

ALEGE SĂ FII SĂNĂTOS!

ALEGE SĂ NU FUMEZI!





MITURI DESPRE FUMAT

- ◆ Mă face să arăt mai bine, mai atractiv
- ◆ Mă relaxează, îmi reduce stresul
- ◆ Mă ajută să mă simt bine
- ◆ Mă ajută să îmi mențin silueta, să nu mă îngraș
- ◆ Îmi dă ceva de făcut atunci când mă plictisesc
- ◆ Este un gest prietenesc să primești și să oferi țigări
- ◆ Este un obicei de care nu mă pot lăsa dacă m-am apucat
- ◆ Este un drept al individului
- ◆ Tutunul nu este drog, nu îți face nici un rău

MOTIVE PENTRU FUMAT

- ◆ Formarea unei imagini sociale
- ◆ Stima de sine scăzută
- ◆ Rezolvarea problemelor, modalitate de a scăpa de presiunea vieții sociale, răspuns la singurătate
- ◆ Dorința de distracție, de bună-dispoziție
- ◆ Plictiseala
- ◆ Absența modelelor credibile de identificare
- ◆ Influența reclamelor (țigări, alcool)



ETIMOLOGIE

- ◆ **CIGARE** (spaniolă):
ciocul berzei



- **CIGARAR**
: a înveli
: a înfășura în hârtie

www.Bascatie.ro



TUTUNUL

- **Tutunul** este o plantă anuală erbacee aparținând genului **NICOTIANA**, familia **SOLANACEAE**, originară din Mexic
- Din familia **SOLANACEAE** fac parte : **tomatele, cartoful, regina nopții**
- **Gen Nicotiana** (100 specii):
 - **Nicotiana tabacum**
 - Nicotiana rustica - varietate foarte puternica de tutun

Planta a fost descrisă de Carl Linné în 1762

- ◆ Frunzele uscate ale plantei sunt fumate în țigarete, trabucuri și pipe.

Nicotina se distribuie diferit în plantă:

- ◆ 0,4% în rădăcină
- ◆ 2, 4 - 8% în frunze.



Source: Favre-Trosson JP, Le Tabagisme, 1993,33
http://fr.encyclopedia.yahoo.com/articles/cl/cl_2224_p0.html#cl_2224.25

TUTUNUL

- ❑ Tutunul este prezent pe continentul american de circa 8.000 ani
- ❑ În Europa, **Nicotiana Tabacum** a început să fie cultivată în Anglia, întâi ca plantă decorativă, apoi pentru prepararea tutunului
- ❑ Până în sec **XVII**, a fost considerat plantă medicinală, fiind folosit în afecțiunile oculare.
- ❑ În prezent, din tutun se obțin extracte pentru industria de parfumuri



CE ESTE FUMATUL?



◆ OBICEI? (preocupare)

- deprindere individuală câștigată prin repetarea frecventă a aceleiași acțiuni
- un mod particular de a face ceva, a se purta, îmbrăca, comun unei colectivități sau categorii de persoane
- obisnuință, învăț

◆ **A FUMA** - a aspira, a introduce în căile respiratorii fumul de tutun din țigară, pipă, trabuc sau alte produse din tutun sau a consuma tutun în alt mod (mestecat, băut, etc.)

— **motivație**
durată, intensitate →

BOALĂ

STATUSUL FUMATULUI

FUMĂTOR:

(de cel puțin 6 luni)

- zilnic
- ocazional
- săptămânal

FOST FUMATOR: nu mai fumează de cel puțin 6 luni;

NEFUMĂTOR: a fumat < 100 țigări în viață.

Smoking in public it's like pissing in a pool!!!



ISTORIC

- ◆ În sec 10 î.e.n, în templele antice din America Centrală existau imagini cu oameni care inhalează fumul unor plante mocnite...
- ◆ Mayașii au reprezentări în piatră ale plantei datând din anii 600-900. Ei fumau tutunul dintr-o pipă, fumatul având însemnătate religioasă și medicală
- ◆ Primii fumători: indienii - pipe din bambus, prin care inspirau fumul rezultat din frunzele unei plante numit "tabac"
- ◆ Istoria fumatului începe la sfârșitul sec. al XV-lea, la scurt timp după descoperirea Americii de către **Cristofor Columb**, prima persoană din afara Americii care a văzut, mirosit și atins frunzele de tutun.





- ◆ În 1558, Jean Nicot de Villeman, ambasadorul Franței în Portugalia, îi trimite Caterinei de Medicis 1500 frunze de tutun tocate pentru tratarea migrenei.
- ◆ În lumea bună, tutunului i se spunea **"herba sancta"** adică **"iarba sfântă"**
- ◆ **Sfânta Inchiziție** a decis, investigând tutunul că este "Fumul Satanei";
- ◆ Tutunul este prima cultură dezvoltată exclusiv pentru bani în America de Nord, prima sursă de venit a coloniștilor din Jamestown (1612). Revoluția americană își dobândește fondurile pentru războiul cu Marea Britanie prin comerțul cu tutun
- ◆ **James I al Angliei** (1603-1625) a publicat primul manifest anti tutun;
- ◆ În 1690, agronomul **Jean de la Quintinie** descoperă proprietățile insecticide ale tutunului, folosind extractul apos de tutun la stropirea pomilor.
- ◆ 1832: tunarii egipteni și turci – răsucesc tutunul primit într-o foiță de hârtie, nemaivând pipe care fuseseră distruse – **apariția țigării moderne;**

