



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul Sănătății



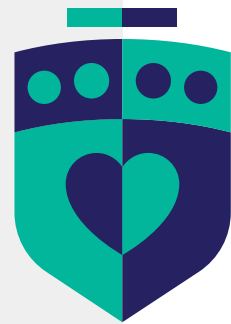
Direcția De Sănătate
Publică Hunedoara



CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ” Respiră curat, alege sănătatea! ”

„Fii informat! Fără nicotină, fără compromis!”
#Generația fără tutun

IULIE - AUGUST 2026



Campania națională de prevenire a consumului de tutun

Epidemia consumului de tutun reprezintă una dintre cele mai grave amenințări la adresa sănătății publice la nivel global.

Global

❑ 8 milioane de decese anual în întreaga lume

- peste 7 milioane de decese datorate fumatului activ;
- aproximativ 1,6 milioane de decese fumat pasiv.

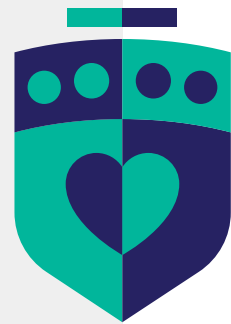
❑ Impact devastator asupra sănătății - 18% dintre bolile netransmisibile sunt atribuite consumului de tutun

Europa

❑ ocupă locul al doilea în ceea ce privește prevalența consumului de tutun între regiunile OMS,

- 25,3% la adulți
- 10,8% la adolescenți (aprox. 4 milioane de tineri afectați)

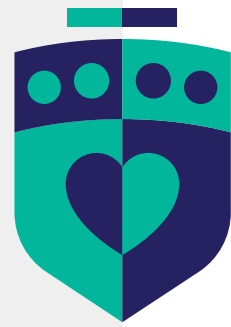
❑ disparități de gen – prevalență mare a consumului de produse din tutun la genul feminin (18,5% la femeile cu vârsta de 15 ani și peste) și la fete



Campania națională de prevenire a consumului de tutun

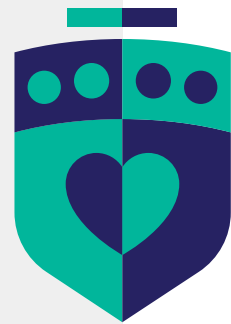
❖ Prevalența consumului de tutun la POPULAȚIA 15 ANI ȘI PESTE în România.

- În România peste un sfert (26,81%) din populația rezidentă de 15 ani și peste fumează produse de tutun convențional
- Cei mai mulți fumători zilnici - cu vârsta între 25 și 54 de ani, atât în rândul bărbaților, cât și în rândul femeilor
- Frecvența cea mai mare a consumatorilor de tutun - persoanele cu studii superioare (29%) și medii (30%)
- Ponderea fumătorilor zilnici de sex masculin este de 30,42%, de aproximativ 4 ori mai mare decât ponderea populației feminine care fumează zilnic, respectiv 7,66%.
- 19,9% dintre persoanele din mediul urban fumează zilnic, cu 2,7 puncte procentuale mai mult decât în rural (17,21%)
- 1,73% din populația de 15 ani și peste utilizează țigări electronice sau dispozitive electronice similare, dintre aceștia 0,33% fiind utilizatori zilnici și 1,39% utilizatori ocazionali de aceste dispozitive
- ponderea utilizatorilor de țigări electronice sau dispozitive similare electronice de genul masculin este mai mare decât la genul feminin, atât pentru utilizarea zilnică (0,47% față de 0,20%), cât și pentru ocazională a acestor dispozitive (1,73%, respectiv 1,07%)
- frecvența utilizării de țigări electronice este mai mare în urban, atât pentru utilizarea zilnică (0,38% față de 0,28%), cât și pentru cea ocazională (1,89% vs 0,08%)



Campania națională de prevenire a consumului de tutun

- ❖ Adolescența reprezintă o perioadă de experimentare, prevalența fumatului și a utilizării țigărilor electronice având un nivel ridicat între 11 și 15 ani. Utilizarea țigărilor electronice în rândul adolescenților din grupa de vârstă 13- 15 ani are o tendință ascendentă în majoritatea țărilor europene. Până la vârsta de 13 ani, diferențele de gen scad sau chiar dispar în multe țări și regiuni, la 15 ani fetele raportând un consum de substanțe mai frecvent decât băieții, iar țigările electronice au devenit preferate în rândul adolescenților.
- ❖ România se evidențiază printr-o prevalență a fumatului produse convenționale de tutun superioară mediei europene. La 15 ani, în România, fetele raportează niveluri ușor mai mari decât băieții atât pentru fumatul convențional, cât și pentru vaping. România ocupă locul 5 în ierarhia țărilor HBSC în cazul adolescenților de 13 ani care au fumat de-a lungul vieții.
- ❖ Conform datelor studiului HBSC 2021/2022, prevalența consumului de tutun convențional și utilizării țigărilor electronice în rândul adolescenților români cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani crește odată cu vârsta. Aceste rezultate sugerează o răspândire importantă a comportamentelor de consum de nicotină în rândul adolescenților și evidențiază o prevalență mai ridicată în rândul fetelor la vârsta de 15 ani. Dacă modelele actuale de consum de tutun persistă, se estimează că 5,6 milioane dintre tinerii de astăzi sub 18 ani vor muri prematur din cauza unei boli legate de fumat.

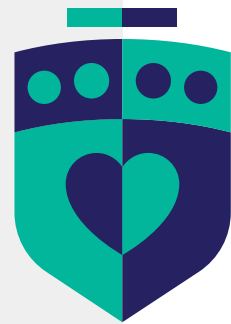


Campania națională de prevenire a consumului de tutun

❖ Prevalența consumului de tutun ADOLESCENȚI 11-15 ANI România.

Fumatul inițiat precoce (copilărie/adolescență) – risc cu consecințe imediate și pe termen lung asupra sănătății, crescând riscurile de boli cardiovasculare, boli respiratorii cronice și cancere

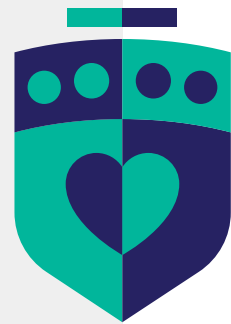
- Health Behaviour in School-age Children 2021/2022 (HBSC 2021/2022) - date privind consumul de substanțe în rândul copiilor și adolescenților cu vârste de 11, 13 și 15 ani în țările UE și în alte câteva țări
- În general, 13% dintre băieți și fete au raportat că au fumat țigări în timpul vieții lor și 8% în ultimele 30 de zile. Prevalența consumului atât pe parcursul vieții, cât și în ultimele 30 de zile a crescut semnificativ odată cu vârsta pentru băieți și fete în aproape toate țările și regiunile.
- Mai mult de unul din șase adolescenți (18%) au raportat că au folosit o țigară electronică cel puțin o dată în viață, iar 10% au făcut acest lucru în ultimele 30 de zile



Campania națională de prevenire a consumului de tutun

Consum produse de tutun, ADOLESCENȚI 14-18 ANI, România (YRBSS 2022/2023)

