze o povară semnificativă asupra stării de sănătate a populației și asupra sistemului de sănătate.

În România, datele disponibile indică menținerea unei prevalențe ridicate a consumului de tutun convențional, în special în rândul bărbaților și al persoanelor cu vârste cuprinse între 25 și 54 de ani. Estimările IHME - Global Burden of Disease 2023 arată că fumatul se menține pe locul al doilea în ierarhia factorilor de risc care contribuie la deces prematur și dizabilitate în România, după hipertensiunea arterială sistolică ridicată.

O provocare tot mai importantă pentru sănătatea publică este reprezentată de utilizarea produselor emergente - țigaretelor electronice, a produselor din tutun încălzit și a altor produse cu nicotină. Acestea sunt promovate frecvent prin arome, design atractiv, comunicare digitală și mesaje care pot crea percepția eronată că utilizarea lor ar fi lipsită de riscuri.

Datele provenite din studiile realizate în rândul adolescenților evidențiază niveluri îngrijorătoare ale experimentării și consumului atât în România, cât și la nivel european.



Utilizarea țigaretelor electronice crește odată cu vârsta, iar la adolescenții de 15 ani din România prevalența utilizării în ultimele 30 de zile este mai ridicată decât media internațională în țările HBSC, atât în rândul fetelor, cât și al băieților. Datele naționale indică, de asemenea, o suprapunere importantă între consumul de țigarete convenționale și utilizarea țigaretelor electronice sau a produselor din tutun încălzit.

Nicotina produce dependență, iar expunerea în perioada copilăriei și adolescenței poate afecta procesele de dezvoltare cerebrală, atenția, memoria și controlul impulsurilor. Aerosolii proveniți din țigaretetele electronice și emisiile produselor din tutun încălzit nu sunt inofensive și pot conține nicotină, particule fine și alte substanțe cu potențial toxic pentru sistemul respirator și cardiovascular.

Astfel, campania 2026 se adresează cu prioritate copiilor și adolescenților cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani, având ca obiectiv prevenirea inițierii consumului.

Principalele mesaje ale campaniei sunt:

- fumatul și utilizarea produselor cu nicotină produc dependență;
- țigaretetele electronice și produsele din tutun încălzit nu sunt lipsite de riscuri;
- prevenirea inițierii este mai ușoară decât combaterea dependenței;
- expunerea pasivă la fum și aerosoli trebuie prevenită;
- renunțarea la fumat/vapat aduce beneficii pentru sănătate la orice vârstă.

În cadrul campaniei, direcțiile de sănătate publică județene și Direcția de Sănătate Publică a Municipiului București vor desfășura activități de informare, educare și comunicare în parteneriat cu unități de învățământ, cabinete medicale, autorități locale, organizații profesionale, organizații neguvernamentale și reprezentanți ai mass-media.

Activitățile propuse includ distribuirea materialelor informative, organizarea de mese rotunde, seminare, webinare și sesiuni educative, realizarea de intervenții în școli, implicarea părinților și profesorilor și promovarea politicilor școlare fără tutun și nicotină.

Intervențiile adresate elevilor vor depăși modelul prezentării informative unice și să includă activități interactive, dezvoltarea abilităților de refuz, analiza critică a marketingului digital, corectarea percepțiilor privind frecvența consumului în grupul de egali și sprijin adecvat pentru adolescenții care utilizează deja produse cu nicotină.

Părinții vor fi încurajați să discute deschis și repetat cu adolescenții despre riscurile consumului, să stabilească reguli familiale clare, să ofere un exemplu personal fără tutun și nicotină și să solicite sprijin de specialitate atunci când identifică semne ale consumului sau ale dependenței.



Protejarea copiilor și adolescenților de dependența de nicotină reprezintă o prioritate de sănătate publică. Informarea corectă, educația pentru sănătate și limitarea expunerii tinerilor la marketingul produselor cu nicotină sunt măsuri esențiale pentru reducerea consumului și prevenirea inițierii.

Institutul Național de Sănătate Publică încurajează informarea din surse oficiale și bazate pe dovezi științifice; implicarea părinților, profesorilor și profesioniștilor din sănătate în educația preventivă și promovarea unui stil de viață sănătos și fără tutun.

Informația protejează.

Alege sănătatea.

Protejează viitorul!

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

DEPENDENȚA DE NICOTINĂ ȘI SIMPTOMELE ABSTINENȚEI

Nicotina din vape poate crea dependență. Asta înseamnă că creierul tău se obișnuiește cu ea și cere mai mult, ca să te simți „normal”.
Vestea bună? Dependența scade în timp, iar tu poți scăpa de ea!



CE ESTE DEPENDENȚA DE NICOTINĂ?

Nicotina schimbă modul în care creierul tău funcționează, determinându-te să simți nevoia să vapezi. Cu cât vapezi mai des, cu atât dependența este mai puternică.



Nu ești singur!
Mulți tineri trec prin asta. Important e să știi că se poate depăși.

SIMPTOMELE ABSTINENȚEI DE NICOTINĂ

Când încerci să te lași de vapat, este normal să ai unele simptome. Ele apar pentru că organismul tău se obișnuiește să nu mai primească nicotină.



Iritabilitate, stare de nervozitate sau frustrare



Anxietate sau neliniște



Stare de tristețe sau lipsă de motivație



Dificultăți de concentrare



Oboseală



Poftă puternică de nicotină



Dureri de cap



Disconfort la stomac



Tulburări de somn (insomnie)



Aceste simptome sunt temporare și trec, de obicei, în 1-2 săptămâni.

LA CE SĂ TE AȘTEPTI?

Fiecare persoană este diferită, dar iată cum evoluează de obicei simptomele:



Primele 24-72 de ore
Pofta de nicotină este cea mai puternică. Simptomele pot fi intense.



Primele 3-7 zile
Simptomele încep să se mai diminueze. Ai momente mai bune și mai grele.



După 1-2 săptămâni
Corpul tău începe să se refacă. Energia și starea de spirit se îmbunătățesc.



După 1 lună și mai mult
Dependența scade mult. Ai mai mult control și te simți din ce în ce mai bine!

CUM POȚI GESTIONA SIMPTOMELE ABSTINENȚEI



Bea apă și rămâi hidratat.



Fă mișcare chiar și puțin în fiecare zi.



Ascultă muzică, meditează sau relaxează-te.



Vorbește cu cineva despre ce simți.



Fă-ți un plan și ține-ți mintea ocupată.

FIECARE ZI FĂRĂ VAPING TE FACE MAI PUTERNIC!

Chiar dacă este greu la început, nu renunța. Este doar o etapă temporară spre o viață mai liberă și mai sănătoasă.



CERE SPRIJIN – NU TREBUIE SĂ FACI ASTA SINGUR!



Discută cu cineva în care ai încredere: părințe, frate/soră, prieten sau profesor.



Apelează la medicul tău de familie.



FII MÂNDRU DE FIECARE PAS!