ISTORIC

- ◆ În sec. al XVI-lea, medicul spaniol Nicolas Monardes, autor al unei cărți despre plante medicinale, susține că tutunul poate vindeca peste 36 de boli
- ◆ În 1864 se deschide prima fabrică de țigări în SUA, producea anual 20 milioane de țigări
- ◆ 1881: James Bonsack inventează mașina de rulat țigări care putea produce zilnic 120.000 bucăți
- ◆ **Primele țigări destinate consumului individual încep să se vândă la 1865, la inițiativa lui Washington Duke** (el avea o mare cultură de tutun în California)
- ◆ 1910 - în Europa existau 20.000 mărci de țigări patentate
- ◆ 1913: nașterea țigaretii moderne: Camel;
- ◆ 1917: piața dominată de Camel, Chesterfield, Lucky Strike;
- ◆ 1910-1930: se dezvoltă publicitatea la țigări
- ◆ 1940-1950 industria tutunului înfloarește, starurile promovează intens fumatul, încep să apară primele informații despre pericolele tutunului

ISTORIC

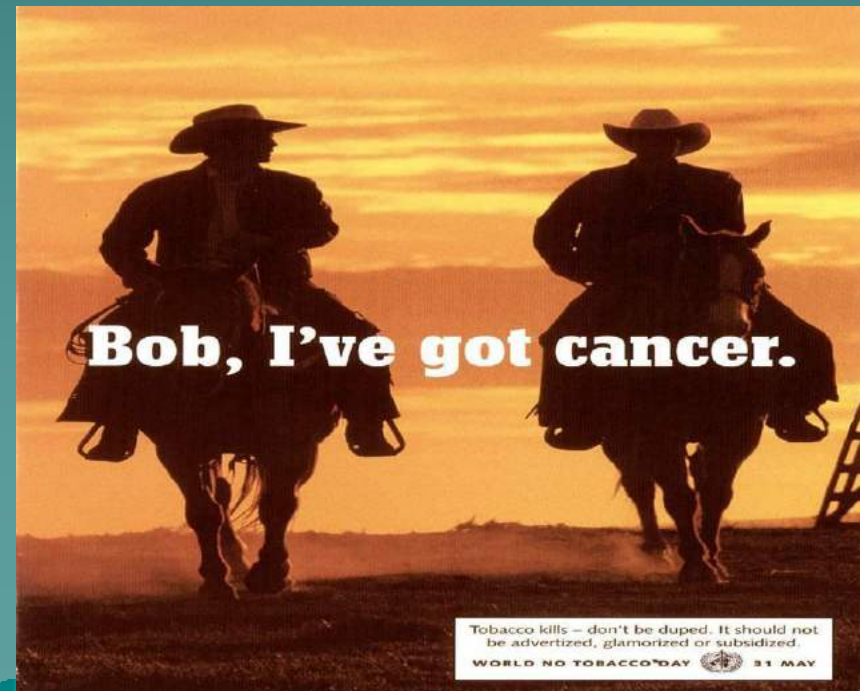
- ◆ 1910-1930: se dezvoltă publicitatea la țigări
- ◆ 1950 au loc două evenimente importante:
 - primele studii științifice care asociază tutunul cu producerea cancerului
 - crearea țigărilor cu filtru (Viceroy, Parliament)
- ◆ 1963: se naște cowboy-ul Marlboro și Marlborough Country (3 dintre ei mor prin cancer pulmonar:

în 1992 Wayne Mc Laren,

în 1995 David Mc Lean

în 2014 Eric Lawson.

- Trabucul a apărut în America în 1762, din Cuba (Havana Cigars)



TUTUNUL ÎN ROMÂNIA

- ◆ Tutunul a fost introdus între anii 1606-1610, în Țările Române de la turci, în Ardeal de la austrieci iar în Moldova de la cazaci
- ◆ Cele mai vechi dovezi despre fumat: pipele descoperite în ruinele cetății Suceava
- ◆ În 1698, voievodul Constantin Duca decreta în Moldova o taxă de 4 lei pentru un pogon cultivat cu tutun
- ◆ În Ardeal, într-o istorie a sașilor de la 1697, se arată că tutunul se fuma de către toate clasele sociale, astfel conducerea țării a introdus o amendă pentru fumători
- ◆ Domnitorul Nicolae Mavrocordat (doctor în medicină) a scris o broșură în limba greacă, intitulată **Cuvânt contra nicotinei**, în care combate obiceiul fumatului
- ◆ În Moldova, casele boierești aveau câte o cameră destinată special fumatului, numite **cacnaci** sau **odaie de fumat**

TUTUNUL ÎN ROMÂNIA

- ◆ La jumătatea sec XVII-lea se făcea comerț cu tutun străin și indigen
- ◆ Un emigrant francez scrie că în anul 1791, pe podul Mogoșoaia, treceau rădvane (carete) la Viena, în care erau cucoane elegante și boieri care fumau ciubucuri
- ◆ Taxa pe tutun se regăsește și în Muntenia, în sec. al XVIII-lea
- ◆ În prima jumătate a sec. al XIX-lea, în Țările Române apar fabricanții de tabac
- ◆ Prelucrarea tutunului se făcea rudimrentar, cu ajutorul unui cuțit pentru tăiat foile, cu unelte rudimentare pentru pulverizarea lui și cu o balanță pentru cântărirea tutunului vândut