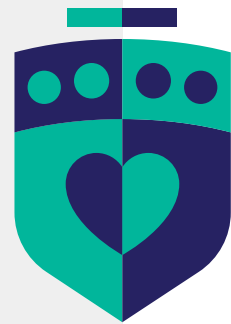
- Mai mult de 50 de elevi de liceu din 100 au experimentat fumatul.
- Procentul elevilor care au experimentat fumatul a crescut odată cu vârsta.
- Mai mult de o fată din 100 și mai mult de 3 băieți din 100, dintre cei care au experimentat vreodată fumatul, au consumat pentru prima dată o țigară întreagă la vârsta de 8 ani sau mai puțin.
- În ceea ce privește elevii care au experimentat fumatul, cea mai mare frecvență raportată a vârstei fumatului primei țigări întregi a fost grupa de 15-16 ani, urmată de grupa de vârstă 13-14 ani.
- Aproape 27 de elevi din 100 sunt fumători curenți de țigări.
- Băieții consumatori curenți de țigări tind să fumeze mai multe țigări/zi (în zilele în care fumează) comparativ cu fetele.
- La fumătorii curenți de țigări s-a observat o tendință ascendentă a numărului de țigări consumate pe zi în raport cu creșterea numărului de zile în care fumează.
- Aproape 11 din 100 de fumători curenți care au fumat zilnic (în ultimele 30 de zile înaintea chestionării), au fumat mai mult de 20 de țigări/zi.
- Mai mult de 15 elevi din 100 au fumat în mod curent la școală (în ultimele 30 de zile înaintea chestionării).
- Mai mult de trei sferturi dintre elevii care au fumat pe parcursul vieții cel puțin o țigară întreagă au folosit vreodată țigări electronice sau produse cu tutun încălzit.
- Fetele care experimentează țigări electronice sau produse cu tutun încălzit sunt mai susceptibile decât băieții să continue consumul și să îl transforme într-un comportament regulat sau frecvent. În plus, 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.



Tema campaniei

- Prevenirea consumului de tutun convențional dar și a utilizării de țigări electronice și produse de tutun încălzit, în rândul adolescenților și tinerilor adulți din România.
- Campania promovează adoptarea unui comportament sănătos, fără consum de produse de tutun, prin informarea populației cu privire la
 - riscurile asociate fumatului/utilizării de țigări electronice și produse de tutun încălzit,
 - beneficiile renunțării
 - posibilitățile concrete de sprijin disponibile pentru cei care doresc să se elibereze de dependență.





Titlul campaniei:

Respiră curat, alege sănătatea!

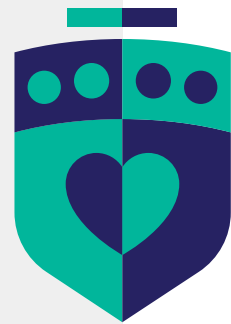
Slogan:

„Fii informat! Fără nicotină, fără compromis!”



Scopul campaniei:

Creșterea accesului populației la informații corecte, actualizate și bazate pe dovezi despre efectele nocive ale consumului de tutun sub orice formă (convențional, țigară electronică, HTPS), cu scopul de a educa și împuternici populația din grupurile țintă să adopte decizii informate pentru menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate.



Mesajele principale ale campaniei

Fumatul este un factor de risc evitabil!

Pentru tineri

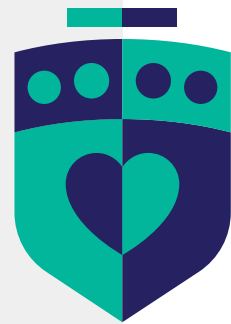
- Fumatul nu este o dovadă de maturitate, ci o dependență care începe precoce
- Fii liber de tutun – sănătatea și energia ta contează!
- Țigările electronice și dispozitivele de tutun încălzit, deși par atractive, nu sunt sigure pentru sănătate (conțin substanțe toxice și provoacă dependența)
- Este mai ușor să nu te apuci, decât să te lași de fumat/vapat!

Pentru fumători

- Poți renunța! Există sprijin gratuit la TelVerde STOP FUMAT – 08008 786 73.
- Fiecare zi fără țigară înseamnă sănătate mai bună.

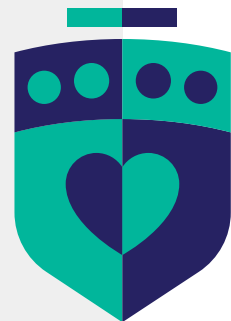
Pentru părinți/profesori/profesioniști/decidenți

- Vorbește cu tinerii despre fumat/vapat – informarea corectă previne debutul precoce al consumului de tutun
- Fii tu exemplu pentru copii/adolescenți!
- Un mediu familial/școlar fără tutun înseamnă sănătate mai bună pentru copii/adolescenți
- Protejați-ne viitorul: Adoptați politici care spun nu tutunului și nicotinei!
- Alegeți progresul, alegeți sănătatea — Sprijiniți legile privind controlul tutunului!
- Legislația dumneavoastră poate salva vieți — Interdicțiile privind tutunul protejează comunitățile!



Obiectivele campaniei

- ✓ Creșterea nivelului de informare și conștientizare al adolescenților și părinților acestora cu privire la riscurile pentru sănătate ale consumului de tutun sub orice formă (fumat convențional, țigări electronice și produse cu tutun încălzit).
- ✓ Creșterea nivelului de informare și conștientizare al adolescenților și părinților acestora cu privire la prezența riscului expunerii altor persoane (expunere pasivă) la inhalarea fumului sau vaporilor de tutun și/sau a altor compuși nocivi.
- ✓ Creșterea motivației adolescenților de a nu consuma nici o formă de tutun.
- ✓ Creșterea motivației adolescenților care consumă tutun sub orice formă, de a renunța să mai consume
- ✓ Creșterea motivației adulților care consumă tutun sub orice formă, de a renunța să mai consume



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!