Fiecare zi fără vaping este o victorie. Tu decizi. Tu reușești. Tu ești mai puternic decât dependența!



RESPIRĂ LIBER. TRĂIEȘTE FĂRĂ VAPING.

Campania națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe – 2026



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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




Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

ÎNȚELEGE TRIGGERII TĂI PENTRU VAPING

Triggerii sunt situații, emoții, locuri sau obiceiuri care îți pot trezi pofta de a vapa. Când îi recunoști, poți alege mai ușor să nu vapezi.



 Când știi ce te activează, ai mai mult control asupra alegerilor tale!

CE SUNT TRIGGERII?

Orice lucru care îți declanșează pofta de a vapa. Poate fi **ceva** din jurul tău sau ceva ce simți.

CELE MAI FRECVENTE TIPURI DE TRIGGERI



IDENTIFICĂ TRIGGERII TĂI!

Gândește-te la momentele în care îți vine pofta de a vapa.

1. Ce emoții simți înainte să vrei să vapezi?

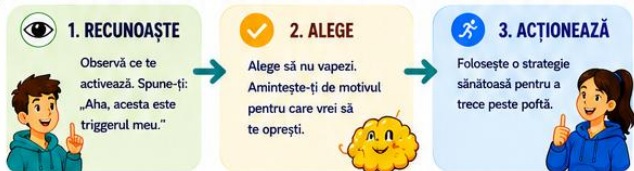
2. Cine este în jurul tău?

3. Unde ești?

4. Când apare pofta?

5. Ce altceva te face să vrei să vapezi?

3 PAȘI SIMPLI PENTRU A GESTIONA TRIGGERII



STRATEGII CARE FUNCȚIONEAZĂ



TU AI CONTROLUL!

- ✓ Recunoaște-ți triggerii
- ✓ Alege să nu vapezi
- ✓ Folosește strategiile
- ✓ Fii mai puternic(ă) decât pofta!



Fiecare alegere sănătoasă te aduce mai aproape de o viață fără vaping. Ești mai puternic decât crezi!

Campania națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe – 2026

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

GESTIONEAZĂ POFTA DE A VAPA

**Pofta trece.
Tu rămâi mai puternic(ă).**

Pofta de a vapa este normală,
mai ales la început.
Vestea bună? Trece.
Iar tu poți trece peste ea.



DE CE APARE POFTA?

Nicotina creează dependență.
Când reduci sau oprești vapingul,
creierul tău se obișnuiește să
funcționeze fără nicotină.
În această perioadă pot apărea
pofta.



Pofta poate fi provocată
de triggeri:

- ✓ stres
- ✓ plictiseală
- ✓ emoții puternice (tristețe, supărare, anxietate)
- ✓ locuri sau situații asociate cu vapingul
- ✓ anumiți prieteni
- ✓ obiceiuri sau rutine zilnice

CE POȚI FACE CÂND APARE POFTA?

Folosește aceste strategii pentru a
trece mai ușor peste moment.



1. AȘTEAPTĂ ȘI RESPIRĂ

Pofta trece de obicei în
5-10 minute. Respiră adânc,
numără până la 10 și
amintește-ți că este doar
un moment trecător.



2. FĂ CEVA ACTIV

Fă sport, ascultă muzică,
desenează, joacă-te sau citește.
Ține-ți mintea și mâinile
ocupate!



3. HIDRATEAZĂ-TE

Bea apă. Ajută la reducerea
poftei și îți face bine
corpului.



4. VORBEȘTE CU CINEVA

Scrive-i unui prieten sau vorbește
cu cineva de încredere. Sprijinul
celor din jur te ajută să rămâi
puternic(ă).



5. FOLOSEȘTE TEHNICI DE RELAXARE

Încearcă exercițiile de respirație,
meditația sau ascultarea unei
melodii preferate.

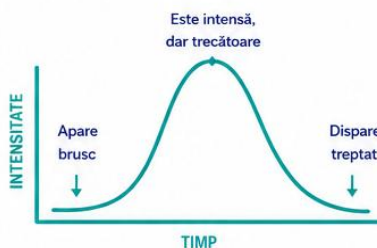


6. AMINTEȘTE-ȚI DE MOTIVAȚIA TA

De ce ai ales să renunți?
Gândește-te la beneficiile pe
termen scurt și lung.
Tu ai puterea să continui!

CUM E POFTA DE OBICEI?

Pofta nu crește treptat.
Ea vine repede, este intensă,
apoi scade la fel de repede.



FAPT IMPORTANT

Pofta atinge vârful în câteva minute
și apoi se diminuează.
Poți trece peste ea fără să vapezi.

PLANUL TĂU PENTRU A SCĂPA DE POFTĂ

Pregătește-te din timp.
Completează-ți planul personal pentru
a trece mai ușor peste pofta de a vapa.



Care sunt triggerii tăi?



Ce strategii vei folosi?



Cine te poate ajuta?



RESPIRĂ LIBER. TRĂIEȘTE FĂRĂ VAPING.

Fiecare zi fără vaping este un pas către:

- ✓ mai multă energie
- ✓ mai mult control asupra propriilor alegeri
- ✓ o sănătate mai bună
- ✓ mai multă libertate



ȚINE MINTE!

Fiecare dată când alegi
să nu vapezi, îți antrenezi
mintea să fie mai puternică
și mai liberă.

**Tu decizi.
Tu reușești.**

Campania națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe – 2026



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

PRIMA ZI FĂRĂ VAPING

5 pași care te ajută
să începi

Pofta trece.
Beneficiile rămân.

Prima zi fără vaping poate fi
dificilă, dar este și primul pas
către o viață mai sănătoasă.



Ce se întâmplă în prima zi fără vaping?

Nicotina creează dependență.
Când renunți, organismul începe
să se adapteze.

Este normal să apară:

- pofta de a vapa
- iritabilitate
- nelinește
- dificultăți de concentrare
- schimbări de dispoziție



Vestea bună

Aceste simptome sunt temporare și
se diminuează pe măsură ce corpul
se eliberează de dependență.

Știi că?

La doar câteva ore după ultima utilizare:

- nivelul nicotinei începe să scadă;
- organismul începe procesul de recuperare;
- faci primul pas spre recăștigarea controlului.

5 PAȘI PENTRU SUCCES

1

Nu vapa deloc

Nici măcar o
singură utilizare.

2

Păstrează-te ocupat

- sport
- muzică
- jocuri
- lectură
- plimbări

3

Evită tentațiile

- îndepărtează dispozitivele de vaping;
- evită locurile asociate consumului;
- schimbă rutina zilnică.

4

Cere ajutor

Familia și prietenii te pot susține.

5

Recompensează-te

Sărbătorește fiecare zi fără vaping.



24 de ore fără vaping
înseamnă un început puternic.

De ce merită să renunți?

- respirație mai bună
- mai multă energie
- mai puțină dependență
- mai mult control asupra propriilor alegeri
- economii financiare

Ai nevoie de sprijin?