ISTORICUL DENUMIRILOR

- ◆ **NICOTIANA** este derivată din numele lui Jean Nicot de Villeman, ambasador francez în Portugalia, cel care la mijlocul sec. al XVI-lea a recomandat la curtea Franței tutunul drept medicament – denumirea plantei a fost dată de un botanist
- ◆ **TUTUN (TABAC)** provine de la insula Tobaco (arhipieleagul Antilelor) unde se cultiva, planta era numită de atzeci ”petum”
- ◆ **FUMAT** a apărut la sfârșitul secolului XVII, până atunci i se spunea ”beție uscată”



PEDEPSE PENTRU FUMAT

- ◆ În 1493 Diego Rodriguez (marinar al lui Cristofor Columb) - la întoarcerea în Spania a adus cu el frunze de tutun, le-a fumat de față cu familia și a fost închis pentru că ”**numai diavolul ar putea da omului puterea de a fuma prin gura lui**”, dar a fost eliberat șapte ani mai târziu
- ◆ Papa Urban al VII-lea i-a excomunicat pe cei ce fumau în biserici;
- ◆ În sec. XVI-XVII, în Anglia, pedepsele aplicate fumătorilor puteau ajunge la decapitare, capetele celor executați erau expuse public, cu pipa în gură;
- ◆ În Rusia, în sec. al XVII-lea, fumatul și comerțul cu tutun erau pedepsite cu 60 lovituri de bici. În caz de recidivă, pedeapsa consta în tăierea nasului și deportare; după anul 1634 fumatul era pedepsit cu moartea
- ◆ În Turcia, sultanul Murad al IV-lea a interzis fumatul, cei care nu se supuneau erau pedepsiți prin tăierea buzelor;



PEDEPSE PENTRU FUMAT

- ◆ Napoleon Bonaparte, în anul 1811, a instaurat monopolul asupra afacerilor cu tutun
- ◆ Din 1938, în Germania nazistă au apărut restricții față de fumat, culminând în 1941 cu interzicerea acestuia în 60 de orașe, iar impozitul pe vânzarea tutunului a crescut la 95%.
- ◆ **Pachetele de țigări cu avertismente asupra pericolelor pentru sănătate au început să apară în anii 1965, odată cu campaniile antifumat propuse de Congresul American prin Legea "The Cigarette Labelling and Advertising Act"**
- ◆ **Reclamele la tutun au fost scoase de la televiziunile americane începând cu 1971**
- ◆ Din 1980 a început adevărata luptă la nivel mondial împotriva tutunului și a fumatului, au apărut țigările cu conținut scăzut de gudron și nicotină și cu filtre îmbunătățite
- ◆ În anii 1990 au început să apară marile procese împotriva industriei tutunului, odată cu supremația pentru primul loc dintre mărcile Coca-Cola și Marlboro
- ◆ În prezent, fumatul, la nivel global, este văzut ca un obicei nesănătos, chiar murdar.



DE CE FUMATUL ESTE O PROBLEMĂ DE SĂNĂTATE?

- Consumul de tutun este periculos prin cei peste **4000 de constituenți chimici** pe care îi introduce în organism (nu există un nivel de siguranță)
- Determină **dependență (nicotina)**:90%
- Are efect dăunator și asupra celor din jurul fumătorilor (**fumat pasiv**)
- Este mereu adus în atenția populației.



DEPENDENȚA

- ▶ **DEPENDENȚĂ**, *dependențe*, s. f.
- ▶ 1. Situația de a fi dependent; stare de subordonare, de supunere. ♦ (Jur.) Subordonare economică, politică etc. a unei țări, a unui teritoriu față de o putere străină, prin limitarea libertății naționale, a dreptului suveran de a hotărî asupra dezvoltării sale.
- ▶ 2. (Mat.) Relația dintre diferitele valori ale unei variabile cărora le corespund valori ale altei variabile.
- ▶ 3. Tulburare psihică manifestată prin lipsă de inițiativă, prin atașament total față de unele persoane.
- ▶ 4. Stare patologică datorată obișnuinței de a consuma alcool, stupefiante, medicamente.
- ▶ – Din fr. **dépendance**.

DEPENDENȚA

- 1. **Nicotina**
- 2. **Heroina**
- 3. **Cocaina**
- 4. **Alcool**
- 5. **Cafeina**



DESPRE ȚIGĂRI

- ◆ O problemă majoră a țigărilor este că ele conțin sute de ingrediente, nu numai cele naturale din planta de tutun. Ceea ce complică acest lucru și mai mult este că respectivele chimicale, atunci când ard, formează alte chimicale care au și ele efecte nocive asupra sănătății!