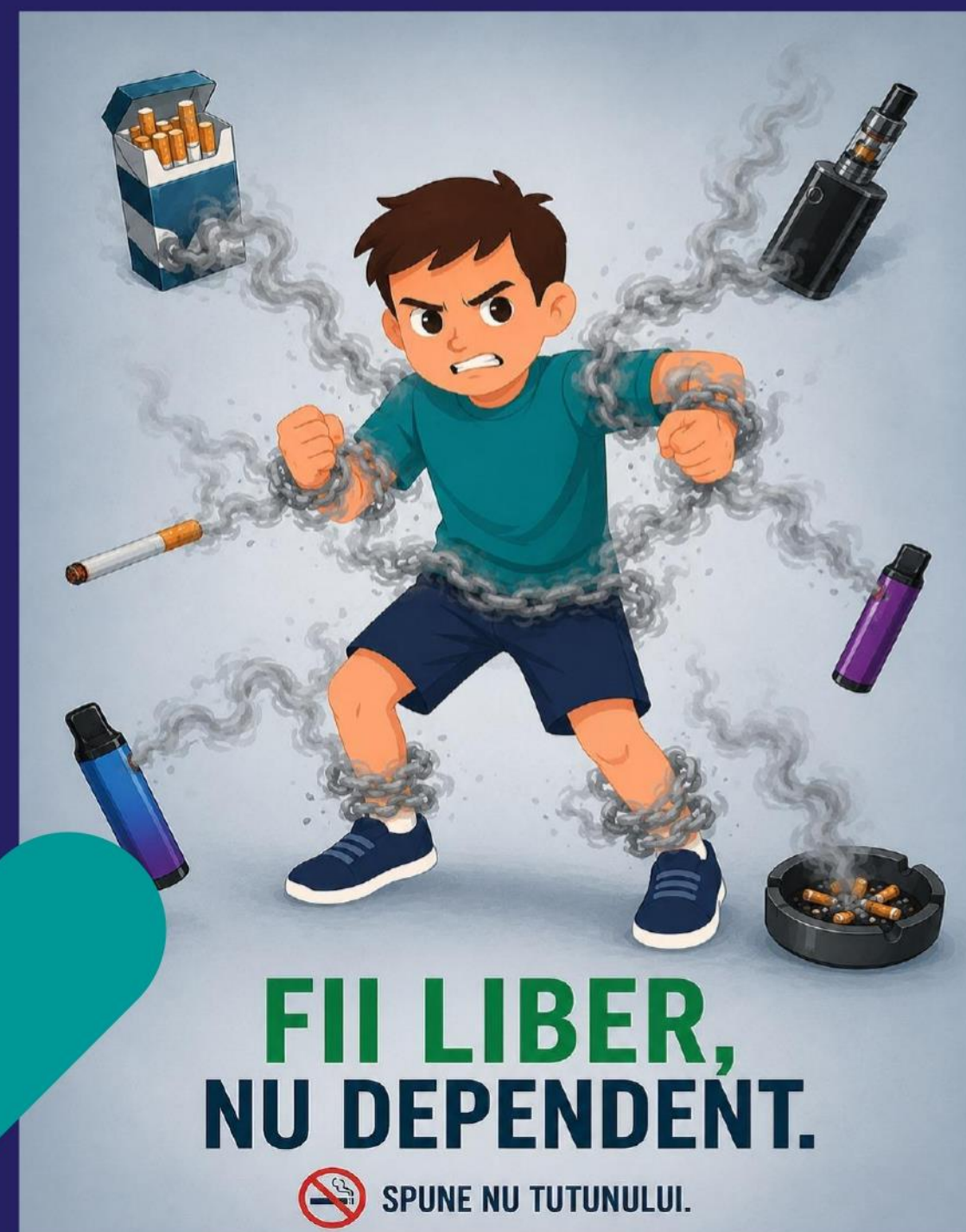


MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



FII LIBER, NU DEPENDENT.

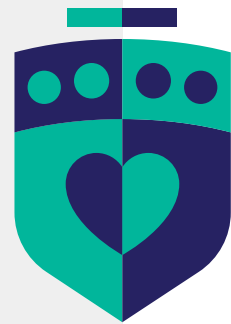
 SPUNE NU TUTUNULUI.

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



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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

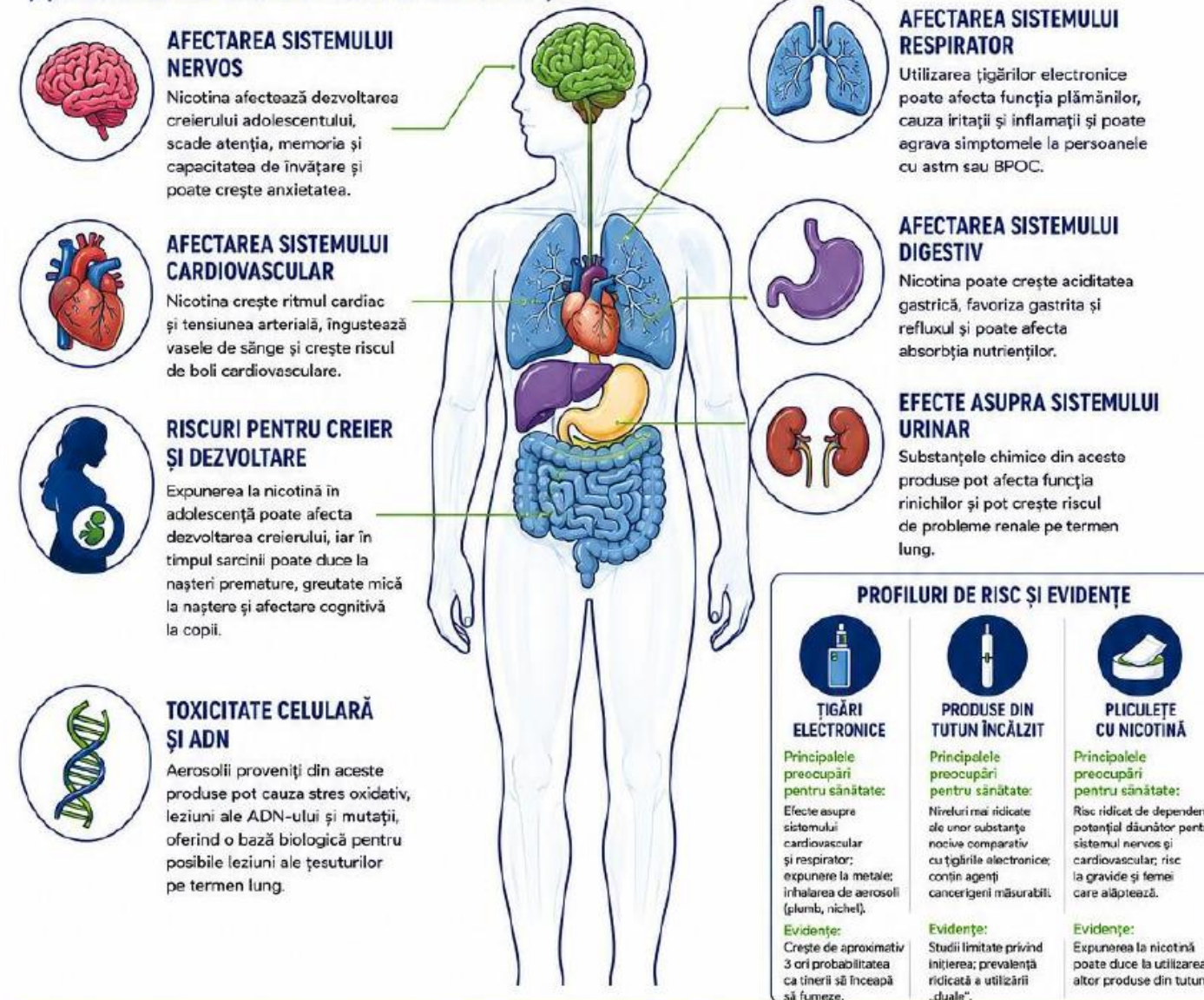


CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

PRODUSELE EMERGENTE CU NICOTINĂ: RISURI PENTRU SĂNĂTATE 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.

Informația te protejează.



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 SĂNĂTATEA. PROTEJEAZĂ-ȚI VIITORUL!

