



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS
CENTRUL NAȚIONAL DE
EVALUARE ȘI PROMOVARE A
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI



ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN

21 NOIEMBRIE 2013



TEMA CAMPANIEI

“Informarea și conștientizarea populației privind efectele nocive ale fumatului”

Semnificația Zilei Naționale fără Tutun

Context internațional

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

Semnificația Zilei Naționale fără Tutun

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

Semnificația Zilei Naționale fără Tutun

▲ Manifestările organizate cu această ocazie oferă cadrul informării și sensibilizării populației cu privire la riscurile generate de consumul de tutun, dar și cu privire la progresele făcute în lupta de prevenire a bolilor asociate consumului de tutun și de conștientizare a populației fumătoare cu privire la consecințele fumatului, dar și a populației nefumătoare cu privire la riscurile la care se supune prin inhalarea fumului de țigară – așa numitul “fumat pasiv” –, alături de împuternicirea și încurajarea acestora din urmă de a-și solicita dreptul la un aer fără fum de țigară, prin respectarea prevederilor legale în vigoare.

Ziua națională fără tutun

Scopul campaniei

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

Obiective

- ☐ Creșterea numărului de persoane din grupul țintă informate cu privire la efectele nocive ale fumatului
- ☐ Creșterea numărului de persoane care nu încep să fumeze și a celor care renunță la fumat
- ☐ Diseminarea de recomandări în vederea renunțării la fumat

Ziua națională fără tutun

Sloganul campaniei

**EU AM REUȘIT.
ALEGE SĂ NU FUMEZI!**

Ziua națională fără tutun

PERIOADA DE DERULARE A CAMPANIEI

15 - 30 noiembrie 2013



Ziua națională fără tutun

**Fumatul, risc major pentru sănătate,
este asociat cu:**

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

FUMATUL - Factori de risc

- **Curiozitatea naturală a adolescenților**
- **Opinia prietenilor**
- **Atitudini și comportamente familiale permissive față de consumul de tutun**
- **Disponibilitatea produselor din tutun**
- **Nevoia de noi experiențe și emoții**
- **Insecuritatea/Agresiunea/Stima de sine scăzută**
- **Eșecul școlar**
- **Asociere cu grupuri care manifestă un comportament deviant**

FUMATUL - Factori de protecție

- › **Canalizarea curiozității prin informare cu privire la riscurile asociate consumului de tutun**
- › **Promovarea educației prin valori și atitudini care denotă respect și responsabilitate pentru sănătatea proprie**
- › **Accesibilitatea scăzută a tutunului în mediile sociale frecventate de tineri**
- › **Promovarea alternativelor sănătoase de petrecere a timpului liber**
- › **Mediu familial armonios**
- › **Convingerea că un consum de tutun nu este tolerat**
- › **Programe de prevenire**

Ziua națională fără tutun

Strategii în vederea renunțării la fumat

- **Motivația**
- **Eliminarea fumului din mediu**
- **Adoptarea unui stil de viață sănătos**
- **Gândire pozitivă**
- **Consiliere și tratament**

Avantajele renunțării la fumat

Printre numeroasele avantaje ale renunțării la fumat se numără:

- ☑ creșterea speranței de viață
- ☑ scăderea riscului producerii unui infarct miocardic
- ☑ scăderea riscului formării unor tumori cancerigene
- ☑ un mod de viață mult mai sănătos
- ☑ mai mulți bani în buzunar

1. Stabilește o zi când să renunți



2. Aruncă tot ce ține de fumat



3. Fii hotărât



4. Când îți vine să fumezi încearcă altceva



5. Nu renunța niciodată să lupți



**Renunță la țigări
în 5 pași**

Eu am reușit - mesaj de la un fost fumator

^ De ce sa nu fumezi ? Toata lumea FUMEAZA tu de ce sa nu o faci ?
Poate pentru ca o sa ai o respiratie urat mirositoare / aaah o ai deja
Poate pentru ca le faci rau si celor din jurul tau / ups cred ca nu te intereseaza
Da poate iti pasa de tine, cum si mie mi-a pasat de mine si cand m-am
maturizat am pus capat calvarului numit TUTUN...Incearca si vei reusi daca iti
propui cu adevarat, spune NU FUMATULUI !!!