

Alege să fii sănătos! Alege să nu fumezi!

RENUNȚĂ LA ȚIGĂRI ÎN 3 PAȘI

Pasul 1 -
Pregătește-te să renunți



- Observă când și de ce fumezi.
- Fă o listă cu motive pentru care să te lași de fumat.
- Redu numărul țigărilor.
- Evită locurile în care se fumează și încearcă să stai mai mult cu persoane nefumătoare.
- Setează o dată fixă la care să renunți.



Pasul 2 -
Renunță



- Aruncă-ți țigările.
- Menține-te ocupat.
- Dacă simți nevoia de a fuma, mestecă gumă.



Pasul 3 -
Rezistă



- Iritabilitatea și somnolența fac parte din proces.
- Concentrează-te pe avantajele renunțatului la fumat: sănătatea îmbunătățită, economiile făcute.
- Ține evidența timpului care a trecut de când te-ai lăsat, pentru a te motiva.
- Dacă se întâmplă să cedezi, nu te descuraja. Este un proces de lungă durată.



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ IAȘI



INSTITUTUL NAȚIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE

Tipărit de:

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ NEAMȚ
COMPARTIMENTUL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII

Ziua Națională fără Tutun – 15 noiembrie 2018

Alege să fii sănătos! Alege să nu fumezi!

Date statistice în România:

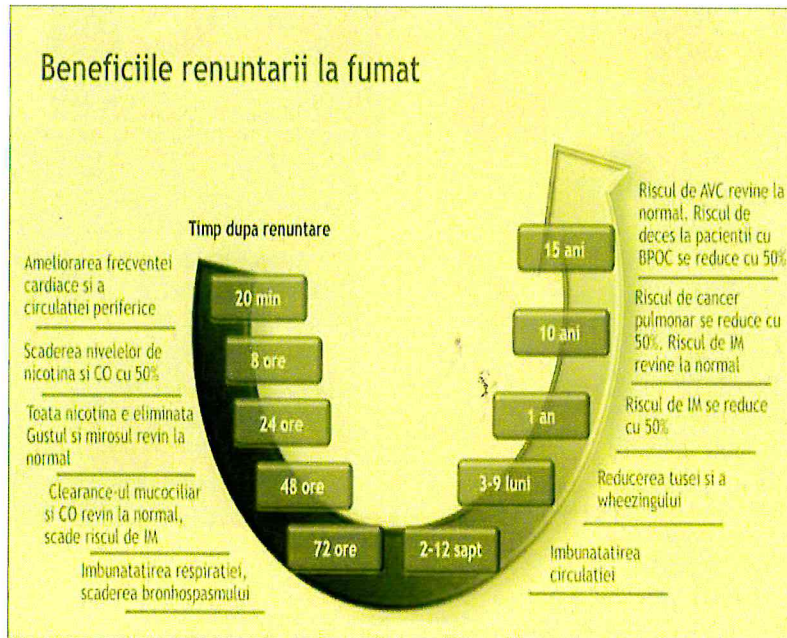
Morbiditatea atribuită exclusiv fumatului:

- 43% dintre diagnosticele de boli respiratorii
- 33% dintre diagnosticele de cancer
- 13% dintre diagnosticele de boli cardiovasculare

Mortalitatea atribuibilă fumatului (activ sau pasiv) în 2015:

- 11 841 decese prin cancer
- 18 732 decese prin BCV
- 3 646 decese prin BPOC

42 800 decese premature au fost atribuite fumatului în 2010



Riscurile fumatului

Fumatul dăunează fiecărui organ

