



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE
PUBLICĂ IAȘI



ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN

20 NOIEMBRIE 2014
Planificarea campaniei

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.

Ziua națională fără tutun

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 Naționale și Ministerul Sănătății organizează campanii de marcare a acestei zile.

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

Ziua națională fără tutun

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
- ◆ Sensibilizarea populației și a profesioniștilor din sistemul sanitar în privința pericolului pe care îl reprezintă bolile cauzate de fumat

Ziua națională fără tutun

Slogan

Alege să fii sănătos! Alege să nu fumezi!

Ziua națională fără tutun

Perioada de derulare a campaniei

15 - 30 noiembrie 2014

Ziua națională fără tutun

GRUPURILE ȚINTĂ

- ❖ populația generală
- ❖ adolescenți
- ❖ elevi
- ❖ tineri
- ❖ mass-media

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**

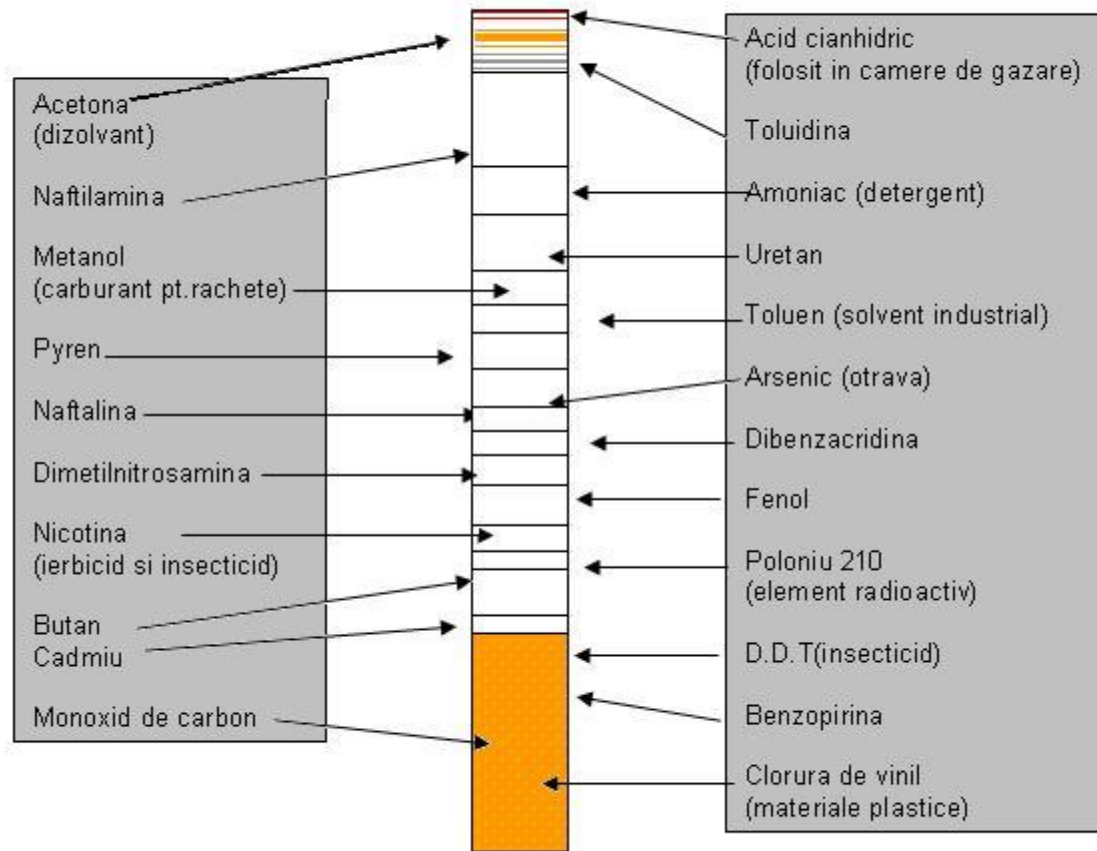
Ziua națională fără tutun

Țigara – compoziție chimică

- Țigările conțin mai mult de 4000 de substanțe chimice diferite.
- Aproximativ 250 din acestea sunt toxice.
- Se știe că cel puțin 60 dintre acestea produc cancer.