Nu trebuie să treci singur prin
acest proces. Discută cu:

- medicul de familie
- consilierul școlar
- psihologul
- părinții sau alte persoane de încredere



Respiră liber.
Trăiește fără vaping.

Campania națională de prevenire
a consumului de tutun și
produse conexe – 2026



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

POVESTEA LUI LUCA

Cum am spus **NU** fumatului

Țigara pare inofensivă la început.
Dar merită riscul?

1 O ZI ALTFEL...

După școală, Luca era cu câțiva prieni.
Un băiat mai mare a scos un pachet de țigări.

„Hai, cine vrea să încerce?”

Toți se uitau la Luca.

Tu ce ai fi făcut?



2 CE ESTE ÎNTR-O ȚIGARĂ?



Nicotină
creează
dependență



Gudron
afectează
plămânilor



Monoxid
de carbon
gaz toxic



ȘTIAI CĂ?

O țigară conține peste 7.000 de substanțe chimice!

3 PRESIUNEA GRUPULUI

Uneori auzi:

✗ „Hai, doar o dată!”

✗ „Nu fi copil!”

✗ „Toți fac asta!”

Dar adevăratul curaj
înseamnă să iei
proprile decizii.



4 CE A FĂCUT LUCA?

„Nu, mulțumesc.
Nu vreau să fumez.”

Și a fost cea mai bună alegere.



CURAJUL ÎNSEAMNĂ SĂ SPUI **NU FUMATULUI!**



„Nu mă
interesează.”



„Prefer să
fac sport.”



„Nu vreau să-mi
stric sănătatea.”



„Am lucruri mai
bune de făcut.”



„Fumatul nu este
pentru mine.”



5 CE A CÂȘTIGAT LUCA?

- ✓ Plămâni sănătoși
- ✓ Respirație proaspătă
- ✓ Încredere în sine
- ✓ Mai multă energie
- ✓ Libertatea de a alege
- ✓ Respectul colegilor



★ Când alegi sănătatea, câștigi pe termen lung!

6 CUM POȚI REFUZA?

Exemple simple de replici:



„Nu, mulțumesc.”



„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”



„Prefer să fac sport.”



„Am alte lucruri mai bune de făcut.”



„Fumatul nu este pentru mine.”

EXERCIȚIU:

Inventăm
împreună
replici smart
de refuz!



7 MINI QUIZ

1. Ce conține
o țigară?

- a) Apă și vitamine
- b) Nicotină, gudron și monoxid de carbon ✓
- c) Oxigen pur



2. De ce unii copii
încearcă să fumeze?

- a) Din curiozitate ✓
- b) Din presiune de grup ✓
- c) Niciuna



3. Ce a spus Luca?

- a) „Hai, doar o dată”
- b) „Nu, mulțumesc.” ✓
- c) „Poate mai târziu”



8 FII EROUL VIEȚII TALE!

Tu ai o superputere:

POȚI ALEGE!

Nu lăsa fumatul să-ți fure:

- ⚡ aerul;
- ⚡ energia;
- ⚡ sportul;
- ⚡ sănătatea;
- ⚡ visele.



**RESPIRĂ LIBER.
ALEGE SĂNĂTATEA!**



Prieteni adevărați
te susțin să fii
sănătos!



Țigara îți fură aerul,
jocul și energia!



Eroii din filme nu fumează
ca să fie „cool”.
Ei aleg ce e bine!



Tu decizi azi
sănătatea ta
de mâine!

Campania națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe – 2026



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

PRODUSELE EMERGENTE CU NICOTINĂ: RISURI PENTRU SĂNĂȚATE ȘI EFECTUL DE „POARTĂ DE INTRARE” CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL

i Informația
te protejează.

Țigările electronice, produsele din tutun încălzit și pliculețele cu nicotină nu sunt lipsite de risc. Ele pot afecta sănătatea și pot deschide drumul către consumul de tutun convențional.



AFECTAREA SISTEMULUI NERVOS

Nicotina afectează dezvoltarea creierului adolescentului, scade atenția, memoria și capacitatea de învățare și poate crește anxietatea.



AFECTAREA SISTEMULUI CARDIOVASCULAR

Nicotina crește ritmul cardiac și tensiunea arterială, îngustează vasele de sânge și crește riscul de boli cardiovasculare.



RISURI PENTRU CREIER ȘI DEZVOLTARE

Expunerea la nicotină în adolescență poate afecta dezvoltarea creierului, iar în timpul sarcinii poate duce la nașteri premature, greutate mică la naștere și afectare cognitivă la copii.



TOXICITATE CELULARĂ ȘI ADN

Aerosolii proveniți din aceste produse pot cauza stres oxidativ, leziuni ale ADN-ului și mutații, oferind o bază biologică pentru posibile leziuni ale țesuturilor pe termen lung.



AFECTAREA SISTEMULUI RESPIRATOR

Utilizarea țigărilor electronice poate afecta funcția plămânilor, cauza iritații și inflamații și poate agrava simptomele la persoanele cu astm sau BPOC.



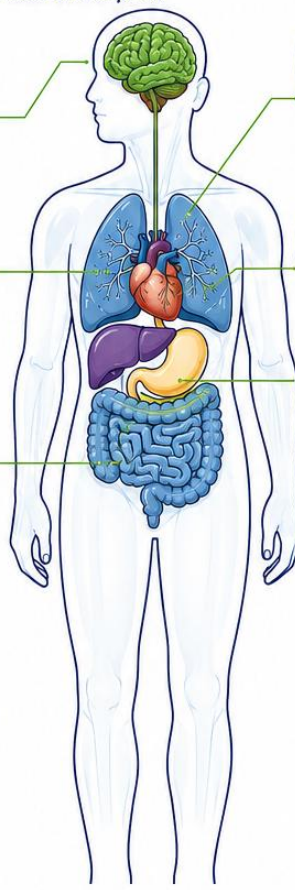
AFECTAREA SISTEMULUI DIGESTIV

Nicotina poate crește aciditatea gastrică, favoriza gastrita și refluxul și poate afecta absorbția nutrienților.



EFFECTE ASUPRA SISTEMULUI URINAR

Substanțele chimice din aceste produse pot afecta funcția rinichilor și pot crește riscul de probleme renale pe termen lung.



PROFILURI DE RISC ȘI EVIDENȚE



ȚIGĂRI ELECTRONICE

Principalele preocupări pentru sănătate:
Efecte asupra sistemului cardiovascular și respirator; expunere la metale; inhalarea de aerosoli (plumb, nichel).

Evidențe:
Crește de aproximativ 3 ori probabilitatea ca tinerii să înceapă să fumeze.



PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT

Principalele preocupări pentru sănătate:
Niveluri mai ridicate ale unor substanțe nocive comparativ cu țigările electronice; conțin agenți cancerigeni măsurabili.

Evidențe:
Studii limitate privind inițierea; prevalență ridicată a utilizării „duale”.