Dr. Luiz Claudio

A stylized, dark silhouette of a mountain range is visible in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

COMPONENTA FUMULUI DE ȚIGARĂ



ȚIGARA

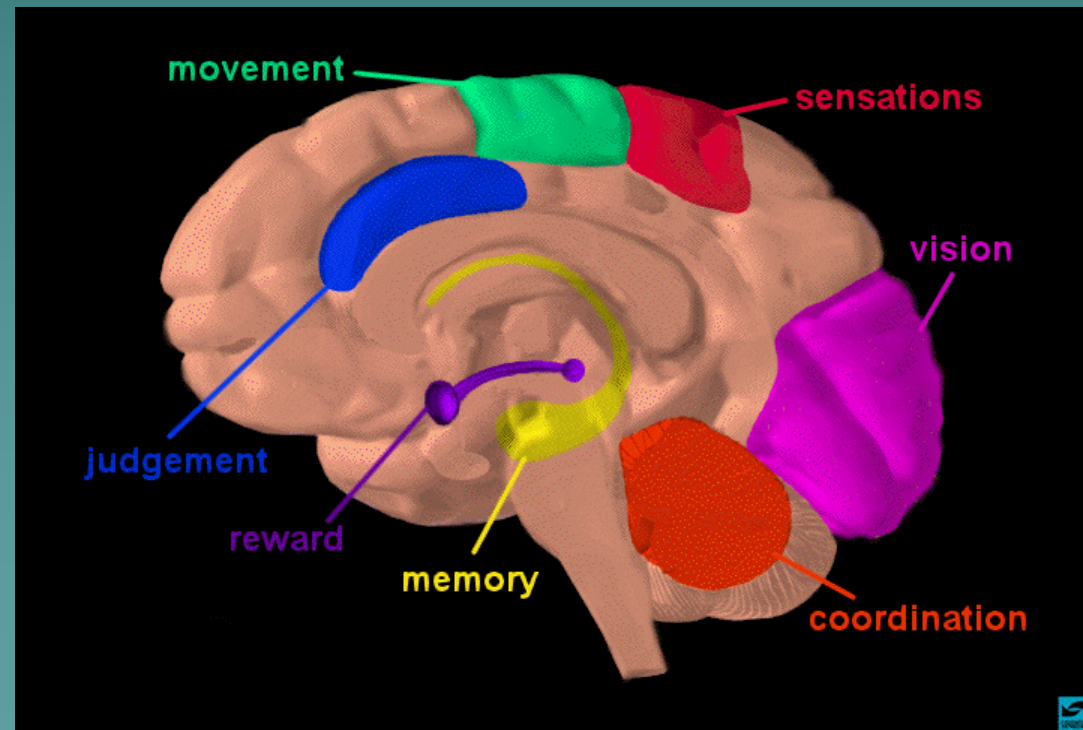
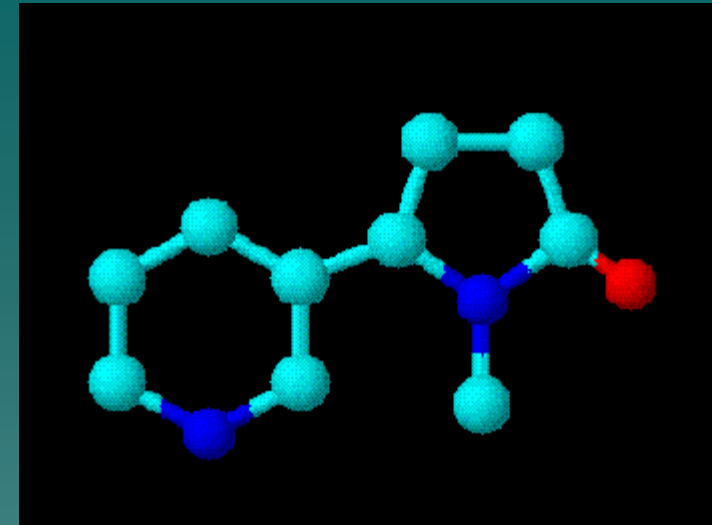
Lungimea: 85-100 mm

Diametrul: 8 mm

Filtrul: 20-30 mm

NICOTINA

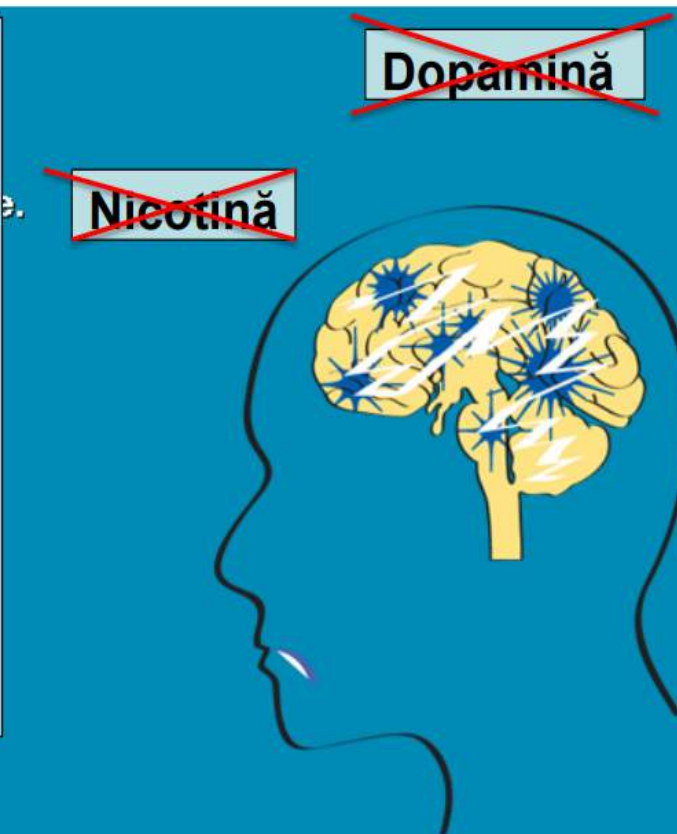
- ◆ **Nicotina** a fost descoperită de **Vauquelin (Franța)** în 1809, **este un excitant violent al sistemul neurovegetativ.**
- **50 g nicotină** (conținutul a 4 țigări) **ucid o persoană în câteva minute**
- **Nicotina** se absoarbe rapid în sânge ajungând la inimă, vase mari și creier;
- Organismul se obisnuiește foarte rapid cu **nicotina**, deoarece aceasta produce o senzație de stimulare psiho-activă, de energie, crește puterea de concentrare;
- **Proprietățile adictive ale sale implică în special sistemele de recompensă (satisfacție) și memorie**



De ce este atât de greu UNOR fumători să se lase de fumat?

