

# 1. CUNOAȘTE RISCURILE FUMATULUI ȘI VAPINGULUI



• E țigărele și dispozitivele pentru tutun încălzit (HTPs) conțin nicotină și alte substanțe toxice care sunt periculoase atât pentru utilizatori cât și pentru cei din jur.

• Fumatul este întotdeauna periculos, chiar și atunci când nu fumezi în exces.

• Fumatul, prin nicotină, determină dependență la majoritatea persoanelor care încep să fumeze.

• Vapingul dublează riscul pentru tineri de a începe să fumeze, mai târziu în viață.

• Consumul de nicotină la copii și adolescenți are impact asupra dezvoltării creierului și poate avea consecințe negative asupra proceselor de învățare putând determina apariția tulburărilor de anxietate.

• Fumatul și vapingul cresc riscul de apariție a infecțiilor respiratorii, astmului, bronșitei.

• Expunerea îndelungată la componentele din țigări, E țigărele și dispozitivele pentru tutun încălzit (HTPs) scad imunitatea și cresc riscul de apariție a unei forme de cancer.

• Fumul de tutun conține peste 7.000 de substanțe chimice toxice, iritante și cancerigene.

• E țigărele pot produce arsuri, intoxicații.

• Din cauza accesului ușor, a formelor și aromelor atrăgătoare a E țigaretelor, crește riscul expunerii precoce a tinerilor la substanțele chimice conținute de acestea.

## COPIIUL TĂU FUMEAZĂ?

1 din 12 fete de liceu



fumează zilnic țigări electronice și HTPs

1 din 13 băieți de liceu



fumează zilnic țigări electronice și HTPs

### MOTIVE PENTRU CARE COPIII ȘI ADOLESCENȚII FUMEAZĂ

- din curiozitate
- pentru a se distra
- pentru a fi acceptați într-un grup social
- pentru a uita de necazuri
- pentru a se simți maturi
- pentru a-și masca emotivitatea

### SUNT MAI PREDISPUȘI LA FUMAT COPIII ȘI TINERII

- ai căror prieteni fumează
- care au complexe de inferioritate sau probleme de adaptare
- care au în familie fumători
- în familiile cărora există dificultăți sau conflicte
- care se simt speriați, dezorientați sau singuri

1. Studiul YRBSS 2022

2. Health effects of electronic cigarette (e-cigarette) use on organ systems and its implications for public health, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8500897/>

3. Respiratory impact of electronic cigarettes and "low-risk" tobacco, [https://clinicalandtranslationalinvestigation.com/files/ric\\_71\\_1\\_17-27.pdf](https://clinicalandtranslationalinvestigation.com/files/ric_71_1_17-27.pdf)

4. Effects of electronic cigarette smoking on human health, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25487945/>

5. E-cigarettes and youth: an unresolved Public Health concern, <https://ijponline.biomed-central.com/articles/10.1186/s13052-022-01286-7>

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

Fii inspirat!

**NU** te apuca de **FUMAT!**  
mai 2023



### CE POȚI SĂ FACI?

1. Cunoaște riscurile fumatului și vapingului
2. Fii atent la comportamentul copilului și al prietenilor săi
3. Vorbește cu copilul tău despre riscuri
4. Fii tu însuși mereu un exemplu pozitiv



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ TIMISOARA

## 2. VORBEȘTE CU COPILUL TĂU DESPRE RISCURI



- Discută cu copilul tău atunci când amândoi sunteți calmi și aveți timp, nu forța copilul să te asculte dacă nu are chef sau timp.
- Nu deschide discuția pentru a-l pedepsi.
- Nu te enerva, nu-l speria și nu-l amenința chiar dacă afli că copilul tău a fumat. Atunci când copilului îi este frică, încrederea lui în tine se va pierde, copilul se va îndepărta de tine, va încerca să se ascundă și va căuta sprijin în altă parte.
- Acceptă faptul că, la un moment dat, copilul poate fi tentat să fumeze.
- Află ce știe deja copilul despre efectele fumatului.
- Explică-i că organismul lui va fi afectat de fumat și informează-l asupra efectelor adverse.
- Învăță-l să aibă curajul să refuze atunci când prietenii insistă să fumeze.

**Este cel mai bine ca tu să fii cel căruia copilul îi cere sfatul!**

## 3. FII ATENT LA COMPORTAMENTUL COPILULUI ȘI AL PRIETENILOR SĂI

- Interesează-te despre comportamentul prietenilor săi privind fumatul sau consumul de droguri.
- Supraveghează discret grupul de prieteni ai copilului tău și timpul petrecut cu ei (discută și cu alți părinți).
- Atunci când copilul pleacă la o petrecere cu colegii, îmbrățișează-l, urează-i distracție plăcută și nu uita să-i amintești să nu se lase convins să fumeze sau să facă lucruri despre care știe că nu sunt sănătoase și care ar putea avea urmări grave.
- Nu fi foarte sever și nu impune copilului reguli exagerate.
- Arată-i copilului că ai încredere în el, chiar dacă uneori mai greșește. În loc să îl pedepsești, ajută-l să înțeleagă unde a greșit.
- Nu uita că cel mai important fapt pentru el este că puteți discuta prietenește.



## 4. FII TU ÎNSUȘI MEREU UN EXEMPLU



- Fumatul este întotdeauna periculos, chiar și atunci când nu fumezi în exces.
- Fumatul, prin nicotină, determină dependență la majoritatea persoanelor care încep să fumeze.
- Dacă tu fumezi la o anumită ocazie sau obișnuiești să fumezi în fiecare zi câte puțin, copilul tău nu va avea încredere în sfaturile tale.
- Aerisiți casa și mașina cât puteți de des pentru a scăpa de mirosul de tutun.
- Renunțați la orice obiecte/obiceiuri care aduc aminte de fumat (pachete de țigări, brichete și scrumiere).
- Folosiți serviciile de consiliere, ele sunt eficiente!
- Renunță la fumat! Fii un exemplu pentru copilul tău.