Protejează tinerii Spune NU nicotinei Alege un stil de viață sănătos



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”?



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.

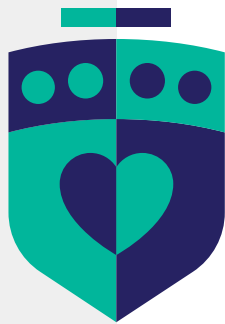
Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



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



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



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.



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



CERE SPRIJIN – NU TREBUIE SĂ FACI ASTA SINGUR!



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

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 prieteni. Un băiat mai mare a scos un pachet de țigări.

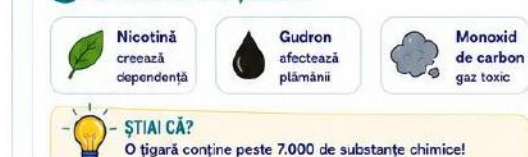
„Hai, cine vrea să încerce?”

Toți se uitau la Luca.

Tu ce ai fi făcut?



2 CE ESTE ÎNTR-O ȚIGARĂ?



ȘTIAI CĂ?

O țigară conține peste 7.000 de substanțe chimice!

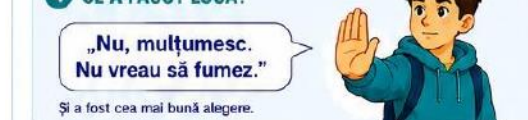
3 PRESIUNEA GRUPULUI



Uneori auzi:
X „Hai, doar o dată!”
X „Nu fi copil!”
X „Toți fac asta!”

Dar adevăratul curaj înseamnă să iei propriile 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!**



Prietarii adevărați te susțin să fi sănătos!
Țigara îți fură aerul, jocul și energia!
Eroi din filme nu fumează ca să fie „cool”. Ei aleg ce e bine!

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.”

EXERCITIU:

Inventăm împreună replici smart de refuz!

„Nu, mulțumesc.”

„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”

„Prefer să fac sport.”

„Am alte lucruri mai bune de făcut.”

„Fumatul nu este pentru mine.”

„Nu, mulțumesc.”

„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”

„Prefer să fac sport.”

„Am alte lucruri mai bune de făcut.”

„Fumatul nu este pentru mine.”

„Nu, mulțumesc.”

„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”

„Prefer să fac sport.”

„Am alte lucruri mai bune de făcut.”

„Fumatul nu este pentru mine.”

„Nu, mulțumesc.”

„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”

„Prefer să fac sport.”

„Am alte lucruri mai bune de făcut.”

„Fumatul nu este pentru mine.”

„Nu, mulțumesc.”

„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”

„Prefer să fac sport.”

„Am alte lucruri mai bune de făcut.”

„Fumatul nu este pentru mine.”

„Nu, mulțumesc.”

„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”

„Prefer să fac sport.”

„Am alte lucruri mai bune de făcut.”

„Fumatul nu este pentru mine.”

„Nu, mulțumesc.”

„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”

„Prefer să fac sport.”

„Am alte lucruri mai bune de făcut.”

„Fumatul nu este pentru mine.”

„Nu, mulțumesc.”

„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”

„Prefer să fac sport.”

„Am alte lucruri mai bune de făcut.”

„Fumatul nu este pentru mine.”

„Nu, mulțumesc.”

„Nu vreau să-mi stric sănătatea.”

„Prefer să fac sport.”

„Am alte lucruri mai bune de făcut.”

„Fumatul nu este pentru mine.”



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

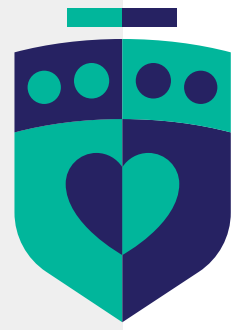


MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

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

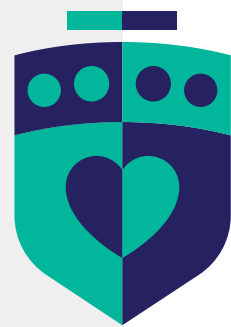


Institutul Național de Sănătate Publică



Campania națională de prevenire a consumului de tutun

- ❖ Datele prezentate arată că fumatul rămâne un comportament frecvent întâlnit în România, acesta afectând 26,8% din populația cu vârsta de peste 15 ani, prevalența cea mai ridicată fiind identificată la persoanele cu vârste cuprinse între 25 și 54 de ani, precum și în rândul persoanelor cu studii medii și superioare. Majoritatea fumătorilor consumând între 10 și 19 țigări pe zi, bărbații depășind chiar 20 de țigări zilnic.
- ❖ Utilizarea țigărilor electronice și a dispozitivelor de vapat rămâne relativ redusă în România, comparativ cu media europeană, fiind predominant ocazională și mai frecvent întâlnită în rândul bărbaților, al adulților tineri și al populației din mediul urban.
- ❖ România se situează peste media UE în ceea ce privește prevalența fumatului zilnic, în special în rândul bărbaților și al grupului de vârstă cuprins între 25-54 de ani, în timp ce rata de renunțare la fumat este considerabil mai redusă decât media UE