PLICULEȚE CU NICOTINĂ

Principalele preocupări pentru sănătate:
Risc ridicat de dependență; potențial dăunător pentru sistemul nervos și cardiovascular; risc la gravide și femei care alăptează.

Evidențe:
Expunerea la nicotină poate duce la utilizarea altor produse din tutun.



POARTĂ DE INTRARE CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL



RISC MAI MARE DE ÎNȚIERE A FUMATULUI

Utilizatorii de țigări electronice au de aproximativ 3 ori mai multe șanse să înceapă să fumeze țigări convenționale.



ATRACTIVITATEA PENTRU NOUA GENERAȚIE

Aromele fructate și de bomboane, ambalajele colorate și designul modern cresc atractivitatea produselor cu nicotină pentru tineri și pot incurja inițierea, făcând produsele să pară normale și inofensive.



DRUMUL DE LA VAPAT LA FUMAT

Copiii și adolescenții care folosesc țigări electronice au de peste 2 ori mai multe șanse să treacă la țigări convenționale față de cei care nu folosesc.



ABORDAREA PRECAUȚIONALĂ

Din cauza lipsei de date pe termen lung și a riscului clar de dependență, autoritățile de sănătate recomandă prudență și protecția tinerilor prin politici ferme împotriva introducerii și utilizării noilor produse cu nicotină.



**INFORMEAZĂ-TE.
ALEGE SĂNĂȚATEA.
PROTEJEAZĂ-ȚI VIITORUL!**



Protejează
tinerii



Spune NU
nicotinei



Alege un stil
de viață sănătos



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



Informația te protejează.
Alege sănătatea.
Protejează-ți viitorul!



Protejează
tinerii



Spune NU
nicotinei



Alege un stil
de viață sănătos

EFECTUL DE „POARTĂ DE INTRARE” CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL

Produsele cu nicotină pot fi primul pas către fumatul clasic.
Cu cât inițierea este mai timpurie, cu atât crește riscul
de a deveni fumător.



DE CE APARE EFECTUL DE „POARTĂ DE INTRARE”?



Crește toleranța
la nicotină



Normalizează
comportamentul
de consum



Arome atractive
și design modern
atrag tinerii



Influența anturajului
și a mediului social

Perez-Cornago, A., Sarasa-Renedo, A., Jarach, C., Wollgast, J. and Maragkoudakis, P., Health outcomes associated with the use of e-cigarettes, heated tobacco products, and nicotine pouches, Publications Office of the European Union, 2026,



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



Informația te protejează.
Alege sănătatea.
Protejează-ți viitorul!



Protejează
tinerii



Spune NU
nicotinei



Alege un stil
de viață sănătos

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE ASOCIATE PRODUSELOR EMERGENTE CU NICOTINĂ

Utilizarea țigărilor electronice și a altor
produse cu nicotină nu este lipsită de riscuri.



SISTEM NEUROLOGIC

Expunerea la nicotină în
adolescență poate afecta
dezvoltarea creierului,
învățarea, memoria
și atenția.



DEPENDENȚĂ

Nicotina este o substanță
cu potențial ridicat de
dependență,
mai ales la tineri.



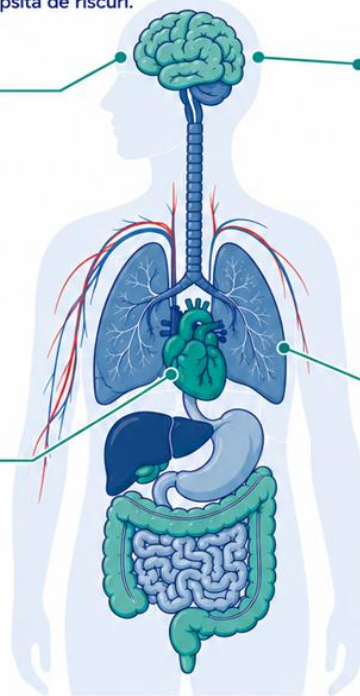
SISTEM CARDIOVASCULAR

Nicotina crește tensiunea
arterială și ritmul cardiac,
afectând sănătatea inimii
și a vaselor de sânge.



SISTEM RESPIRATOR

Aerosolii pot irita căile
respiratorii, pot cauza
inflamații și pot afecta
funcția plămânilor.



Conțin substanțe
chimice care pot fi
nocive pe termen lung.



Calitatea produselor
variază și nu este
întotdeauna controlată.



ALTE RISCURI

Risc de accidente
(baterii, dispozitive
defecte).



Risc crescut pentru
femeile însărcinate
și pentru făt.



Expunerea pasivă
poate afecta și
persoanele din jur.

Perez-Cornago, A., Sarasa-Renedo, A., Jarach, C., Wollgast, J. and Maragkoudakis, P., Health outcomes associated with the use of e-cigarettes, heated tobacco products, and nicotine pouches, Publications Office of the European Union, 2026,



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 PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

PRODUSELE EMERGENTE CU NICOTINĂ: RISURI PENTRU SĂNĂȚATE ȘI EFECTUL DE „POARTĂ DE INTRARE” CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL

Țigările electronice, produsele din tutun încălzit și pliculețele cu nicotină nu sunt lipsite de risc. Ele pot afecta sănătatea și pot deschide drumul către consumul de tutun convențional.

i Informația
te protejează.

AFECTAREA SISTEMULUI NERVOS
Nicotina afectează dezvoltarea creierului adolescentului, scade atenția, memoria și capacitatea de învățare și poate crește anxietatea.

AFECTAREA SISTEMULUI CARDIOVASCULAR
Nicotina crește ritmul cardiac și tensiunea arterială, îngustează vasele de sânge și crește riscul de boli cardiovasculare.

RISURI PENTRU CREIER ȘI DEZVOLTARE
Expunerea la nicotină în adolescență poate afecta dezvoltarea creierului, iar în timpul sarcinii poate duce la nașteri premature, greutate mică la naștere și afectare cognitivă la copii.

TOXICITATE CELULARĂ ȘI ADN
Aerosolii proveniți din aceste produse pot cauza stres oxidativ, leziuni ale ADN-ului și mutații, oferind o bază biologică pentru posibile leziuni ale țesuturilor pe termen lung.

AFECTAREA SISTEMULUI RESPIRATOR
Utilizarea țigărilor electronice poate afecta funcția plămânilor, cauza iritații și inflamații și poate agrava simptomele la persoanele cu astm sau BPOC.

AFECTAREA SISTEMULUI DIGESTIV
Nicotina poate crește aciditatea gastrică, favoriza gastrita și refluxul și poate afecta absorbția nutrienților.

EFFECTE ASUPRA SISTEMULUI URINAR
Substanțele chimice din aceste produse pot afecta funcția rinichilor și pot crește riscul de probleme renale pe termen lung.