- „nevoia” vine din procese chimice cerebrale -

Când fumezi, **nicotina** ajunge la creier în câteva secunde. Nicotina declanșează o serie de reacții biochimice care conduc la secreția de **dopamină**. Dopamina este o substanță care, atunci când este secretată, produce senzația de **bine, calm, plăcere**. Între țigări, nivelul dopaminei începe să scadă... iar fumătorul începe să se simtă **nervos, iritat, agitat**.

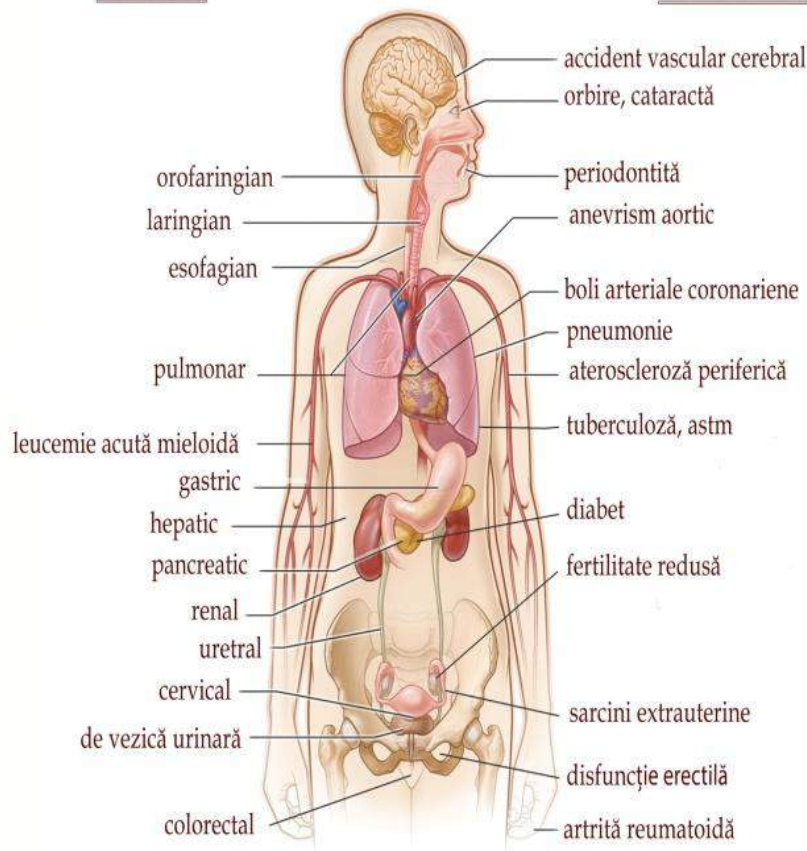


Riscurile fumatului

Fumatul dăunează fiecărui organ

Cancere

Boli cronice



sursa: <https://www.cdc.gov/tobacco/infographics/health-effects/pdfs/he-infographic1.pdf>, cid=bb-osh-effects



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
IAȘI



CENTRUL NAȚIONAL DE
EVALUARE ȘI PROMOVARE
A STĂRII DE SĂNĂTATE



INSTITUTUL NAȚIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ

CONSECINȚE ALE FUMATULUI

FUMĂTORII TRĂIESC MAI PUȚIN :

- ✓ Cu 20 ani dacă se îmbolnăvesc
- ✓ Cu 5-8 ani dacă nu se îmbolnăvesc



CONSECINȚE ALE FUMATULUI

- ◆ diverse tipuri de cancer pulmonar, al cavității bucale, nasului, gâtului, de esofag, stomac, pancreas, vezică urinară, col uterin, sân
- ◆ infarct, HTA, insuficiență respiratorie
- ◆ alterarea gustului și mirosului
- ◆ afectarea gingiilor și a dinților
- ◆ scăderea capacității de apărare împotriva infecțiilor, impotență
- ◆ complicații ale sarcinii, avort spontan, naștere prematură, greutate mică la naștere a copilului și moarte subită la sugar

CONSECINȚE ALE FUMATULUI

- ✓ Riduri, îmbătrânire precoce a pielii
- ✓ Păr tern, lipsit de strălucire, fragil
- ✓ Unghii galbene
- ✓ Dinți îngălbeniți, tartru, carii dentare
- ✓ Halenă, miros dezagreabil