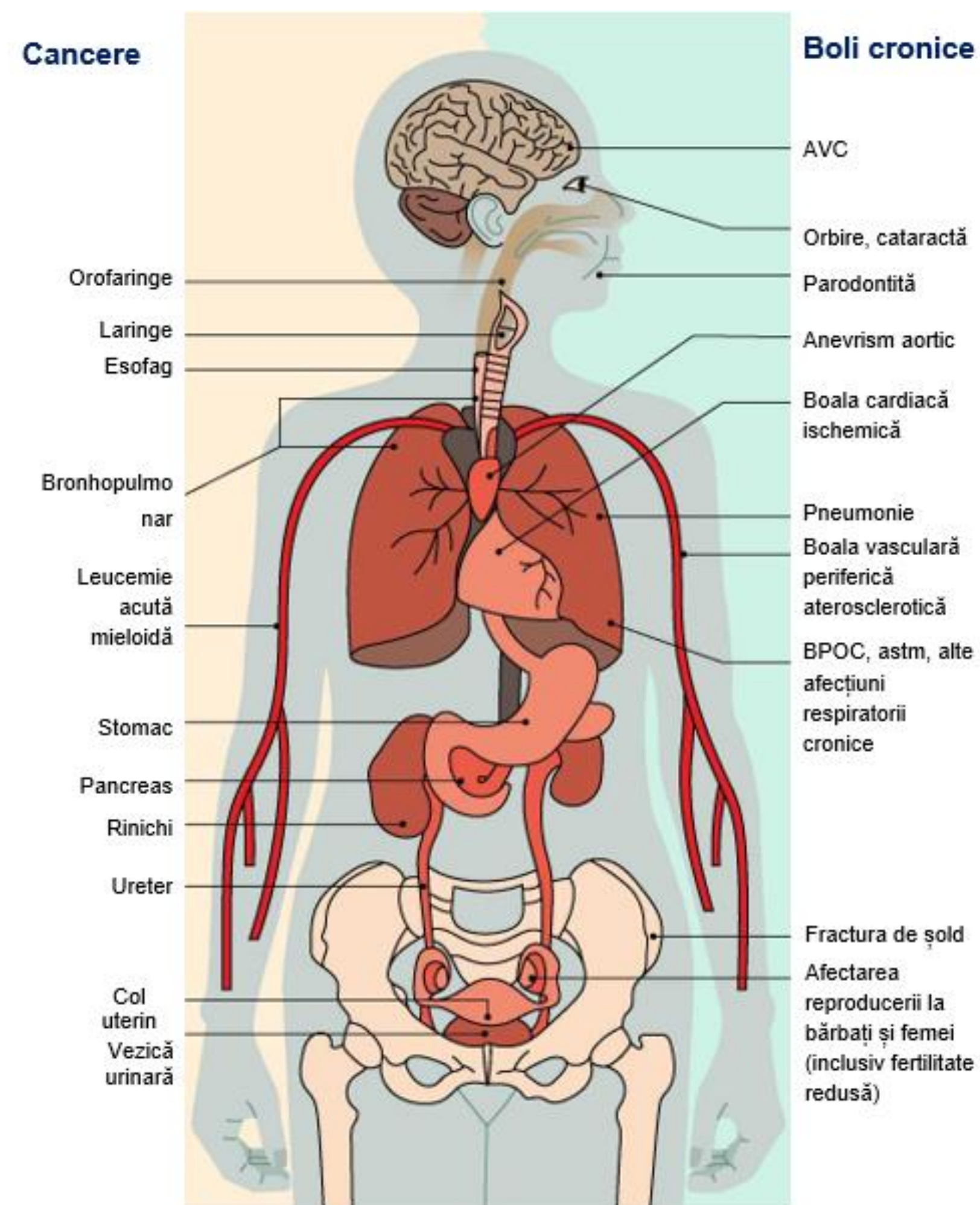


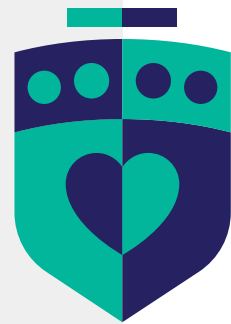
Campania națională de prevenire a consumului de tutun

Fumatul este factor de risc major pentru patru grupe de boli netransmisibile:

- cancer
- boli cardiovasculare
- diabet zaharat de tip 2
- boli respiratoria cronice.

FACTOR DE RISC EVITABIL!!!





Campania națională de prevenire a consumului de tutun

1.Introducere

	Ro - Mortalitate *		UE - Mortalitate *	
	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei
Boli cronice netransmisibile	124,14	19,05	80,37	21,67
<i>Boli cardiovasculare</i>	51,52	7,87	24,22	4,62
• Accident vascular cerebral	15,28	2,83	5,16	1,41
• Boala ischemică cardiacă	34,26	4,74	16,65	2,70
Boli maligne	59,19	9,47	44,88	13,49
• Cancer bronhopulmonar	35,17	5,20	27,93	9,19
<i>Afecțiuni respiratorii cronice</i>	11,78	1,30	9,20	2,74
• BPOC	11,73	1,27	9,14	2,70
Toate cauzele	133,17	20,38	83,39	22,36

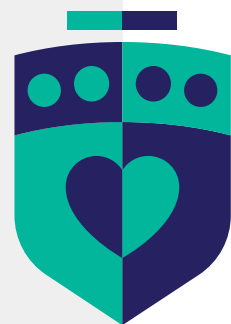
Ratele de mortalitate standardizată atribuibile fumatului
în România, în funcție de cauze de deces și de gen,
Sursa: GBD 2023

Morbiditate și mortalitate atribuibilă consumului de tutun în România

	Ro - DALYs *		UE - DALYs *	
	Bărbați	Femei	Bărbați	Femei
Boli cronice netransmisibile	3890,72	915,39	2345,83	888,64
<i>Boli cardiovasculare</i>	1480,14	250,23	687,23	144,54
• Accident vascular cerebral	430,42	96,20	154,92	52,57
• Boala ischemică cardiacă	988,93	143,40	468,48	77,29
<i>Neoplazii</i>	1592,88	299,06	1075,83	362,92
• Cancer bronhopulmonar	930,78	152,37	662,35	236,52
<i>Afecțiuni respiratorii cronice</i>	399,61	89,36	248,86	115,78
• BPOC	385,24	74,89	229,54	94,18
Toate cauzele	4207,84	969,06	2434,53	916,97

Povara îmbolnăvirii (rate standardizate în funcție de vârstă)
atribuibile fumatului în România, în funcție de cauze de
îmbolnăvire și de gen, Sursa: GBD 2023

* Rate standardizate cu vârsta, DALYs la 100000 loc



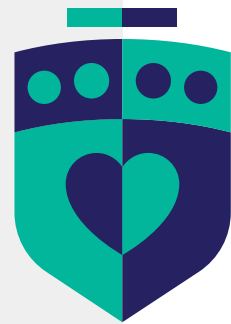
Date statistice la nivelul județului Hunedoara:

	2019	2020*	2021*	2022	2023	2024	2025
BPOC – Cazuri noi	1.041	1.262	418	1.417	941	966	974
BPOC – Rămași în evidență	12.535	12.649	12.642	13.568	14.087	14.625	15.219
Cancer bronhopulmonar – Cazuri noi	269	287	301	305	135	134	136

* În contextul pandemiei COVID-19

Nr. cazuri	2017	2018	2019	2020*	2021*	2022	2023	2024	2025
Boli cardio-vasculare	32.621	32.156	33.002	32.072	32.080	32.635	32.976	33.281	33.219

* În contextul pandemiei COVID-19



- În perioada 2013–2023, fumatul își menține poziția de al doilea factor de risc ca impact asupra poverii de boală în România, după hipertensiunea arterială sistolică ridicată.
- În anul 2023, fumatul înregistrează o valoare de 2817,90 DALYs la 100.000 locuitori, comparativ cu 3142,85 DALYs la 100.000 locuitori în anul 2013, evidențiind o reducere moderată a poverii atribuibile.
- Cu toate acestea, poziția ierarhică rămâne neschimbată, ceea ce indică persistența fumatului ca principal factor comportamental modificabil asociat mortalității premature și dizabilității în populația României

Ierarhia în 2013	DALYs la 100000 loc.				Ierarhia în 2023	DALYs la 100000 loc.	% schimbare în perioada 2013-2023
Hipertensiune arterială	4519,91	①			①	Hipertensiune arterială	3680.61 -18.57%
Fumat	3142,85	②			②	Fumat	2817.9 -10.34%
Poluarea mediului cu particule în suspensie	1726.04	③			③	IMC crescut	1681.06 -0.02%
IMC crescut	1681.41	④			④	Glicemie a jeun crescută	1484.46 +3.52 %
LDL colesterol crescut	1638.64	⑤			⑤	Consum nociv de alcool	3079.95 +0.26%
Glicemie a jeun crescută	1433.99	⑥			⑥	LDL colesterol crescut	1359.55 -17.03%
Consum nociv de alcool	1258.44	⑦			⑦	Poluarea mediului cu particule în suspensie	1156.4 -33.0%
Dietă cu conținut crescut în sodiu	1180.22	⑧			⑧	Disfuncție renală	1128.77 +2.38%
Disfuncție renală	1102.55	⑨			⑨	Dietă cu conținut crescut în sodiu	1024.31 -13.21%
Temperaturi scăzute	980.14	⑩			⑩	Temperaturi scăzute	1015.33 +3.59%

SECRETELE CHIMICE ASCUNSE INTR-O TIGARA

ACESTEA SUNT CATEVA DINTRE CHIMICALELE ASCUNSE IN FUMUL DE TIGARA

NICOTINA

O toxina mortala care cauzeaza greata, dureri de cap si tensiune arteriala crescuta. Nicotina este folosita in mod uzual in insecticide.