PROFILURI DE RISC ȘI EVIDENȚE		
<p>ȚIGĂRI ELECTRONICE</p> <p>Principalele preocupări pentru sănătate: Efecte asupra sistemului cardiovascular și respirator; expunere la metale; inhalarea de aerosoli (plumb, nichel).</p> <p>Evidențe: Crește de aproximativ 3 ori probabilitatea ca tinerii să înceapă să fumeze.</p>	<p>PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT</p> <p>Principalele preocupări pentru sănătate: Niveluri mai ridicate ale unor substanțe nocive comparativ cu țigările electronice; conțin agenți cancerigeni măsurabili.</p> <p>Evidențe: Studii limitate privind inițierea; prevalență ridicată a utilizării „duale”.</p>	<p>PLICULEȚE CU NICOTINĂ</p> <p>Principalele preocupări pentru sănătate: Risc ridicat de dependență; potențial dăunător pentru sistemul nervos și cardiovascular; risc la gravide și femei care alăptează.</p> <p>Evidențe: Expunerea la nicotină poate duce la utilizarea altor produse din tutun.</p>

POARTĂ DE INTRARE CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL

3x
RISC MAI MARE DE ÎNȚIERE A FUMATULUI

Utilizatorii de țigări electronice au de aproximativ 3 ori mai multe șanse să înceapă să fumeze țigări convenționale.

ATRACTIVITATEA PENTRU NOUA GENERAȚIE

Aromele fructate și de bomboane, ambalajele colorate și designul modern cresc atractivitatea produselor cu nicotină pentru tineri și pot incurja inițierea, făcând produsele să pară normale și inofensive.

DRUMUL DE LA VAPAT LA FUMAT

Copiii și adolescenții care folosesc țigări electronice au de peste 2 ori mai multe șanse să treacă la țigări convenționale față de cei care nu folosesc.

ABORDAREA PRECAUȚIONALĂ

Din cauza lipsei de date pe termen lung și a riscului clar de dependență, autoritățile de sănătate recomandă prudență și protecția tinerilor prin politici ferme împotriva introducerii și utilizării noilor produse cu nicotină.

INFORMEAZĂ-TE. ALEGE SĂNĂȚATEA. PROTEJEAZĂ-ȚI VIITORUL!

- Protejează tinerii
- Spune NU nicotinei
- Alege un stil de viață sănătos



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

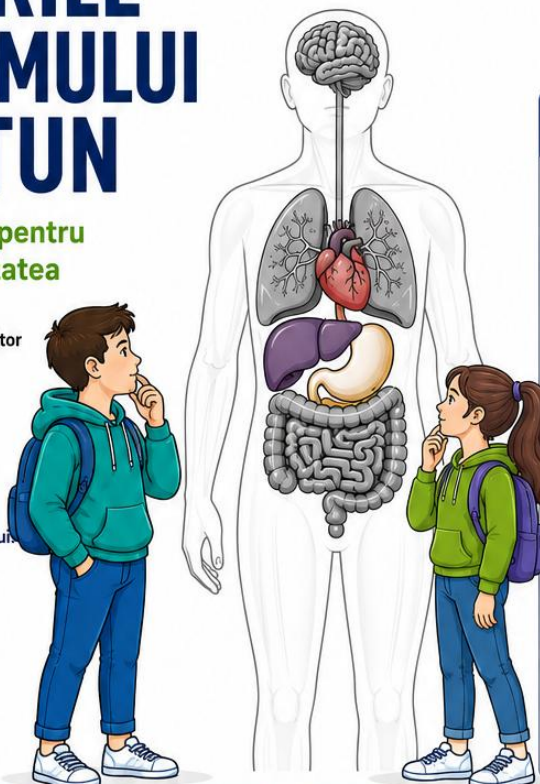
CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

RISCURILE CONSUMULUI DE TUTUN

Ce trebuie să știi pentru
a-ți proteja sănătatea

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



i Informația
te protejează.

CE SE ÎNTÂMPLĂ
DACĂ FUMEZI SAU VAPEZI?



CREIERUL

- nicotina creează dependență;
- afectează atenția și memoria.



INIMA

- crește ritmul cardiac;
- solicită sistemul cardiovascular.



PLĂMÂNII

- irită căile respiratorii;
- îngreunează respirația.



FICATUL

- procesează substanțele toxice;
- poate fi afectat în timp.

DE CE ÎNCEP UNII TINERI?

- ? curiozitate
- 👥 presiunea colegilor
- 🤝 dorința de integrare
- ⚡ stres
- 👥 influența grupului

ȘTIAI CĂ?

80%
dintre fumătorii
pe termen lung
au început înainte
de 20 de ani.



FUMATUL PASIV

Chiar dacă nu fumezi:

- ❗ poți inhala fumul altor persoane;
- ❗ acesta este dăunător sănătății.



CORPUL TĂU
MERITĂ MAI MULT

- 🏃 mai multă energie
- ♻️ sport mai ușor
- 🌬️ respirație mai bună
- 🙌 libertate fără dependență

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.



ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!

Generația care alege sănătatea



Informează-te.
Alege sănătatea.
Protejează-ți viitorul!



Protejează
tinerii



Spune NU
nicotinei



Alege un stil
de viață sănătos

**GENERATIA
VIITORE
GENERATIE
FARA TUTUN**



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



**FII LIBER,
NU DEPENDENT.**

 **SPUNE NU TUTUNULUI.**

Nici o formă de consum de tutun nu
este sigură pentru sănătatea ta!



MINISTERUL
SĂNĂȚĂII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



Nici o formă de consum de tutun nu
este sigură pentru sănătatea ta!



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



**FII LIBER,
NU DEPENDENT.**

 **SPUNE NU TUTUNULUI.**

Nici o formă de consum de tutun nu
este sigură pentru sănătatea ta!

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



MINISTERUL
SĂNĂȚĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



Nici o formă de consum de tutun nu
este sigură pentru sănătatea ta!



MINISTERUL
SĂNĂȚĂII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

**GENERAȚIA
VIITORE
GENERAȚIE
FĂRĂ TUTUN**



MINISTERUL
SĂNĂȚII

*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 ȘI PRODUSE CONEXE 2026



**FII LIBER,
NU DEPENDENT.**



MINISTERUL
SĂNĂȚĂII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

**GENERAȚIA
VIITORE
GENERAȚIE
FĂRĂ TUTUN**



MINISTERUL
SĂNĂȚĂII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

PENTRU SĂNĂTATEA TA,
**ACȚIONEAZĂ
ĂCUM!**

INFORMEAZĂ-TE. ALEGE ÎNTELEPT. FII TU ÎNSUȚI!



ȚIGĂRI

fumatul
nu te face
mai cool



VAPE

nu sunt
inofensive



ȚIGĂRI ELECTRONICE

dependența
nu se vede



Alege
viața



Fii tu
exemplul!



Viitorul
e al tău!



INFORMEAZĂ-TE
din surse sigure



PROTEJEAZĂ-TE
pe tine și pe cei din jur

INFORMAȚIA DE AZI, DECIZIILE DE MÂINE, VIAȚA TA!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



Sunt medic și aleg să mă implic activ!

