



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania națională „România respiră curat”

Consumul de tutun reprezintă una dintre cele mai mari amenințări pentru sănătatea publică, fiind una dintre cele mai importante cauze evitabile de morbiditate și mortalitate la nivel global.

În acest context, Institutul Național de Sănătate Publică, alături de Colegiul Medicilor Stomatologi și direcțiile de sănătate publică, desfășoară la nivel național, în perioada noiembrie – decembrie 2025, campania de prevenire a consumului de tutun, care are ca scop informarea și conștientizarea adolescenților despre impactul nociv al fumatului.

Pe glob, peste 8,7 milioane de oameni mor anual din cauza consumului produselor din tutun. Majoritatea acestor decese (7,4 milioane) sunt atribuite consumului direct de tutun, în timp ce restul de peste 1,3 milioane decese sunt atribuite expunerii la fumatul pasiv. Tutunul a rămas un important factor de risc responsabil de povara cancerului la nivelul UE, cauzând peste un sfert din decesele provocate de această boală.

Europa ocupă locul al doilea între regiunile OMS în ceea ce privește prevalența consumului de tutun, atât în rândul adulților (25,3%), cât și al adolescenților (10,8%).

România, cu o prevalență a fumatului zilnic, la populația 15 ani, peste de 18,7%, se situează pe locul 15 între țările OECD, ușor peste media UE27 de 18,4%. Disparitățile de gen sunt marcante: în România frecvența fumatului zilnic în rândul bărbaților (30,6%) depășește valoarea medie a UE de 22,3%, în timp ce în rândul femeilor aceasta se situează în jurul a 7,5%, semnificativ sub media UE pentru acest grup (14,8%).

România se poziționează între țările europene cu o frecvență de utilizare regulată a țigărilor electronice mai scăzută decât media europeană, atât în rândul populației cu vârsta de 15 ani și peste, cât și în rândul adulților tineri (15-24 ani). Proporția adulților care utilizează regulat produse de vapat în România este de 1,7% (0,3% utilizatori zilnici și 1,4% utilizatori ocazionali), comparativ cu media UE de aproximativ 2,1%. În rândul tinerilor cu vârste între 15 și 24 de ani, prevalența utilizării regulate a țigărilor electronice (1,7%), este sub media UE de 2,7%.

Prevalența fumatului în rândul adolescenților de 15 ani din România, de 23% în anul 2022, deși s-a menținut la un nivel aproape constant în perioada 2014 – 2022, este semnificativ mai mare decât media țărilor UE, de 17%.

Istoric, în țările UE, băieții au raportat niveluri mai ridicate de consum al produselor din tutun față de fete. Cele mai recente sondaje despre comportamentele de risc ale adolescenților arată însă că diferențele de gen se reduc în multe țări și regiuni. În România se înregistrează o



inversare în ceea ce privește genul, prevalența fumatului și consumului de țigări electronice fiind mai mare în rândul fetelor.

În rândul adolescenților cu vârsta cuprinse între 11 și 15 ani, utilizarea țigărilor electronice în ultimele 30 de zile crește odată cu vârsta, atingând cele mai ridicate valori la 15 ani. În România, 28% dintre fete și 23% dintre băieți au raportat folosirea țigărilor electronice, procente care depășesc mediile înregistrate la nivelul țărilor participante la studiul HBSC 2021/2022, de 20% în rândul fetelor și 18% în rândul băieților.

Date recente furnizate de studiul YRBSS 2022/2023 arată că la adolescenții cu vârsta cuprinsă între 14 și 18 ani, aproximativ 27 din 100 sunt fumători curenți. Fetele care încearcă țigări electronice sau produse din tutun încălzit au o probabilitate mai mare decât băieții să continue consumul și să îl transforme într-un obicei regulat. Creșterea frecvenței utilizării odată cu vârsta, în special în cazul fetelor, sugerează o posibilă escaladare a dependenței sau a normalizării consumului în această categorie de populație.