BENZOPIREN

Una dintre cele mai cancerigene chimicale cunoscute. Se gaseste in smoala, carbuni, fumul de la masini, lemn ars si fumul de tigara.

ARSENIC

Metal toxic folosit in protectia lemnului si insecticide. Arsenicul cauzeaza moartea prin insuficienta organica multipla, dureri de cap si diaree.

ACETONA

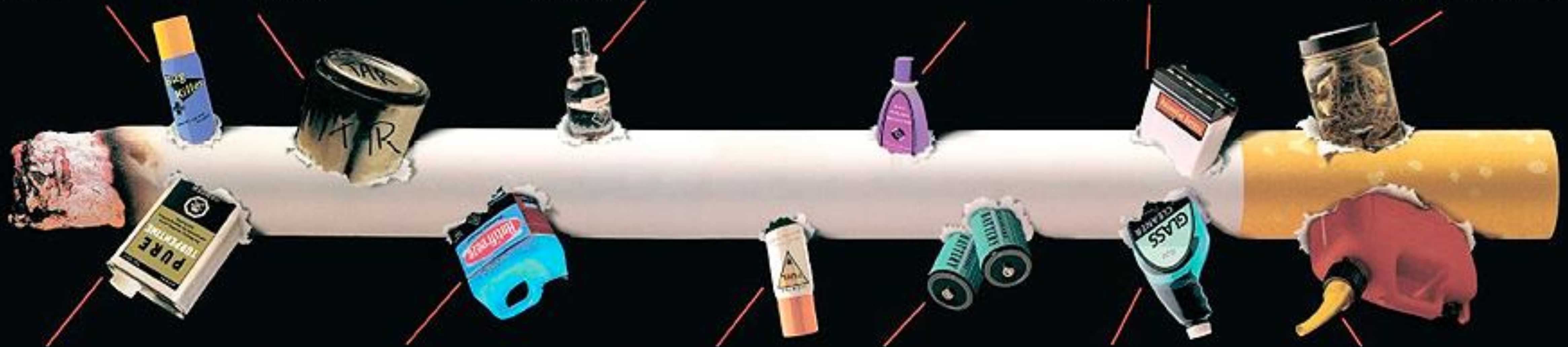
Un ingredient activ folosit in lacul de unghii si dizolvantul de vopsea. In fumul de tigari irita tractul respirator.

PLUMB

Un metal toxic care deterioreaza conexiunile nervoase si cauzeaza boli de sange, rinichi si creier daca e consumat in doze mari.

FORMALDEHIDA

Omoara majoritatea speciilor de bacterii si este folosit pentru pastrarea cadavrelor si specimenelor de laborator. Cauzeaza cancer si este interzis in multe tari.



TEREBENTINA

Diluant de vopsea. In fumul de tigara irita tractul respirator. Expunerea crescuta cauzeza deteriorarea rinichilor si a nervilor.

PROPILEN GLICOL

Industria tutunului pretinde ca este folosit pentru a pastra tutunul umed si flexibil. Oamenii de stiinta spun ca acesta conduce fumul mai adanc in plamani pentru ca acesta conduce fumul mai adanc in plamani pentru ca acesta conduce fumul mai adanc in plamani pentru ca acesta conduce fumul mai adanc in plamani.

BUTAN

Folosit in aprinderea brichetei.

CADMIU

Folosit in baterii. Se acumuleaza in organism si cauzeaza cancer. Fumatul este principalul mod de expunere la cadmiu.

AMONIAK

Folosit in produsele de curatat. Industria tutunului sustine ca imbunatateste gustul tigarii si face tutunul mai flexibil. Oamenii de stiinta spun ca ajuta la transportul rapida a nicotinei la creier.

BENZEN

Se gaseste in petrolul nerafinat. Cauzeaza leucemie si alte tipuri de cancer.

Sursa: <http://viitornefumator.ro/v2/> **Legea nr. 15/2016** privind modificarea și completarea Legii nr. 349/2002 pentru prevenirea și combaterea efectelor consumului produselor din tutun

Tigarile contin peste 4000 de chimicale. Chiar daca nu esti fumator, poti fi otravit de aceste chimicale prin fumatul pasiv.

CE SE INTAMPLA CAND RENUNTI LA FUMAT?

20 de minute *dupa ce te-ai lasat*

Efectele renuntarii la fumat se simt imediat. In mai putin de 20 de minute e la ultima ta tigara, pulsul tau va scadea catre un nivel normal.

2-3 saptamani *fara tigari*

Dupa doua sau trei săptămâni, fără fumat, plamanii pot începe să se simtă curati, și veți începe sa respirati mai usor.

1 an *fara tigari*

Dupa un an fara fumat, riscul de boala scade cu 50%, fata de fumatori. Un alt fel de a privi lucrurile este ca un fumator are de doua ori mai multe sanse decat tine sa faca o boala de inima.

10 ani *dupa ce te-ai lasat*

La 10 ani dupa ce renunti la fumat scade si riscul de cancer la gat, gura, esofag, vezica, rinichi, si pancreas.



12 ore *dupa ce te-ai lasat*

În doar 12 de ore de la momentul în care renunți la fumat, monoxidul de carbon în corpul tau scade la niveluri mai mici, și nivelurile de oxigen din sange creste la normal

1-9 luni *dupa ce ai renuntat*

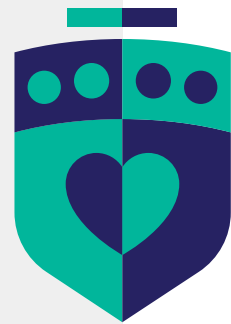
Incepand cu prima luna dupa ce renunti la fumat, plamanii incep sa se repare si creste capacitatea pulmonara. In plamani, cili, niste perisori care scot mucusul din plamani se repara, si incep sa functioneze mai bine.

5 ani *fara tigari*

Cateva din substantele eliberate atunci cand arde tutunul cauzeaza ingrosarea vaselor de sange, ceea ce creste riscul de infarct. Dupa 5 ani de viata fara fumat sansele tale de a face un atac de cord sunt aceleasi ca ale unui nefumator.

15 ani *dupa ce ai renuntat*

Dupa 15 ani in care ai reusit sa nu mai fumezi, riscul de boli de inima scad la acelasi nivel ca al unui nefumator. Nu vei mai avea risc crescut pentru un numar crescut de boli cardiovasculare precum infarct, aritmie, angina, infectii sau boli care afecteaza bataile inimii.