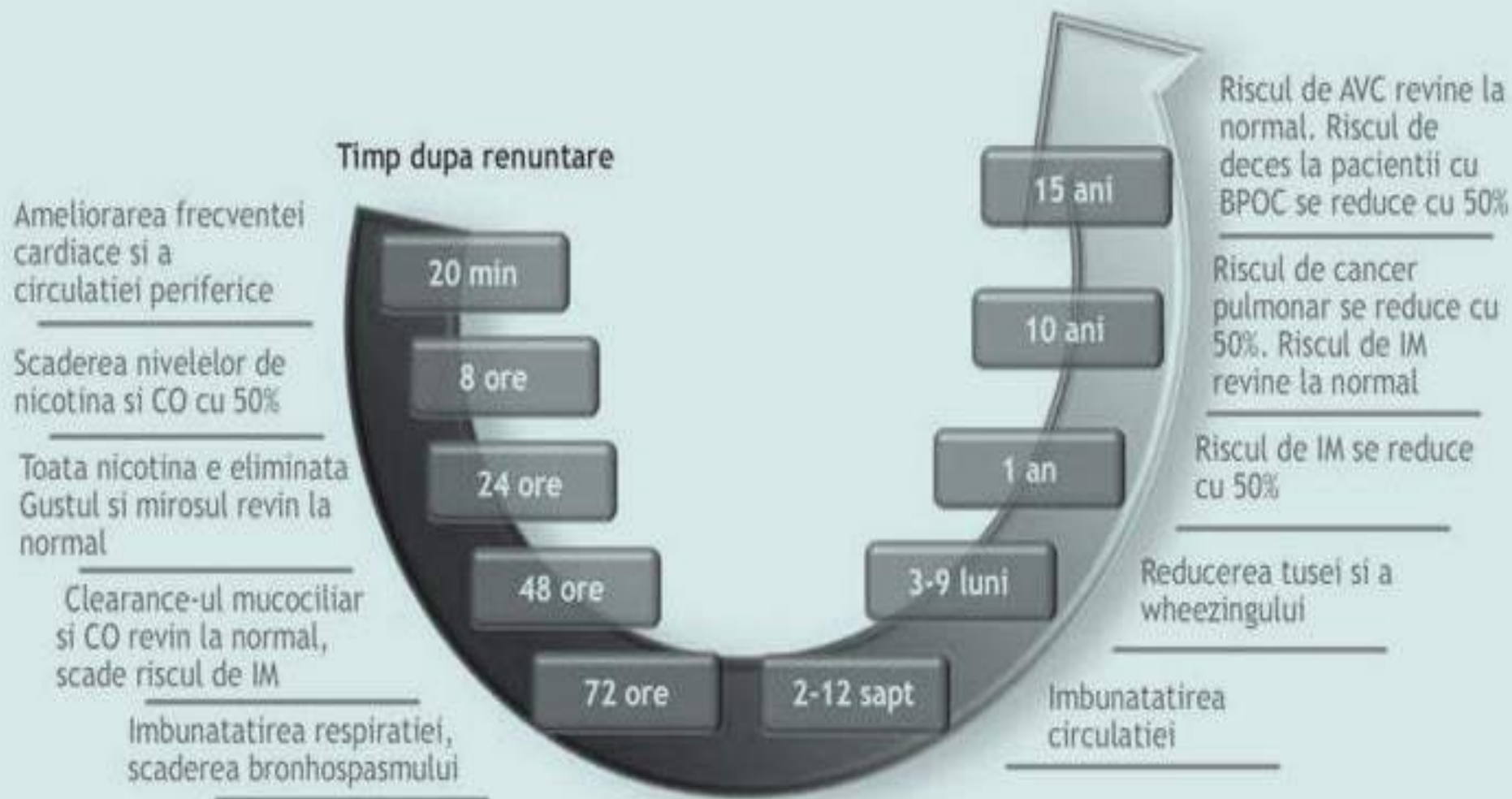


AVANTAJELE RENUNȚĂRII LA FUMAT

- crește speranța de viață
- scade riscul producerii unui infarct miocardic
- scade riscul formării unor tumori maligne (canceroase)
- un mod de viață mult mai sănătos
- mai mulți bani economisiți



Beneficiile renuntarii la fumat



PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII LA LOCUL DE MUNCĂ

Promovarea Sănătății la locul de muncă reprezintă o combinație a eforturilor angajatorilor, angajaților și a societății implicând sănătatea și starea de bine a oamenilor la locul de muncă.

PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII LA LOCUL DE MUNCĂ

- ◆ Îmbunătățirea mediului de muncă
- ◆ Încurajarea, promovarea participării active
- ◆ Încurajarea dezvoltării, inițiativei personale
- ◆ Informarea angajaților și stabilirea de strategii de comunicare
- ◆ Implicarea angajaților în procesul luării deciziilor
- ◆ Dezvoltarea unei culturi la locul de muncă bazată pe parteneriat
- ◆ Organizarea procesului de muncă fără a prejudicia sănătatea
- ◆ Implementarea de politici și practici pentru facilitarea alegerilor sănătoase

INDIVIZII SUNT UNICI – Entități biologice, sociale

Fiecare individ are valori, credințe, opinii, cunoștințe diferite, tradiții, obiceiuri

COLECTIVITATEA este un ansamblu de indivizi unici

EDUCAȚIA ADULTULUI:

- ❖ învățarea are o latură cognitivă (învățarea prin cunoaștere) și o latură practică (învățarea referitoare la acțiune)
- ❖ pentru adulți, învățarea este o problemă de reorganizare, de restructurare
- ❖ adultul - face multe asociații emoționale cu materialul factologic
 - are un înalt grad de curiozitate
 - își asumă responsabilitatea pentru calitatea însușirii cunoștințelor
 - știe exact ce dorește să învețe sau să cunoască
- ❖ învățarea este concepută ca o modificare a comportamentului, condiționată de experiență. Învățarea experiențială este eficientă datorită aplicării imediate a impactului la nivel personal.



