

[illegible]

"Times New Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;" lang="RO">rea
 efectelor consumului produselor din tutun, a adoptat Hot?r?ea 1270/2002, prin care, cea de-a
 3-a zi de joi a lunii noiembrie se declar? <span style="font-size: 12.0pt; font-family:
 "Times New Roman";"serif";">◆<span style="font-size: 12.0pt;
 font-family: "Times New Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;"
 lang="RO">Ziua Na?ional? f?r? Tutun<span style="font-size: 12.0pt; font-family:
 "Times New Roman";"serif";">◆<span style="font-size: 12.0pt;
 font-family: "Times New Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;"
 lang="RO">.</p> <p class="MsoNoSpacing"><span style="font-size: 12.0pt;
 font-family: "Times New Roman";"serif";"><span style="mso-spacerun:
 yes;"> <span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;" lang="RO">◆ acest sens, Ministerul
 Educa?iei<span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif";" lang="RO"> <span style="font-size: 12.0pt;
 font-family: "Times New Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;"
 lang="RO">?i Ministerul S?n?t??ii <span style="font-size: 12.0pt; font-family:
 "Times New Roman";"serif";" lang="RO"><span style="mso-spacerun:
 yes;"> <span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;" lang="RO">organizeaz?
 <span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif";"> <span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New Roman";"serif";
 mso-ansi-language: RO;" lang="RO">campanii de marcare a acestei zile.<span
 style="mso-spacerun: yes;"> </p> <p class="MsoNoSpacing"><span
 style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New Roman";"serif";">Scopul
 lor este :</p> <p class="MsoNoSpacing"><span style="font-size: 12.0pt; font-family:
 "Times New Roman";"serif";">
 * <span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;" lang="RO">Reducerea prevalen?ei
 fumatului ◆ r?d?ul tinerilor prin promovarea unui stil de via?? f?r? tutun ?i
 con?tientizarea<span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif"; mso-ansi-language: IT;" lang="IT"> popula?iei generale cu
 privire la<span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;" lang="RO"> efectele nocive ale
 fumatului</p> <p class="MsoNoSpacing"><span style="font-size: 12.0pt; font-family:
 "Times New Roman";"serif";">
 * C<span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif"; mso-ansi-language: VI;" lang="VI">re?terea num?rului de
 persoane <span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif";"> <span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New Roman";"serif";
 mso-ansi-language: VI;" lang="VI">din grupul ?int? informate cu privire la efectele nocive ale
 fumatului
 <span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif";" lang="VI">
 <span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New
 Roman";"serif";">* <span style="font-size: 12.0pt; font-family:

"Times New Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;" lang="RO">Cre?terea num?rului de persoane care nu ◆cep s? fumeze ?i a celor care renun?? la fumat *iseminarea de recomand?ri ◆ vederea renun??rii la fumat</p> <p class="MsoNoSpacing"> *Sensibilizarea popula?iei ?i a profesioni?tilor din sistemul sanitar ◆ privin?a pericolului pe care ◆ reprezint? bolile cauzate de fumat</p> <p class="MsoNoSpacing">Fumatul, risc major pentru s?n?tate, este asociat cu:</p> <p class="MsoNoSpacing">30% din decesele prin cancer</p> <p class="MsoNoSpacing">90% din decesele prin cancer pulmonar</p> <p class="MsoNoSpacing">25% din decesele prin boli coronariene</p> <p class="MsoNoSpacing">85% din decesele prin boli pulmonare cronice obstructive</p> <p class="MsoNoSpacing">25% din decesele prin boli cerebrovasculare</p> <p class="MsoNoSpacing"> </p> <p class="MsoNoSpacing">?igara ◆ compozi?iechimic?:</p> <p class="MsoNoSpacing">?ig?rile con?in mai mult de 4000 de substan?e chimice diferite.</p> <p class="MsoNoSpacing">Aproximativ<span style="font-size: 12.0pt; font-family: "Times New Roman";"serif"; mso-ansi-language: EN-GB;"

250

din acestea sunt

toxic

e

Se ?tie c? cel pu?in

50

dintre acestea produc

cancer.

FUMATUL -

Factori de risc

Curiozitatea natural? a adolescen?ilor

Opinia prietenilor

Atitudini ?i comportamente familiale permissive fa?? de consumul de tutun

Disponibilitatea produselor din tutun

Nevoia de noi experien?e ?i emo?ii

Insecuritatea/Agresiunea/Stim? de sine sc?zut?

