Vezi dincolo de imagine!

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

Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani

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

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

"România respiră curat!"

Tu de unde ştii... adevărul despre produsele din tutun?

Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

insp.gov.ro

INSP

Ce trebuie să știi:

- Majoritatea fumătorilor pe termen lung au început să fumeze când erau tineri – 80% au început înainte de vârsta de 20 de ani. Dacă începi să fumezi de tânăr, devii dependent de un produs care dă dependență - nicotina.
- Dacă fumezi, te expui atât la nicotină, cât și la aproximativ 7000 de substanțe chimice , care îți pot afecta grav sănătatea.

  La fel de dăunător este și fumatul pasiv, adică expunerea la fumul persoanelor care fumează.
- Țigările electronice (vape-uri), atrag prin ambalaje colorate și arome diverse. Însă și ele conțin substanțe chimice care pot provoca probleme serioase de sănătate, cum ar fi afectarea plămânilor și a aparatului cardiovascular.

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

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

Iată câteva sugestii:

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

Riscurile consumului de tutun pentru sănătatea ta:

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

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

Nicotina îți afectează sistemul nervos care este încă în dezvoltare.

- Fumatul la o vârstă fragedă te expune unui risc mai mare de boli cronice:
  - cancer pulmonar dar și alte 13 tipuri de cancer;
  - boli de inimă și accident vascular cerebral;
  - boli respiratorii cronice, precum astmul;
  - diabet zaharat de tip 2;
  - probleme de fertilitate;
  - probleme dentare.

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

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