



Institutul
Național de
Sănătate Publică

**GENERAȚIA
VIITOARE
GENERAȚIE
FĂRĂ TUTUN**



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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

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



**FII LIBER,
NU DEPENDENT.**



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

**GENERAȚIA
VIITOARE
GENERAȚIE
FĂRĂ 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

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

PENTRU SĂNĂTATEA TA,
**ACȚIONEAZĂ
ACUM!**

INFORMEAZĂ-TE. ALEGE ÎNȚELEPT. 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



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!**

Informez! Educ! Consiliez!

**GENERAȚIA
VIITORE
GENERAȚIE
FĂRĂ 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

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.



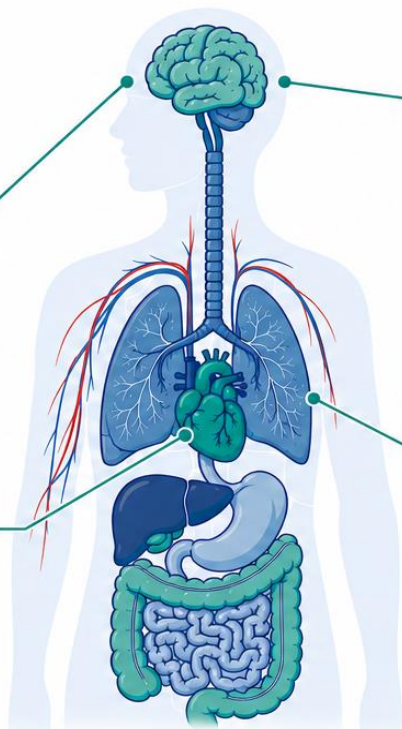
SISTEM NEUROLOGIC

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

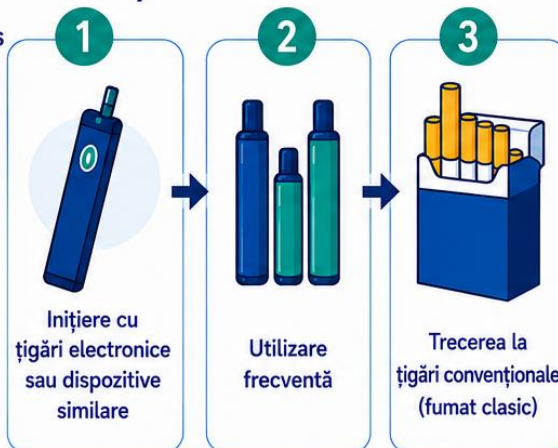
CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026



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.

CERE SPRIJIN – NU TREBUIE SĂ FACI ASTA SINGUR!



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



Apelează 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



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.**



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.



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?

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



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



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.

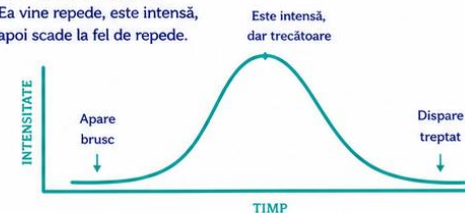


6. AMINTEȘTE-ȚI DE MOTIVAȚIA TA

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

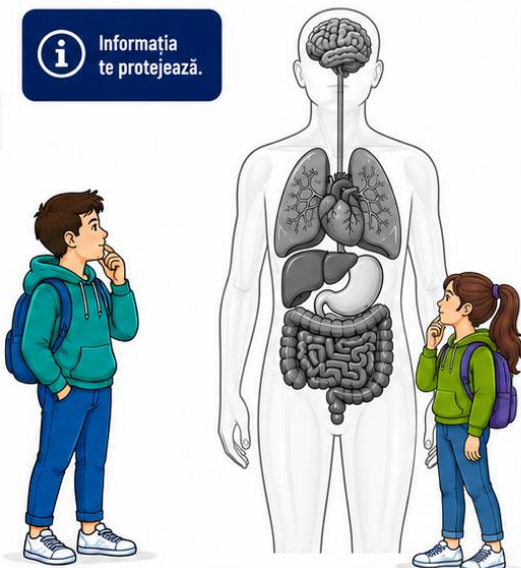
RISCURILE CONSUMULUI DE TUTUN

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/vaputului.

 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.

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/vaputul.

✓ Fumatul și vaputul 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

**GENERAȚIA VIITOARE
GENERAȚIE FĂRĂ 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

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?

PRESIUNEA GRUPULUI

Uneori auzi:

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

Dar adevăratul curaj
înseamnă să iei
proprile decizii.

MINI QUIZ

Ce conține o țigară?

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

De ce unii copii
încearcă să fumeze?

- a) Din curiozitate
- b) Din presiunea
de grup
- c) Nicuna

Ce a spus Luca?

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

CE ESTE ÎNTR-O ȚIGARĂ?

Nicotină
crează dependență.

Gudron
afectează plămânii.

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!

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!

CE A FĂCUT LUCA?

„Nu, mulțumesc.
Nu vreau să fumez.”

Și a fost
cea mai bună alegere.

CURAJUL ÎNSEAMNĂ SĂ SPUI
NU FUMATULUI!

FII EROUL VIEȚII TALE!

Tu ai o superputere:

POȚI ALEGE!

Nu lăsa fumatul să-ți fure:

- ♥ sănătatea;
- ⚡ visele;
- ⚙ energia;
- ★ soarta,

RESPIRĂ LIBER. ALEGE SĂNĂTATEA!

Țigara îți fură aerul,
jocul și energia!

Alege să fii activ,
nu dependent!

Performanța începe
cu alegeri sănătoase!

Eroii 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
plămânii
și inima.



Ai mai multă
energie și
stare de bine.



Te concentrezi
mai bine și ai
memorie mai bună.



Ești un exemplu
bun pentru prieteni
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