Tendențele generale de evoluție a consumului diferitelor forme de produse de tutun în România le reflectă, în linii mari, pe cele europene – o ușoară scădere a fumatului clasic, concomitent cu apariția și creșterea utilizării noilor produse (țigări electronice, dispozitive de încălzire a tutunului), mai ales în rândul tinerilor. În ultimii ani, tot mai mulți fumători au început să utilizeze alternative la fumatul tradițional (țigări electronice, produse din tutun încălzit), fiind determinați în a face această schimbare din cauza promovării acestora ca soluții mai sigure și mai puțin nocive pentru sănătate. Mulți utilizatori au devenit utilizatori duali, în pofida faptului că intenția inițială era de a diminua consumul țigărilor clasice. Utilizarea acestor produse alternative din tutun a crescut alarmant în rândul minorilor și tinerilor nefumători.

Limitarea consumului de tutun este, fără îndoială, una dintre cele mai eficiente modalități de a salva vieți și de a îmbunătăți starea generală de sănătate. În anul 2021, România s-a clasat pe locul 8 pe scala de control al tutunului, care evaluează punerea în aplicare a politicilor de control al tutunului, urcând de pe locul 12 în anul 2019. Acesta reprezintă unul dintre cele mai bune rezultate în rândul țărilor din Europa Centrală. Reglementări legislative recente în România (Legea nr. 64/2024 pentru modificarea și completarea unor acte normative din domeniul produselor din tutun) interzic fumatul, precum și utilizarea tuturor categoriilor de produse care conțin tutun, a țigaretelor electronice, a flacoanelor de reumplere pentru țigaretetele electronice, a dispozitivelor electronice pentru încălzirea tutunului și a produselor destinate inhalării fără ardere din înlocuitori de tutun, a (pouch-urilor) pliculețelor cu nicotină pentru uz oral și a produselor destinate inhalării fără ardere din înlocuitori de tutun pentru elevii din toate unitățile de învățământ. De asemenea, pentru adulți, au fost incluse în pachetul de servicii furnizate în cadrul asistenței medicale primare consilierea pentru prevenirea consumului de tutun și intervențiile minimale pentru renunțarea la fumat.

Este necesară implicarea activă a părinților, cadrelor didactice, profesioniștilor din sănătate publică și autorităților locale, care pot acționa ca vectori de influență și susținere a comportamentelor sănătoase, fiind necesară instruirea acestor grupuri în ceea ce privește identificarea timpurie a riscurilor, oferirea de sprijin psihologic și susținerea adolescenților în deciziile lor de a nu începe să consume produse din tutun sau de a renunța la acest comportament nesănătos.



1. WHO. Regional Office for Europe - Status of tobacco use in the Region. Available online: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/tobacco>.
2. INS. Starea de sănătate a populației din România -2019; 2021.
3. OECD. European Cancer Inequalities Registry - Profil de țară privind cancerul, 2025; online, 2025.
4. WHO. WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030; Geneva, 2024.
5. OECD. Health at a Glance: Europe 2024: State of Health in the EU Cycle; Paris, 2024.
6. EUROBAROMETER. Special Eurobarometer 539 -Attitudes of Europeans towards tobacco and related products European Union online, 2023.
7. HBSC. Health Behaviour in School-aged Children study (2023), Data browser (findings from the 2021/22 international HBSC survey). Available online: <https://data-browser.hbsc.org>.
8. Charrier L; van Dorsselaer S; Canale N, B.T.; Kilibarda B; RI, C. A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey.; Copenhagen, 2024.
9. ESPAD. Key findings from the 2024 European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD); online, 2025.
10. ESPAD. ESPAD Data portal - Tobacco, 2024. 2025.
11. ESPAD. European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD): 30 years. New ESPAD survey results: Teen substance use down, but new risks emerging 2025.
12. INSP. Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS), România 2022-2023; 2023
13. WHO. Regional Office for Europe - Effects of tobacco on health, Key facts. Available online: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/effects-of-tobacco-on-health> (accessed on August 4th).
14. WHO. The tobacco body. Available online: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-PND-19.1> (accessed on 10th July).
15. WHO. Heated tobacco products: summary of research and evidence of health impacts; Geneva, 2023
16. WHO. WHO report on the global tobacco epidemic, 2025: warning about the dangers of tobacco; Geneva, 2025.