Pentru sănătatea ta și a generației viitoare, acționez acum!

Informează! Educ! Consiliaz!

**GENERAȚIA
VIITORE
GENERAȚIE
FĂRĂ TUTUN**

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

RISCURI PENTRU SĂNĂTATE ASOCIATE PRODUSELOR EMERGENTE CU NICOTINĂ

Utilizarea țigărilor electronice și a altor produse cu nicotină nu este lipsită de riscuri.



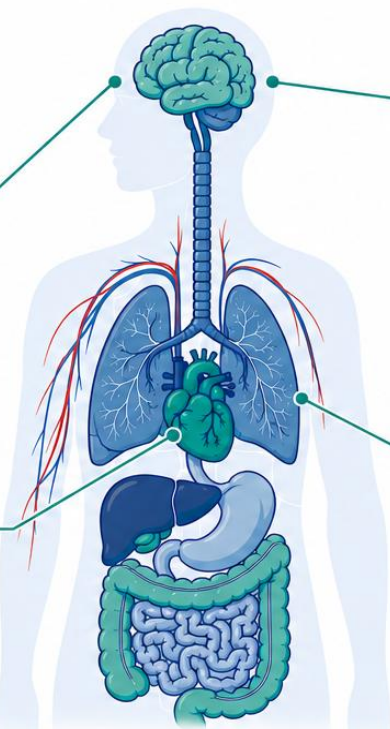
SISTEM NEUROLOGIC

Expunerea la nicotină în adolescență poate afecta dezvoltarea creierului, învățarea, memoria și atenția.



SISTEM CARDIOVASCULAR

Nicotina crește tensiunea arterială și ritmul cardiac, afectând sănătatea inimii și a vaselor de sânge.



DEPENDENȚĂ

Nicotina este o substanță cu potențial ridicat de dependență, mai ales la tineri.



SISTEM RESPIRATOR

Aerosolii pot irita căile respiratorii, pot cauza inflamații și pot afecta funcția plămânilor.

ALTE RISCURI



Conțin substanțe chimice care pot fi nocive pe termen lung.



Calitatea produselor variază și nu este întotdeauna controlată.



Risc de accidente (baterii, dispozitive defecte).



Risc crescut pentru femeile însărcinate și pentru făt.



Expunerea pasivă poate afecta și persoanele din jur.



Informația te protejează.
Alege sănătatea.
Protejează-ți viitorul!



Protejează
tinerii



Spune NU
nicotinei



Alege un stil
de viață sănătos



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



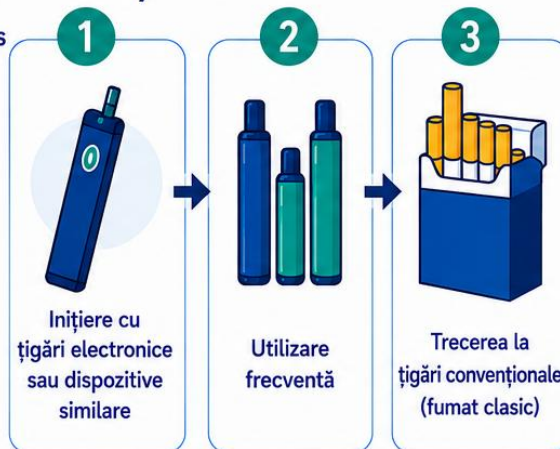
Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

EFECTUL DE „POARTĂ DE INTRARE” CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL

Produsele cu nicotină pot fi primul pas către fumatul clasic.

Cu cât inițierea este mai timpurie, cu atât crește riscul de a deveni fumător.



DE CE APARE EFECTUL DE „POARTĂ DE INTRARE”?



Crește toleranța la nicotină



Normalizează comportamentul de consum



Aromele atractive și design modern atrag tinerii



Influența anturajului și a mediului social

“

Țigările electronice și alte produse cu nicotină reprezintă primul pas către fumatul clasic. Cu cât inițierea este mai timpurie, cu atât crește riscul de a deveni fumător.



Informația te protejează.
Alege sănătatea.
Protejează-ți viitorul!



Protejează tinerii



Spune NU nicotinei



Alege un stil de viață sănătos



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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



Institutul Național de Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



DEPENDENȚA DE NICOTINĂ ȘI SIMPTOMELE ABSTINENȚEI

Nicotina din vape poate crea dependență. Asta înseamnă că creierul tău se obișnuiește cu ea și cere mai mult, ca să te simți „normal”. Vestea bună? Dependența scade în timp, iar tu poți scăpa de ea!



CE ESTE DEPENDENȚA DE NICOTINĂ?

Nicotina schimbă modul în care creierul tău funcționează, determinându-te să simți nevoia să vapezi. Cu cât vapezi mai des, cu atât dependența este mai puternică.



Nu ești singur!
Mulți tineri trec prin asta.
Important e să știi că se poate depăși.

SIMPTOMELE ABSTINENȚEI DE NICOTINĂ

Când încerci să te lași de vapat, este normal să ai unele simptome. Ele apar pentru că organismul tău se obișnuiește să nu mai primească nicotină.



Iritabilitate, stare de nervozitate sau frustrare



Anxietate sau neliniște



Stare de tristețe sau lipsă de motivație



Dificultăți de concentrare



Oboseală



Poftă puternică de nicotină



Dureri de cap



Disconfort la stomac



Tulburări de somn (insomnie)



Aceste simptome sunt temporare și trec, de obicei, în 1-2 săptămâni.

CUM POȚI GESTIONA SIMPTOMELE ABSTINENȚEI



Bea apă și rămâi hidratat.



Fă mișcare chiar și puțin în fiecare zi.



Ascultă muzică, meditează sau relaxează-te.



Vorbește cu cineva despre ce simți.



Fă-ți un plan și ține-ți mintea ocupată.

LA CE SĂ TE AȘTEPTI?

Fiecare persoană este diferită, dar iată cum evoluează de obicei simptomele:



Primele 24-72 de ore
Pofta de nicotină este cea mai puternică. Simptomele pot fi intense.



Primele 3-7 zile
Simptomele încep să se mai diminueze. Ai momente mai bune și mai grele.



După 1-2 săptămâni
Corpul tău începe să se refacă. Energia și starea de spirit se îmbunătățesc.



După 1 lună și mai mult
Dependența scade mult. Ai mai mult control și te simți din ce în ce mai bine!

CERE SPRIJIN - NU TREBUIE SĂ FACI ASTA SINGUR!



Discută cu cineva în care ai încredere: părinte, frate/soră, prieten sau profesor.



Apelaază la medicul tău de familie.

FIECARE ZI FĂRĂ VAPING TE FACE MAI PUTERNIC!

Chiar dacă este greu la început, nu renunța. Este doar o etapă temporară spre o viață mai liberă și mai sănătoasă.



FII MÂNDRU DE FIECARE PAS!

Fiecare zi fără vaping este o victorie. Tu decizi. Tu reușești. Tu ești mai puternic decât dependența!