PSLM

participare

formarea unui
cadru de educație
în cadrul colectivității



organizarea de
seminarii
educative

**Informare
corectă**

dorința de
informare/schimbare
a comportamentului
la angajat

Creșterea nivelului de cunoștințe

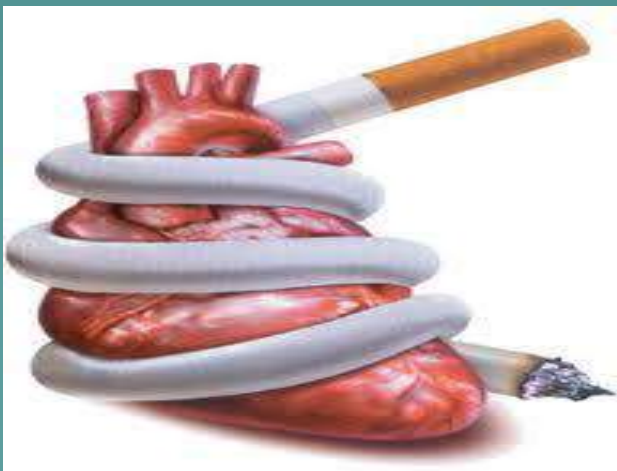
**Reducerea riscului asocierii factorilor din mediul de muncă cu
cei extraprofesionali, cu repercursiuni asupra sănătății
angajatului**

**Scăderea incidenței și prevalenței morbidității
specifice locului de muncă**

Optimizarea stilului de viață

STRATEGII PENTRU RENUNȚAREA LA FUMAT

- ◆ Motivația
- ◆ Eliminarea fumului din mediu
- ◆ Adoptarea unui stil de viață sănătos
- ◆ Gândire pozitivă
- ◆ Consiliere și tratament



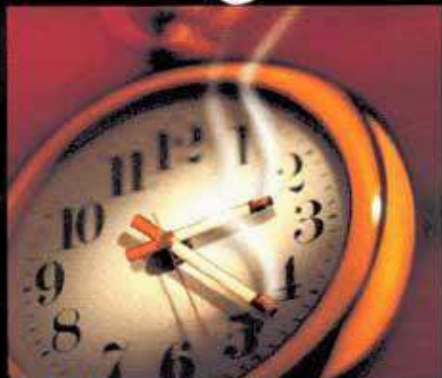
FUMATUL - FACTOR DE RISC *ASOCIAT* *CELOR DIN MEDIUL DE MUNCĂ*

De la informare ...



...la schimbarea
comportamentului

**IT'S TIME
TO QUIT**



**We can help you
stop smoking**

FUMATUL LA LOCUL DE MUNCĂ

rezultate măsurate în termenii:

**ani de viață câștigați
și calitate a vieții,
mai bune - pentru individ**

**costuri mai mici pentru
societate**

**Oportunitatea dezvoltării unei strategii:
existența unor programe de educație
cu această temă**



Fiecare are dreptul de a alege **liber** - de a fuma sau de a nu fuma - dar este important să fim conștienți că alegerile pe care le facem ar putea influența negativ atât viața noastră cât și a celor dragi nouă.



Schimbarea
comportamentului

*Beneficiile
renunțării
la fumat*

Renunțând la un obicei scump și nesănătos:

-  îți dovedești, într-adevăr, independența și maturitatea
 -  eviți riscul de a te îmbolnăvi, uneori grav, precum și de a fi mai sensibil la infecții (boli infecțioase)
 -  respirația, părul, hainele tale nu vor mai emana miros neplăcut de tutun
 -  dantura și degetele nu-ți vor mai fi îngălbenite
 -  vei dobândi o formă fizică mai bună prin creșterea rezistenței organismului
 -  vei economisi zilnic o sumă importantă de bani pe care vei putea să-i folosești în alte scopuri
 -  îți prelungești durata vieții
- UTILIZAREA PRODUSELOR DIN TUTUN IMPLICĂ COSTURI MARI în plan personal și pentru societate**

Ministerul Sănătății
Direcția de Sănătate Publică Bihor
Biroul Promovarea Sănătății
Str. Libertății nr.34
www.dspjbihor.ro
e-mail: promov_san@drdsor.ro
Tel., Fax: (0259)437005



ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN – 15 NOIEMBRIE 2018

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 ne-fumătoare.
- 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



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI
PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND RENUNȚAȚI LA FUMAT? DATORITĂ ABSENȚEI NICOTINEI DIN ORGANISM :

- 📊 Proastă dispoziție (iritabilitate, morocănoși)
durează aproximativ 4 săptămâni;
 - 📊 Dificultăți de concentrare – durează cam 2 săptămâni;
 - 📊 Necesitatea imperioasă de a fuma, mai ales în primele 2-3 săptămâni, după care scade treptat;
- 

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND RENUNȚAȚI LA FUMAT?

