Campania națională de prevenire a consumului de tutun și a utilizării produselor emergente cu nicotină

„Respiră curat, alege sănătatea!”

Slogan: „Fii informat! Fără nicotină, fără compromis!”
#GenerațiaFărăTutun

Institutul Național de Sănătate Publică derulează în perioada iulie – august 2026, campania națională „Respiră curat, alege sănătatea!”, având ca obiectiv creșterea nivelului de informare și conștientizare a populației cu privire la efectele consumului de tutun și ale utilizării produselor emergente cu nicotină.

Consumul de tutun reprezintă una dintre cele mai importante cauze evitabile de îmbolnăvire, dizabilitate și deces prematur. Fumatul este un factor de risc major pentru bolile cardiovasculare, cancer, bolile respiratorii cronice și diabetul zaharat de tip 2 și continuă să genereze o povară semnificativă asupra stării de sănătate a populației și asupra sistemului de sănătate.

În România, datele disponibile indică menținerea unei prevalențe ridicate a consumului de tutun convențional, în special în rândul bărbaților și al persoanelor cu vârste cuprinse între 25 și 54 de ani. Estimările IHME - Global Burden of Disease 2023 arată că fumatul se menține pe locul al doilea în ierarhia factorilor de risc care contribuie la deces prematur și dizabilitate în România, după hipertensiunea arterială sistolică ridicată.

O provocare tot mai importantă pentru sănătatea publică este reprezentată de utilizarea produselor emergente - țigaretelor electronice, a produselor din tutun încălzit și a altor produse cu nicotină. Acestea sunt promovate frecvent prin arome, design atractiv, comunicare digitală și mesaje care pot crea percepția eronată că utilizarea lor ar fi lipsită de riscuri.

Datele provenite din studiile realizate în rândul adolescenților evidențiază niveluri îngrijorătoare ale experimentării și consumului atât în România, cât și la nivel european.

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro

Utilizarea țigaretelor electronice crește odată cu vârsta, iar la adolescenții de 15 ani din România prevalența utilizării în ultimele 30 de zile este mai ridicată decât media internațională în țările HBSC, atât în rândul fetelor, cât și al băieților. Datele naționale indică, de asemenea, o suprapunere importantă între consumul de țigarete convenționale și utilizarea țigaretelor electronice sau a produselor din tutun încălzit.

Nicotina produce dependență, iar expunerea în perioada copilăriei și adolescenței poate afecta procesele de dezvoltare cerebrală, atenția, memoria și controlul impulsurilor. Aerosolii proveniți din țigaretele electronice și emisiile produselor din tutun încălzit nu sunt inofensive și pot conține nicotină, particule fine și alte substanțe cu potențial toxic pentru sistemul respirator și cardiovascular.

Astfel, campania 2026 se adresează cu prioritate copiilor și adolescenților cu vârste cuprinse între 10 și 18 ani, având ca obiectiv prevenirea inițierii consumului.

Principalele mesaje ale campaniei sunt:

- fumatul și utilizarea produselor cu nicotină produc dependență;
- țigaretele electronice și produsele din tutun încălzit nu sunt lipsite de riscuri;
- prevenirea inițierii este mai ușoară decât combaterea dependenței;
- expunerea pasivă la fum și aerosoli trebuie prevenită;
- renunțarea la fumat/vapat aduce beneficii pentru sănătate la orice vârstă.

În cadrul campaniei, direcțiile de sănătate publică județene și Direcția de Sănătate Publică a Municipiului București vor desfășura activități de informare, educare și comunicare în parteneriat cu unități de învățământ, cabinete medicale, autorități locale, organizații profesionale, organizații neguvernamentale și reprezentanți ai mass-media.

Activitățile propuse includ distribuirea materialelor informative, organizarea de mese rotunde, seminare, webinare și sesiuni educative, realizarea de intervenții în școli, implicarea părinților și profesorilor și promovarea politicilor școlare fără tutun și nicotină.

Intervențiile adresate elevilor vor depăși modelul prezentării informative unice și să includă activități interactive, dezvoltarea abilităților de refuz, analiza critică a marketingului digital, corectarea percepțiilor privind frecvența consumului în grupul de egali și sprijin adecvat pentru adolescenții care utilizează deja produse cu nicotină.

Părinții vor fi încurajați să discute deschis și repetat cu adolescenții despre riscurile consumului, să stabilească reguli familiale clare, să ofere un exemplu personal fără tutun și nicotină și să solicite sprijin de specialitate atunci când identifică semne ale consumului sau ale dependenței.

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro

Protejarea copiilor și adolescenților de dependența de nicotină reprezintă o prioritate de sănătate publică. Informarea corectă, educația pentru sănătate și limitarea expunerii tinerilor la marketingul produselor cu nicotină sunt măsuri esențiale pentru reducerea consumului și prevenirea inițierii.

Institutul Național de Sănătate Publică încurajează informarea din surse oficiale și bazate pe dovezi științifice; implicarea părinților, profesorilor și profesioniștilor din sănătate în educația preventivă și promovarea unui stil de viață sănătos și fără tutun.

Informația protejează.

Alege sănătatea.

Protejează viitorul!

Adresa: str. dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619 | **Fax:** +4 0213 123 426 | **E-mail:** directie.generala@insp.gov.ro