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE TUTUN 2025

**Mami,
am nevoie să respir sănătos!**



**Inclusiv fumatul pasiv afectează dezvoltarea copilului tău!
Renunță la fumat/vapat și evită expunerea la fumul de țigară!
Protejează-ți bebelușul încă din burtică!**



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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



CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE TUTUN 2025

**Fără tutun, un MÂINE mai bun!
Alege AZI, alege pentru tine!**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

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

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE
PREVENȚIE A CONSUMULUI
DE TUTUN 2025

Nu începe să fumezi/vapezi!



**Fumatul și țigările electronice
sunt dăunătoare!**

**O singură țigară sau o singură încercare
de a vapa te poate face dependent!**



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

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

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENȚIE A CONSUMULUI DE TUTUN 2025

Nu începe să fumezi/vapezi!

Consumul de tutun îți poate
îmbolnăvi inima, plămâni și
creierul. Mai bine te gândești de
două ori!



Fumatul degradează treptat sănătatea și duce la dependență!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

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

Vezi dincolo de imagine!

Produsele de tutun **NU SUNT** dulciuri, chiar dacă par la fel de aromate și atractive! Nu te lasa păcălit, ele te pot atrage într-o capcană din care vei ieși cu greu!



Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani

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

Campania națională de prevenire a consumului de tutun Noiembrie – Decembrie 2025

“România respiră curat!”



**Tu de unde știi...
adevărul despre tutun?**

Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

insp.gov.ro



Ce trebuie să știi:

- Majoritatea fumătorilor cronici au început să fumeze când erau tineri – 80% au început înainte de vârsta de 20 de ani. Dacă începi să fumezi de tânăr, devii dependent de un produs care dă dependență - nicotina și devine dificil să renunți, chiar dacă vrei.
 - Dacă fumezi, te expui atât la nicotină, cât și la aproximativ 7000 de substanțe chimice, care îți pot afecta grav sănătatea.
- La fel de dăunător este și fumatul pasiv, adică expunerea la fumul persoanelor care fumează.
- Țigările electronice (vape-uri), atrag prin ambalaje colorate și arome diverse. Însă și ele conțin substanțe chimice care pot provoca probleme serioase de sănătate, cum ar fi afectarea plămânilor și a aparatului cardiovascular.

Ce faci dacă, din curiozitate, ai început să consumi produse din tutun?

Solicită IMEDIAT ajutor și sprijin pentru a renunța la fumat/vapat!

Iată câteva sugestii:

- discută despre asta cu un cadru medical, psiholog, profesor și cu părinții tăi
- spune-le prietenilor și familiei că încerci să renunți
- roagă-i să aibă răbdare cu tine când treci prin simptomele sevrajului
- dacă ei fumează sau folosesc țigări electronice, roagă-i să nu facă acest lucru în preajma ta.



Riscurile consumului de tutun pentru sănătatea ta:



Fumatul face mult rău corpului!

Nici vapatul (țigara electronică) și nici utilizarea produselor cu tutun încălzit nu sunt sigure pentru sănătatea ta!

Nicotina îți afectează sistemul nervos care este încă în dezvoltare.

- Scade atenția,
- Scade capacitatea de a învăța.



- Fumatul la o vârstă fragedă te expune unui risc mai mare de boli cronice:



- cancer pulmonar dar și alte 13 tipuri de cancer;
- boli de inimă și accident vascular cerebral;
- boli respiratorii cronice, precum astmul;
- diabet zaharat de tip 2;
- probleme de fertilitate;
- probleme dentare.



- Fumatul poate afecta și aspectul fizic, cauzând probleme ale pielii precum, psoriazis, dermatită, riduri precoce, îngălbenirea dinților și respirație urât mirositoare.



- Fumatul poate influența condiția fizică și capacitatea de a face sport sau alte exerciții fizice prin:
 - scăderea rezistenței la efort;
 - dificultăți de respirație;
 - creșterea efortului inimii.



Vezi dincolo de imagine!