RESPIRĂ LIBER. TRĂIEȘTE FĂRĂ VAPING.



Campania națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe - 2026

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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Institutul Național de Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

ÎNȚELEGE TRIGGERII TĂI PENTRU VAPING

Triggerii sunt situații, emoții, locuri sau obiceiuri care îți pot trezi pofta de a vapa. Când îi recunoști, poți alege mai ușor să nu vapezi.

CE SUNT TRIGGERII?

Orice lucru care îți declanșează pofta de a vapa. Poate fi ceva din jurul tău sau ceva ce simți.

CELE MAI FRECVENTE TIPURI DE TRIGGERI

 Emoții stres, anxietate, tristețe, plictiseală, furie	 Persoane prieteni care vapează, presiunea grupului	 Școală pauze, înainte/după ore, examene	 Activități și obiceiuri după masă, gaming, rețele sociale
 Locuri parc, baie, terasă, magazin	 Momente ale zilei dimineața, după-amiaza, seara, weekend	 Evenimente petreceri, aniversări, final de săptămână	 Stimuli vizuali sau olfactivi vederea vape-ului, mirosul vaporilor



Când știi ce te activează, ai mai mult control asupra alegerilor tale!

3 PAȘI SIMPLI PENTRU A GESTIONA TRIGGERII

- 1. RECUNOAȘTE**
Observă ce te activează. Spune-ți: „Aha, acesta este triggerul meu.”
- 2. ALEGE**
Alege să nu vapezi. Amintește-ți de motivul pentru care vrei să te oprești.
- 3. ACȚIONEAZĂ**
Folosește o strategie sănătoasă pentru a trece peste poftă.

STRATEGII CARE FUNCȚIONEAZĂ

 Respiră adânc de 5 ori	 Fă mișcare	 Bea apă	 Ascultă muzică	 Scrie sau vorbește cu cineva	 Distrage-te cu altceva
---	---	--	---	---	---

IDENTIFICĂ TRIGGERII TĂI!

Gândește-te la momentele în care îți vine pofta de a vapa.

- Ce emoții simți înainte să vrei să vapezi?

- Cine este în jurul tău?

- Unde ești?

- Când apare pofta?

- Ce altceva te face să vrei să vapezi?

TU AI CONTROLUL!

- ✓ Recunoaște-ți triggerii
- ✓ Alege să nu vapezi
- ✓ Folosește strategiile
- ✓ Fii mai puternic(ă) decât pofta!



Fiecare alegere sănătoasă te aduce mai aproape de o viață fără vaping. Ești mai puternic decât crezi!



Campația națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe – 2026

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 ȘI PRODUSE CONEXE 2026

PRIMA ZI FĂRĂ VAPING

5 pași care te ajută să începi

Pofta trece. Beneficiile rămân.

Prima zi fără vaping poate fi dificilă, dar este și primul pas către o viață mai sănătoasă.



Ce se întâmplă în prima zi fără vaping?

Nicotina creează dependență. Când renunți, organismul începe să se adapteze.

Este normal să apară:

- pofta de a vapa
- iritabilitate
- neliniște
- dificultăți de concentrare
- schimbări de dispoziție



Vestea bună

Aceste simptome sunt temporare și se diminuează pe măsură ce corpul se eliberează de dependență.

Știi că?

- La doar câteva ore după ultima utilizare:
- nivelul nicotinei începe să scadă;
- organismul începe procesul de recuperare;
- faci primul pas spre recăștigarea controlului.



5 PAȘI PENTRU SUCCES

1

Nu vapa deloc

Nici măcar o singură utilizare.



2

Păstrează-te ocupat

- sport
- muzică
- jocuri
- lectură
- plimbări



3

Evită tentațiile

- îndepărtează dispozitivele de vaping;
- evită locurile asociate consumului;
- schimbă rutina zilnică.



4

Cere ajutor

Familia și prietenii te pot susține.



5

Recompensează-te

Sărbătorește fiecare zi fără vaping.



24 de ore fără vaping înseamnă un început puternic.

De ce merită să renunți?

- respirație mai bună
- mai multă energie
- mai puțină dependență
- mai mult control asupra propriilor alegeri
- economii financiare

Ai nevoie de sprijin?

Nu trebuie să treci singur prin acest proces. Discută cu:

- medicul de familie
- consilierul școlar
- psihologul
- părinții sau alte persoane de încredere



Respiră liber.
Trăiește fără vaping.

Campania națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe – 2026



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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



Institutul Național de Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



GESTIONEAZĂ POFTA DE A VAPA

Pofta trece. Tu rămâi mai puternic(ă).

Pofta de a vapa este normală, mai ales la început. Vestea bună? Trece. Iar tu poți trece peste ea.



DE CE APARE POFTA?

Nicotina creează dependență. Când reduci sau oprești vapingul, creierul tău se obișnuiește să funcționeze fără nicotină. În această perioadă pot apărea pofta.



Pofta poate fi provocată de triggeri:

- ✓ stres
- ✓ plictiseală
- ✓ emoții puternice (tristețe, supărare, anxietate)
- ✓ locuri sau situații asociate cu vapingul
- ✓ anumiți prieteni
- ✓ obiceiuri sau rutine zilnice



ȚINE MINTE!

Fiecare dată când alegi să nu vapezi, îți antrenezi mintea să fie mai puternică și mai liberă.

Tu decizi. Tu reușești.

CE POȚI FACE CÂND APARE POFTA?

Folosește aceste strategii pentru a trece mai ușor peste moment.



1. AȘTEAPTĂ ȘI RESPIRĂ

Pofta trece de obicei în 5-10 minute. Respiră adânc, numără până la 10 și amintește-ți că este doar un moment trecător.



2. FĂ CEVA ACTIV

Fă sport, ascultă muzică, desenează, joacă-te sau citește. Ține-ți mintea și mâinile ocupate!



3. HIDRATEAZĂ-TE

Bea apă. Ajută la reducerea poftelor și îți face bine corpului.



4. VORBEȘTE CU CINEVA

Scrie-i unui prieten sau vorbește cu cineva de încredere. Sprijinul celor din jur te ajută să rămâi puternic(ă).



5. FOLOSEȘTE TEHNICI DE RELAXARE

Încearcă exercițiile de respirație, meditația, ascultarea unei melodii preferate.



6. AMINTEȘTE-ȚI DE MOTIVAȚIA TA

De ce ai ales să renunți? Gândește-te la beneficiile pe termen scurt și lung. Tu ai puterea să continui!

CUM E POFTA DE OBICEI?

Pofta nu crește treptat. Ea vine repede, este intensă, apoi scade la fel de repede.



FAPT IMPORTANT

Pofta atinge vârful în câteva minute și apoi se diminuează. Poți trece peste ea fără să vapezi.

PLANUL TĂU PENTRU A SCĂPA DE POFTĂ

Pregătește-te din timp. Completează-ți planul personal pentru a trece mai ușor peste pofta de a vapa.



Care sunt triggerii tăi?