- 📊 Foame exagerată care poate dura câteva săptămâni;
 - 📊 Insomnia, care poate fi combătută consumând lapte cald la culcare, exerciții fizice sau de relaxare;
 - 📊 Dureri de cap – contracarate prin ingestia de lichide;
 - 📊 Tusea : plămânii elimină substanțele nocive / toxice din fumul de țigară.
- 

ROMÂNIA anul 2016 - LEGEA nr. 15

Legea 15/2016:

- interzice complet fumatul în toate spațiile publice închise - incluzând locurile de muncă (în particular cele din sănătate, învățământul de toate gradele, protecția copilului), mijloacele de transport în comun și locurile de joacă pentru copii (spații închise sau deschise); un spațiu este închis când este delimitat de un plafon și minimum doi pereți;
 - interzice, de asemenea, țigarele electronice în mijloacele de transport în comun;
 - pune la dispoziția ministerelor și organizațiilor non-guvernamentale cu atribuții specifice spații de minimum 30 de minute săptămânal la posturile radio/TV - pentru combaterea consumului de tutun.
- Prin aceste prevederi Legea 15/2015 aduce la nivelul cel mai înalt o parte din măsurile MPOWER.
 - Memento: Legea 15/2016 a făcut posibil un salt substanțial al României pe scala europeană privind Controlul Tutunului (TCS): locul 7 în 2016, față de locul 19 în 2013.**

Surse: *Legea 15/2016:

[http://www.ana.gov.ro/legislatie%20secundara/Legea%20349_2002%20pt%20prev%20si%20combaterea%20efectelor%20c
onsumului%20produselor%20din%20tutun.pdf](http://www.ana.gov.ro/legislatie%20secundara/Legea%20349_2002%20pt%20prev%20si%20combaterea%20efectelor%20c
onsumului%20produselor%20din%20tutun.pdf)

**Joossens L, Raw M. The Tobacco Control Scale 2016 in Europe:

<http://www.tobaccocontrolscale.org/wp-content/uploads/2017/03/TCS-2016-in-Europe-COMplete-LoRes.pdf>



CUM VA FI APLICATĂ LEGEA ANTIFUMAT?



Din 17 martie 2016, România devine a 94-a țară din lume în care nu se mai fumează în spațiile publice închise.

CARE SUNT SCOPURILE LEGII?

1. Protecția cetățenilor și angajaților de efectele dăunătoare ale fumatului pasiv
2. Facilitarea renunțării la fumat
3. Prevenirea fumatului, mai ales în rândul copiilor și tinerilor



SANCTIUNI

1. Amendă între 100 și 500 lei pentru persoana fizică
2. Amendă între 5.000 și 15.000 lei pentru persoana juridică, caz în care există și sancțiuni complementare



Contravențiile se aplică de către poliția locală sau Ministerul Afacerilor Interne.



UNDE NU SE VA PUTEA FUMA

- La locul de muncă: birouri, săli de ședință, holuri, toalete, lifturi, balcoanele închise
- În instituțiile publice
- În spațiile comune din clădirile de locuințe: holuri, lift

- În unitățile comerciale: magazine, expoziții/ târguri în spații închise, mall-uri, piețe închise
- În restaurante, baruri, cafenele, pizzerii, discotecă, terase închise, hoteluri și pensiuni, cluburi
- În teatre și săli de sport

- În grădini, aeroporturi, aeroporturi, aeroporturi și refugii închise, taxiuri, mașina de serviciu
- În toate unitățile de învățământ, medico-sanitare și pentru protecția copilului
- În toate locurile de joacă pentru copii



UNDE SE VA PUTEA FUMA

Spații în aer liber fără acoperiș sau cu acoperiș și cu mai puțin de doi pereți:

- Curte, balcoane deschise, terase deschise, chișoare deschise, etc.
- Persoane, refugii, stații ale mijloacelor de transport în comun dacă sunt deschise ori au acoperiș sau acoperiș și un perete
- Parcuri, în afara locurilor de joacă pentru copii
- Locuință, inclusiv orice spațiu închis în care nu se desfășoară activitate economică (nu este loc de muncă) precum corturile, terasele, pavilioanele pentru evenimente personale.

CE ESTE SPAȚIUL PUBLIC ÎNCHIS?

Acel spațiu care are un acoperiș, planșeu sau tavan și care este delimitat de cel puțin doi pereți, indiferent de natura acestuia sau de caracterul temporar sau permanent.

Mă se consideră spațiu închis spațiul cu acoperiș și/sau pereți retratabili atunci când pereții sunt retrași/ înaltitudine, astfel încât spațiul devine deschis.

UNDE PUTEȚI SESIZA ÎNCĂLCAREA LEGII?

Sesizarea se poate face la numărul de telefon al celei mai apropiate unități de poliție.

WWW.GOV.RO

ȘTIAȚI CĂ????

- ◆ Ureea, compus chimic aflat în urină, dă gustul țigării;
- ◆ În țigări se adaugă zahar și cacao, aproximativ 20% din conținutul unei țigări este alcătuit din zahar, încă nu se știe ce efecte are arderea zahărului pentru organism;
- ◆ O țigară aprinsă produce hidrocarburi de 7 ori mai repede decât gazele de eșapament ale unui autoturism;
- ◆ Cineva a ordonat alfabetic numele bolilor legate de fumat. Rezultatul a fost de-a dreptul surprinzător: pentru fiecare literă din alfabet există cel puțin câte o boală;
- ◆ Țigările light sunt produse prin combinarea tutunului cu CO₂ și supraîncălzite până când tutunul își mărește volumul într-un mod asemănător cu spuma expandată, tutunul expandat este pus în aceeași hârtie ca și țigările obișnuite.
- ◆ Diferite toppinguri sunt amestecate în tutun pentru a adăuga savoare și gust țigărilor. Câteva dintre aceste toppinguri includ: cuișoare, lemn dulce, ulei de portocale, sâmbure de caisă, levănțică, cacao, ulei de morcovi, vanilie, rom etc