SEVRAJUL NICOTINIC

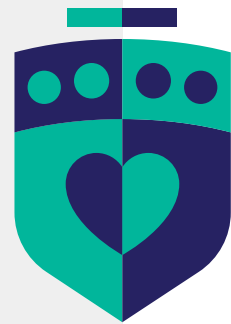
Sevrajul nicotinic este definit ca totalitatea simptomelor care apar la oprirea aportului de nicotină după o utilizare îndelungată.

Manifestările sevrajului sunt multiple și diferă în funcție de persoană – există fumători care nu au avut nici unul din simptomele sevrajului nicotinic, după cum există și persoane care "încearcă" forme severe.

Din fericire, ele sunt trecătoare - au un punct culminant la aproximativ 48 - 72 de ore, pentru ca apoi să scadă treptat în trei sau patru săptămâni.

MANIFESTĂRILE SEVRAJULUI

- Nevoia acută de a fuma
- Nervozitate, iritabilitate, anxietate
- Frustrare sau furie, depresie
- Amețeli ocazionale, dureri de cap
- Senzație de foame
- Tremor
- Bradicardia și scăderea tensiunii arteriale
- Tuse
- Tulburări ale somnului



Ce este adevărat?



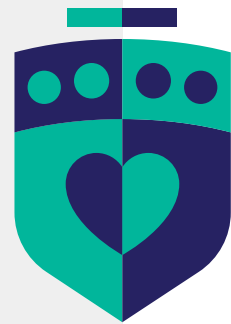
Sunt produsele de tutun încălzit și țigările electronice mai puțin dăunătoare?

**Produsele de tutun încălzit
și țigările electronice sunt
dăunătoare!**



Pentru că:

1. Țigările electronice produc aerosoli care conțin substanțe chimice dăunătoare.
2. Produsele de fumat, bazate pe tutun încălzit, produc emisii de substanțe chimice dăunătoare.
3. Aromele din țigări sunt dăunătoare!
4. Nicotina din tutun dă adicție!



1. Țigările electronice produc aerosoli care conțin substanțe chimice dăunătoare.

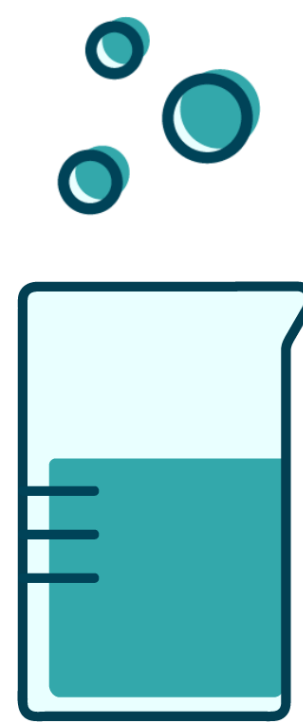
Vapori de apă?

NU!

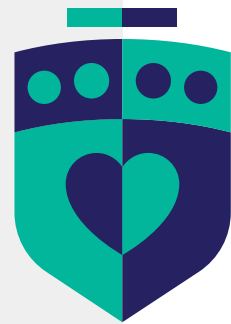


Substanțe eliberate de țigările electronice în aerosoli

- compuși organici volatili,
- metale grele – Ni, Sn,
- formaldehidă,
- hidrocarburi aromatice cancerigene



- Substanțele chimice eliberate prin vaping poluează aerul!
- Vapingul afectează pielea – piele neoxigenată, aspect de piele obosită
- Vapingul scade capacitatea de a face sport

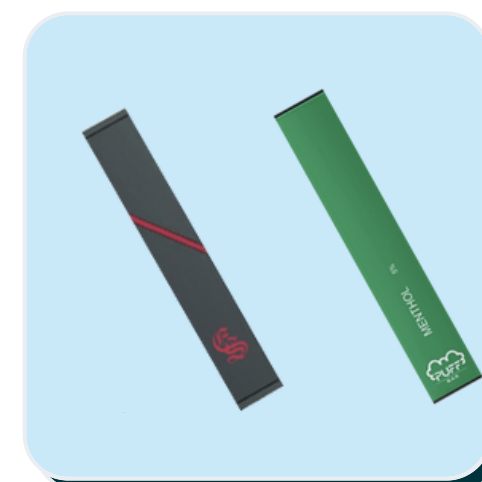


1. Țigările electronice conțin substanțe chimice dăunătoare.



Substanțe chimice din țigareta electronică

- Nicotină
- Benzen (compus din benzină)
- Nichel (utilizat la bijuterii de calitate scăzută)
- Plumb (bateriile de mașină)
- Formaldehidă (folosit pentru îmbălsămare),
- Tolen (folosit ca diluant pentru vopsea)
- Pesticide



Benzen



Plumb



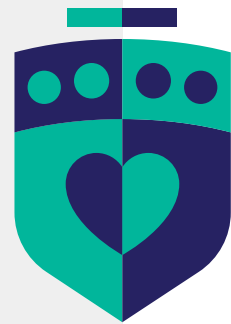
Cadmiu



Formaldehidă



Pesticide



2. Produsele de fumat bazate pe tutun încălzit produc emisii de substanțe chimice dăunătoare

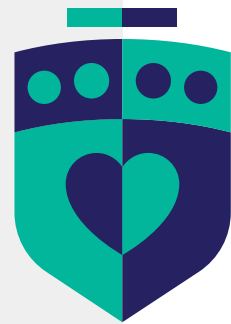
Produsele de fumat bazate pe tutun încălzit (HTP-heated tobacco products, tipuri precum: IQOS, Glo, iFuse) sunt produse care eliberează vapori cu miros de tutun și nicotină fără semnele tradiționale ale combustiei: foc, fum și scrum.

Ele conțin nicotină, care dă adicție la fel ca și fumatul Țigaretelor convenționale.



Produc emisii de substanțe chimice care determină:

- Afectarea respirației, afectare pulmonară
- Astm, bronșită, cancere respiratorii
- Afectarea inimii și vaselor de sânge



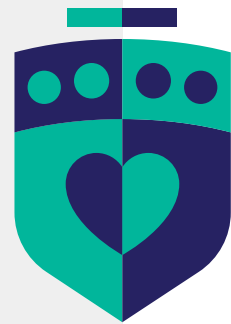
3. Aromele din țigări sunt dăunătoare!

- Mentolul – una dintre aromele din țigările electronice inhibă metabolismul nicotinei, ceea ce determină o creștere a nivelului de nicotină din organism.
- Mentolul scade iritația tractului respirator, astfel că este favorizat consumul a mai multor țigări – crește riscul de adicție.
- Chiar în absența nicotinei, vapingul poate să crească riscul de boli de inimă.



American Thoracic Society, Widely used e-cigarette flavoring impairs lung function

Szafran BN, Pinkston R, Perveen Z, Ross MK, Morgan T, Paulsen DB, Penn AL, Kaplan BLF, Noël A. Electronic-Cigarette Vehicles and Flavoring Affect Lung Function and Immune Responses in a Murine Model. Int J Mol Sci. 2020 Aug 21;21(17):6022. doi: 10.3390/ijms21176022. PMID: 32825651; PMCID: PMC7504509.