Produsele de tutun NU SUNT dulciuri, chiar dacă par la fel de aromate și atractive! Nu te lasa păcălit, ele te pot atrage într-o capcană din care vei ieși cu greu!



Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani

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

Campania națională de prevenire a consumului de tutun Noiembrie – Decembrie 2025

“România respiră curat!”



**Tu de unde știi...
adevărul despre produsele din tutun?**

Material pentru adolescenții cu vârsta cuprinsă între 10-14 ani



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

insp.gov.ro



Ce trebuie să știi:

- Majoritatea fumătorilor pe termen lung au început să fumeze când erau tineri – 80% au început înainte de vârsta de 20 de ani. Dacă începi să fumezi de tânăr, devii dependent de un produs care dă dependență - nicotina.

- Dacă fumezi, te expui atât la nicotină, cât și la aproximativ 7000 de substanțe chimice, care îți pot afecta grav sănătatea.

La fel de dăunător este și fumatul pasiv, adică expunerea la fumul persoanelor care fumează.

- Țigările electronice (vape-uri), atrag prin ambalaje colorate și arome diverse. Însă și ele conțin substanțe chimice care pot provoca probleme serioase de sănătate, cum ar fi afectarea plămânilor și a aparatului cardiovascular.

Ce faci dacă, din curiozitate, ai început să consumi produse din tutun?

Solicită IMEDIAT ajutor și sprijin pentru a renunța la fumat/vapat!

Iată câteva sugestii:

- discută despre asta cu un cadru medical, cu un profesor și cu părinții tăi
- spune-le prietenilor și familiei că încerci să renunți
- roagă-i să aibă răbdare cu tine când treci prin simptomele sevrajului
- dacă ei fumează sau folosesc țigări electronice, roagă-i să nu facă acest lucru în preajma ta.



Riscurile consumului de tutun pentru sănătatea ta:



Nu există o cantitate sigură pentru consumul de produse din tutun!

Nici vapatul (țigara electronică) și nici utilizarea produselor cu tutun încălzit nu sunt sigure pentru sănătatea ta!

Nicotina îți afectează sistemul nervos care este încă în dezvoltare.



- Fumatul la o vârstă fragedă te expune unui risc mai mare de boli cronice:

- cancer pulmonar dar și alte 13 tipuri de cancer;
- boli de inimă și accident vascular cerebral;
- boli respiratorii cronice, precum astmul;
- diabet zaharat de tip 2;
- probleme de fertilitate;
- probleme dentare.



- Fumatul poate afecta și aspectul fizic, cauzând probleme ale pielii precum, psoriazis, dermatită, riduri precoce, îngălbenirea dinților și respirație urât mirositoare.



- Fumatul poate reduce condiția fizică și capacitatea de a face sport sau alte exerciții fizice prin:

- scăderea rezistenței la efort;
- dificultăți de respirație;
- creșterea efortului inimii.



Frecvența fumatului zilnic în România

În România, **1 din 3** bărbați fumează zilnic, peste media UE.

	RO	UE
♂	30,6%	22,3%
♀	7,5%	14,8%

EUROSTAT 2022

Frecvența fumatului curent de produse din tutun convențional

RO

UE



Special Eurobarometer 539, 2023

Fumatul ucide mii de români în fiecare an!

29.482 de decese pot fi atribuite consumului de tutun în România, dintre care:

- **12.990** prin boli cardiovasculare
- **11.734** cauzate de cancer
- **2.690** cauzate de afecțiuni respiratorii cronice

Sursa IHME, GBD 2021

Amintește-ți!

Fumatul este cel mai important factor de risc evitabil pentru cancer.

La nivel global, tutunul este responsabil de:

- ☞ 20% dintre decesele prin cancer
- 🚬 70% dintre decesele prin cancer pulmonar

insp.gov.ro

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

Campania națională de prevenire a consumului de tutun Noiembrie – Decembrie 2025



România respiră curat!

Tu de unde știi...
adevărul despre tutun?

Material pentru adulți



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Noiembrie fără tutun! Respiră curat!



În spatele fumului de țigară se află mai mult de 2500 de substanțe chimice, inclusiv **nicotina**, principala cauză a dependenței.