Ce strategii vei folosi?



Cine te poate ajuta?



RESPIRĂ LIBER. TRĂIEȘTE FĂRĂ VAPING.

Fiecare zi fără vaping este un pas către:

- ✓ mai multă energie
- ✓ mai mult control asupra propriilor alegeri
- ✓ o sănătate mai bună
- ✓ mai multă libertate



Campația națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe – 2026



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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



Institutul Național de Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

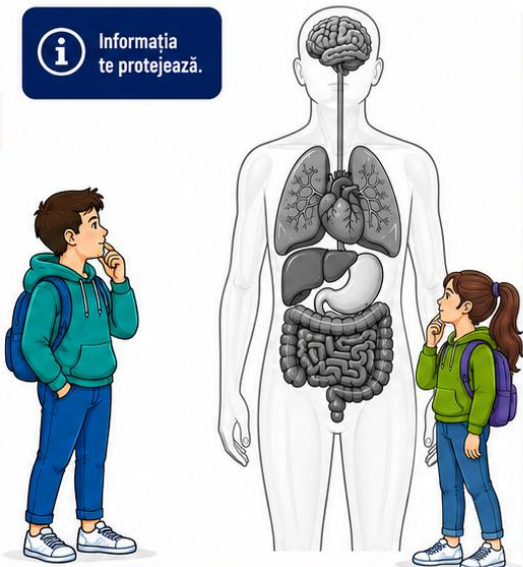
RISCURILE CONSUMULUI DE TUTUN

Ce trebuie să știi pentru a-ți proteja sănătatea

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.

i Informația te protejează.



CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ FUMEZI SAU VAPEZI?



CREIERUL

- nicotina creează dependență;
- afectează atenția și memoria.



INIMA

- crește ritmul cardiac;
- solicită sistemul cardiovascular.



PLĂMÂNII

- irită căile respiratorii;
- îngreunează respirația.



FICATUL

- procesează substanțe toxice;
- poate fi afectat în timp.

CORPUL TĂU MERITĂ MAI MULT



mai multă energie



sport mai ușor



respirație mai bună



libertate fără dependență

DE CE ÎNCEP UNII TINERI?

- ? curiozitate
- 👥 presiunea colegilor
- 🤝 dorința de integrare
- 🧘 stres
- 👥 influența grupului

ȘTIAI CĂ?

80%

dintre fumătorii pe termen lung au început înainte de 20 de ani.



FUMATUL PASIV

Chiar dacă nu fumezi:

- ! poți inhala fumul altor persoane;
- ! acesta este dăunător sănătății.



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



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.



ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!

Generația care alege sănătatea



Informează-te. Alege sănătatea. Protejează-ți viitorul!



Protejează tinerii



Spune NU nicotinei



Alege un stil de viață sănătos



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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



Institutul Național de Sănătate Publică

**GENERAȚIA VIITOARE
GENERAȚIE FĂRĂ TUTUN**

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

POVESTEA LUI LUCA Cum am spus **NU** fumatului

Țigara pare inofensivă la început.
Dar merită riscul?

ÎNCEPUTUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA UȘOR

- După școală, Luca era cu câțiva prieteni.
- Un băiat mai mare a scos un pachet de țigări.
- „Hai, cine vrea să încerce?”
- Toți se uitau la Luca.
- Tu ce ai fi făcut?



CE ESTE ÎNTR-O ȚIGARĂ?

- Nicotină creează dependență.
- Gudron afectează plămâni.
- Monoxid de carbon gaz toxic.

ȘTIAI CĂ?
O țigară conține peste 7.000 de substanțe chimice!

CE A CÂȘTIGAT LUCA?

- Plămâni sănătoși
- Respirație ușoară
- Încredere în sine
- Mai multă energie
- Libertatea de a alege
- Respectul colegilor



★ Când alegi sănătatea, câștigi pe termen lung!

PRESIUNEA GRUPULUI

Uneori auzi:

- „Hai, doar o dată!”
- „Nu fi copil!”
- „Toți fac asta!”

Dar adevăratul curaj înseamnă să iei propriile decizii.



CE A FĂCUT LUCA?

„Nu, mulțumesc.
Nu vreau să fumez.”

Și a fost cea mai bună alegere.



CURAJUL ÎNSEAMNĂ SĂ SPUI
NU FUMATULUI!

MINI QUIZ

Ce conține o țigară?

- Apă și vitamine
- Nicotină, gudron și monoxid de carbon
- Oxygen pur



De ce unii copii încearcă să fumeze?

- Din curiozitate
- Din presiunea de grup
- Niciuna



Ce a spus Luca?

- „Hai, doar o dată!”
- „Nu, mulțumesc.”
- „Poate mai târziu”



FII EROUL VIEȚII TALE!

Tu ai o superputere:

POȚI ALEGE!

Nu lăsa fumatul să-ți fure:

- sănătatea;
- energia;
- visele;
- soacra.



RESPIRĂ LIBER. ALEGE SĂNĂTATEA!

CUM POȚI REFUZA?

Exemple simple de replici:

- „Nu, mulțumesc.”
- „Nu vreau să-mi stric sănătatea.”
- „Prefer să fac sport.”
- „Am alte lucruri mai bune de făcut.”
- „Fumatul nu este pentru mine.”

EXERCIȚIU:

Inventăm împreună replici smart de refuz!



DISCUȚIE DESCHISĂ

- Ce ai fi făcut în locul lui Luca?
- Ai fost vreodată pus într-o situație asemănătoare?
- Cum te-ai simțit?
- Cui ai putea cere ajutorul?



Prieteni adevărați te susțin să fii sănătos și să iei decizii bune!



Țigara îți fură aerul, jocul și energia!



Alege să fii activ, nu dependent!



Performanța începe cu alegeri sănătoase!



Eroi din filme nu fumează ca să fie „cool”. Ei aleg ceea ce e bine!



Tu decizi azi sănătatea de mâine!



Fii tu exemplul! Spune NU fumatului!

Campania națională de prevenire a consumului de tutun și produse conexe — pentru o generație puternică și sănătoasă!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

NICI O FORMĂ DE CONSUM DE TUTUN **NU ESTE SIGURĂ** PENTRU SĂNĂTATE!



Informația te protejează.

Alege să fii liber, alege sănătatea!



Țigarete clasice, țigări electronice, tutun încălzit, pliculețe cu nicotină, narghilea sau alte produse noi – **toate conțin nicotină și substanțe dăunătoare.**



Spune **NU** oricărei forme de tutun!



Protejezi plămâni și inima.



Ai mai multă energie și stare de bine.



Te concentrezi mai bine și ai memorie mai bună.



Ești un exemplu bun pentru prietenii și pentru ceilalți.



Ai grijă de tine, de ceilalți și de mediul înconjurător.



Informează-te. Alege sănătatea. Protejează-ți viitorul!



Protejează tinerii



Spune **NU** tutunului



Alege un stil de viață sănătos



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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



Institutul Național de Sănătate Publică