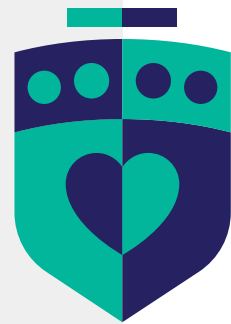


Fumatul pasiv ucide

- ❑ *Fumatul pasiv (sau involuntar)* reprezintă expunerea la fumul de țigară din mediul ambiant. Acesta este format din două tipuri diferite de fum: primul, expirat de fumător, iar cel de-al doilea, este produs de capătul aprins al țigării.
- ❑ Nu există un nivel sigur de expunere la fumatul pasiv de tutun, care provoacă peste 1,2 milioane de decese premature pe an prin boli cardiovasculare și respiratorii grave.
- ❑ Aproape jumătate dintre copii respiră în mod regulat aer poluat de fumul de tutun în locuri publice, iar 65.000 mor în fiecare an din cauza bolilor atribuite fumatului pasiv.
- ❑ La sugari, crește riscul de sindrom de moarte subită a sugarului. La femeile însărcinate, provoacă complicații ale sarcinii și greutate mică la naștere.
- ❑ Legile împotriva fumatului protejează sănătatea nefumătorilor și sunt populare, deoarece nu dăunează afacerilor și îi încurajează pe fumători să renunțe.
- ❑ Efectele fumatului pasiv asupra sănătății copiilor sunt: bronșiolita, bronșita catarală, astmul, pneumonia, bronhopneumonia, otita, amigdalita, sinuzita, scăderea capacității respiratorii



Fumatul **activ** poate crea dependență psihologică și chimică, iar fumatul **pasiv**, dependență chimică.



Stop fumatului si utilizării produselor cu nicotină în școli!



WHO, Nicotine- and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit.

Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023

PLAN DE RENUNȚARE

S

Stabilește-ti o dată de renunțare la fumat

- păstrează un jurnal pentru câteva zile pentru a te ajuta si pregăti să renunți
- completează câte țigări fumezi în fiecare zi si când fumezi.

T

Transmite prietenilor tăi că vei renunța la fumat

- este important să împărtășești dorința de a renunța cu persoane apropiate
- înconjoară-te de oameni care nu fumează si care te pot sustine să îți atingi obiectivul

A

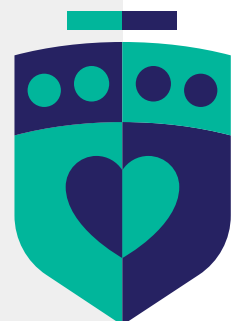
Anticipează provocările

- gândește-te la toate situațiile care ar putea fi provocatoare pentru tine
- decide din timp ce vei face când vei simți nevoia să fumezi
- întocmește o listă si aminteste-ti motivele de renunțare la fumat

R

Renunță la produsele din tutun din jurul tău

- elimină chibriturile, brichetele sau orice altceva care te-ar putea tenta să folosești produse din tutun si nicotină
- evită locurile si persoanele pe care le asociezi cu consumul de nicotină si tutun.



Stop fumatului si utilizării produselor cu nicotină în școli!

Freedom from tobacco and nicotine

Guide for schools

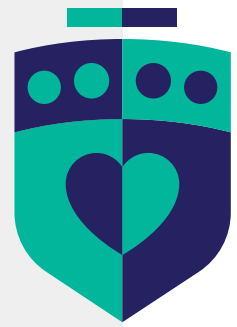


WHO, Freedom from tobacco and nicotine use, Guide for schools, WHO 2023

WHO, Nicotine- and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit.
Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023

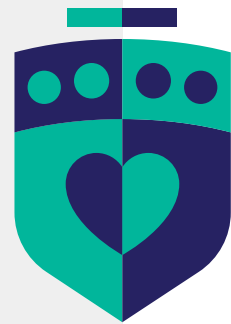
CARE SUNT BENEFICIILE PENTRU SĂNĂTATE DACĂ RENUNȚ?

Interval de timp	Efecte
După 20 de minute	Ritmul cardiac și tensiunea arterială revine la normal
După 12 ore	Nivelul de monoxid de carbon din sânge se normalizează
După 2-12 săptămâni	Circulația sângelui se îmbunătățește și funcția pulmonară crește
După 1-9 luni	Tusea și dificultățile de respirație se reduc
După 1 an	Riscul de a dezvolta boală coronariană scade la jumătate față de un fumător
După 5-15 ani	Riscul de accident vascular cerebral este redus la cel al unui nefumător
După 10 ani	Riscul de a dezvolta cancer pulmonar este redus la jumătate față de un fumător, iar riscul de a dezvolta cancer la nivelul gurii, gâtului, esofagului, vezicii urinare, colului uterin și pancreasului este redus
După 15 ani	Riscul de a dezvolta boală coronariană este egal cu cel al unui nefumător



Alternative sănătoase

- Ascultă muzică împreună cu prietenii
- Dansează împreună cu prietenii
- Joacă-te un joc de societate împreună cu prietenii (Joc Rummy, Jenga, mima, etc.)
- Alege și practică un sport împreună cu prietenii
- 60 de minute/zi de activitate fizică intensitate moderată-viguroasă
- Organizează diferite evenimente distractive:
 - o miniprezentare de modă împreună cu ceilalți colegi
 - un concurs de desenat/pictat cu ochii închiși



Campania națională de prevenire a consumului de tutun

Reglementări recente pentru controlul tutunului adoptate în România

Constatări cheie – Tobacco Control Scale 2025 Europa

□ Poziționare generală România:

📉 scădere semnificativă a scorului (cu 25 puncte față de 2021),

📊 zona inferioară a clasamentului european privind implementarea politicilor de control al tutunului.

□ Factori principali ai scăderii:

📉 Reglementare insuficientă a produselor din tutun încălzit

💰 Lipsa ajustării fiscale la inflație

🔊 Deficiențe în controlul publicității și promovării indirecte

Reglementări recente în România

□ Legea 64/2024 și Legea 232/2024:

🚫 extind interdicțiile de publicitate și promovare și asupra produselor emergente,

🛒 protecția minorilor - menținerea interdicției de vânzare către persoane sub 18 ani și extinderea acesteia asupra Țigaretelor electronice (inclusiv de tip vape), produselor din tutun încălzit și pliculețelor cu nicotină pentru uz oral (pouch-uri).

□ Legea nr. 90/2026:

🚫 extinderea definițiilor legale pentru a include Țigaretetele electronice, produsele din tutun încălzit, dispozitivele electronice de livrare a nicotinei și pliculețele cu nicotină pentru uz oral



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ HUNEDOARA

Centrul Național de
de Supraveghere a
Bolilor Netransmisibile

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI HUNEDOARA

DIRECTOR EXECUTIV,
Ec. Fer Ioana Maria

MEDIC SEF DEPARTAMENT S.S.P.,
Dr. Birău Cecilia

COORDONATOR C.E.P.S.,
Dr. Roșca Daniela

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