Prin arderea unei țigări se eliberează peste 7000 de substanțe chimice dintre care peste 70 cauzează diverse forme de cancer

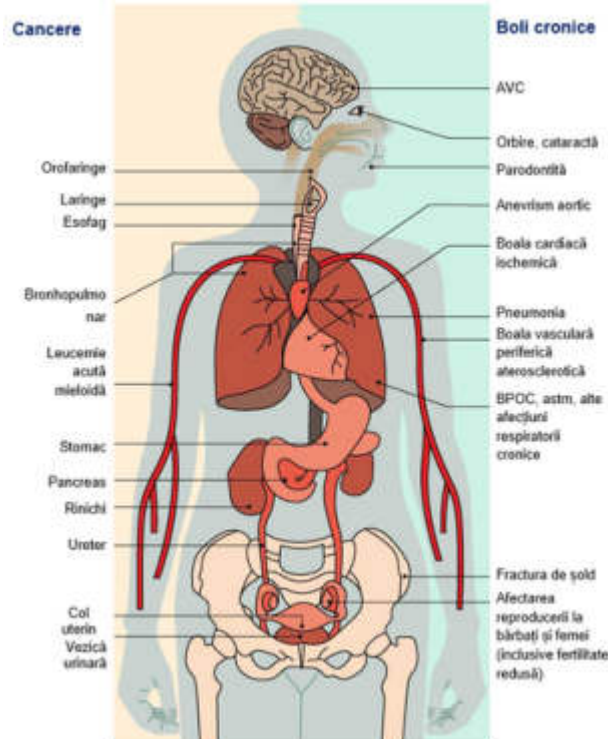
Nici o formă de consum de tutun nu este sigură pentru sănătatea ta și a celor din jur! Nu utiliza țigara electronică și nu folosi alte dispozitive pentru tutun încălzit!



Cum poți renunța la tutun?

- Stabilește o dată clară pentru a renunța: alege o zi specială și pregătește-te mental.
- Anunță familia și prietenii: sprijinul celor din jur crește șansele de reușită.
- Identifică momentele de tentație: cafeaua, stresul, socializarea și pregătește alternative.
- Înlocuiește gestul de a fuma: bea apă, respiră adânc, mestecă gumă sau fă o plimbare.
- Apelează la ajutor profesional: renunțarea e mai ușoară când ești susținut de specialiști!

Consumul de tutun afectează toate organele și poate cauza un spectru larg de afecțiuni



Niciodată nu este prea târziu să renunți la fumat!

Servicii suport pentru renunțarea la fumat

- **Evaluare medicală inițială:** istoricul tău de fumat, nivelul de dependență și starea de sănătate.
- **Plan personalizat de renunțare:** adaptat stilului tău de viață, cu pași clari și obiective realiste.
- **Consiliere comportamentală:** identificarea momentelor de tentație și găsirea unor alternative sănătoase.
- **Terapie medicamentoasă** (dacă este nevoie): tratamentele pot reduce pofta de nicotină și simptomele de sevraj.
- **Urmărire periodică:** controale regulate pentru a menține progresul și motivația.

Tel Verde STOP FUMAT
08008STOPFUMAT (0800878673)
apelabil gratuit din toate rețelele

Ce beneficii ai dacă renunți la tutun?

- **DUPĂ 20 DE MINUTE:**
Ritmul cardiac și tensiunea arterială încep să revină la normal.
- **DUPĂ 12 ORE:**
Nivelul de monoxid de carbon din sânge scade la valori normale, permițând sângelui să transporte mai mult oxigen.
- **DUPĂ 3 LUNI:**
Circulația se îmbunătățește semnificativ, iar funcția pulmonară crește cu până la 30%. vei observa că respirația devine mai ușoară și tusea se reduce.
- **DUPĂ 1 AN:**
Riscul de boală coronariană (îngustarea arterelor coronare) scade la jumătate față de cel al unui fumător.
- **DUPĂ 10 ANI:**
Riscul de a deceda din cauza cancerului pulmonar scade la jumătate față de cel al unui fumător activ.