Ziua națională fără tutun

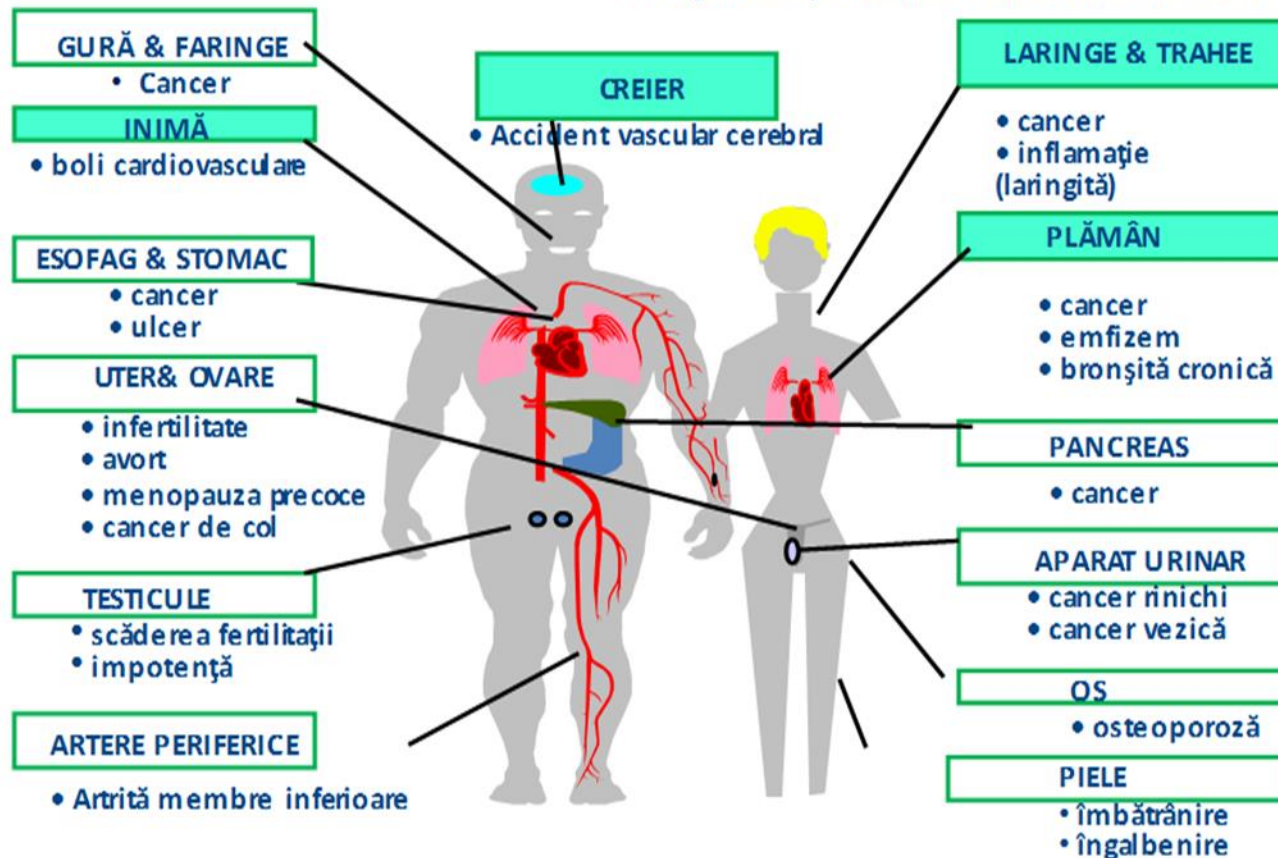
Elementele toxice din compoziția chimică a țigării



Ziua națională fără tutun

23 de afecțiuni au legătură cu fumatul

Sursa: Surgeon General report US Department of Health and Human Services, 1989



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/Stimă 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**

Strategii în vederea renunțării la fumat

- **Motivația**
- **Eliminarea fumului din mediu**
- **Adoptarea unui stil de viață sănătos**
- **Gândire pozitivă**
- **Consiliere și tratament**
- **<http://www.stopfumat.eu/index.php?s=page&id=5>://www.sto
pfumat.eu/index.php?s=page&id=5**

Ziua națională fără tutun

Beneficiile asupra organismului și calității vieții în urma renunțării la fumat

- După **20 de minute** tensiunea arterială va scădea, pulsul va scădea, iar temperatura mâinilor și picioarelor va crește.
- După **8 ore** nivelul monoxidului de carbon din sânge va scădea până la cote normale, iar nivelul oxigenului din sânge va crește până la normal.
- După **24 de ore** șansele unui atac de cord scad simțitor.
- După **48 de ore** capacitatea de a mirosi și gusta se va îmbunătăți.
- După **2 săptămâni** până la 3 luni, se va îmbunătăți circulația dar și funcția respiratorie.
- După **1 până la 9 luni** probleme precum tusea, congestiunea sinusurilor sau oboseala se vor diminua.
- După **1 an** riscul unor afecțiuni coronariene va scădea până la jumătate comparativ cu riscul asociat unui fumător.
- După **10 ani** riscul cancerului pulmonar va scădea până la jumătate față de cel al fumătorilor; se va diminua și riscul cancerului de gură, gât, esofag sau rinichi.
- După **15 ani** riscul afecțiunilor coronariene va scădea până la nivelul persoanelor care nu au fumat niciodată.

Adoptarea unui stil de viață sănătos

- Alimentație bogată în fructe și legume
- Consum crescut de apă
- Mai multe exerciții fizice
- Drumeții
- Practicarea unui sport
- Evitarea consumului de cafea sau alcool
- Spălatul pe dinți imediat după fiecare masă
- Evitarea stresului

Dacă renunți la fumat acum :

Îmbunătățirea
activității creierului

15 ani

Îmbunătățirea
circulației

2-3 sapt.

Scade riscul de cancer

10 ani

Tuse/oboseală
se reduc

1-9 luni

Scade riscul de
boli de inimă

> 1 an

Ziua națională fără tutun

Activități la nivelul DSP

- Informarea populației cu privire la efectele nocive ale fumatului
- Întâlniri de lucru cu partenerii din cadrul campaniei: asistența medicală comunitară și rețeaua de medicină școlară
- Educația pentru sănătate a pacientului și familiei acestuia prin asistența medicală comunitară, în 22 comunități (6 urbane și 16 rurale).
- Activități în colectivități: școli prin rețeaua de medicină școlară: 16 școli
- Promovarea informațiilor utile pe site-ul instituției
- Conferință de presă, publicarea de articole în presa scrisă