E?ecul ?colar si asociere cu grupuri care manifest? un comportament deviant

FUMATUL - Factori de protec?ie

Canalizarea curiozit??ii prin informare cu privire la riscurile asociate consumului de tutun

12.0pt; font-family: "Times New Roman";"serif";"> Promovarea educa?iei prin valori ?i atitudini care denot? respect ?i responsabilitate pentru s?n?tatea proprie</p> <p class="MsoNoSpacing"> Accesibilitatea sc?zut? a tutunului ♦ mediile sociale frecventate de tineri</p> <p class="MsoNoSpacing"> Promovarea alternativelor s?n?toase de petrecere a timpului liber</p> <p class="MsoNoSpacing"> Mediu familial armonios</p> <p class="MsoNoSpacing"> Convingerea c? un consum de tutun nu este tolerat</p> <p class="MsoNoSpacing"> Programe de prevenire </p> <p class="MsoNoSpacing">Strategii ♦ vederea renun??rii la fumat</p> <p class="MsoNoSpacing">Motiva?ia</p> <p class="MsoNoSpacing"> Eliminarea fumului din mediu</p> <p class="MsoNoSpacing"> Adoptarea unui stil de via?? s?n?tos</p> <p class="MsoNoSpacing"> G♦dire pozitiv?</p> <p class="MsoNoSpacing"> Consiliere ?i tratament</p> <p class="MsoNoSpacing">Sevrajul nicotinic </p> <p class="MsoNoSpacing">Sevrajul nicotinic este definit ca totalitatea simptomelor care apar la oprirea aportului de nicotina dupa o utilizare indelungata.</p> <p class="MsoNoSpacing">Manifestarile sevrajului♦sunt multiple si difera in functie de persoana ♦ exista fumatori care nu au avut nici unul din simptomele sevrajului nicotinic, dupa cum exista si persoane care "incearca" forme severe. Din fericire, ele sunt trecatoare - au un punct culminant la aproximativ 48 - 72 de ore pentru ca apoi sa scada treptat in trei sau patru

[illegible]

"Times New Roman";"serif"; mso-ansi-language: RO;" lang="RO"? Tuse</p> <p class="MsoNoSpacing"> ? Tulburari ale somnului</p> <p class="MsoNoSpacing">Cum sa suportati mai usor efectele sevrajului</p> <p class="MsoNoSpacing">1. Ganditi pozitiv.♦Enumerati in fiecare zi motivele pentru care ati renuntat la fumat si recompensati-va cu mici cadouri pentru progresul realizat.

 2. Incercati sa va gasiti preocupari in primele zile.♦Evitati sa va expuneti unor situatii sau sa va duceti in locuri care va predispun la fumat.♦

 3. Pastrati banii economisiti♦in urma renuntarii la fumat intr-un vas sau borcan in asa fel incat sa se vada cum nivelul lor creste in fiecare zi. Folositi banii pentru o ♦Zi de cumparaturi♦ care sa sarbatoreasca faptul ca ati reusit sa va lasati.♦

 4. Cautati sprijinul rudelor si prietenilor.♦Cu totii avem nevoie de ajutor si intelegere pentru a realiza anumite lucruri in viata iar familia si prietenii in mod sigur vor fi mai mult decat incantati sa va ajute in acest demers.

 5. Hraniti-va si odihniti-va bine si acordati-va atentie maxima.♦Este prea usor sa va neglijiati in favoarea familiei sau serviciului, dar daca nu aveti grija de dumneavoastra veti ajunge la capatul puterilor.

 6. Amintiti-va in mod constant ca doar in cateva saptamani veti fi eliberat de dependenta de tutun.♦Victoria va fi dulce si meritati sa va bucurati de ea!

 7. Apelati la un medic cu pregatire in domeniu.</p> <p class="MsoNoSpacing">Beneficiile asupra organismului in urma renuntarii la fumat</p> <p class="MsoNoSpacing"> ? Dup? 20 de minute tensiunea arteriala va scadea, pulsul va scadea, iar temperatura m?nilor ?i picioarelor va creste.
 ? Dup? 8 ore nivelul monoxidului de carbon din sange va scadea p? la cote normale, iar nivelul oxigenului din sange va creste p? la normal.
 ? Dup? 24 de ore ?ansele unui atac de cord scad sim?itor.
 ? Dup? 48 de ore capacitatea de a mirosi ?i gusta se va ?bun?ti?i.
 ? Dup? 2 s?pt?m?i p? la 3 luni, se va ?bun?ti?i circula?ia dar ?i func?ia respiratorie.
 ? Dup? 1 p? la 9 luni probleme precum tusea, congestiunea sinusurilor sau oboseala se vor diminua.
 ? Dup? 1 an riscul unor afec?iuni coronariene va scadea p? la jum?tate comparativ cu riscul asociat unui fum?tor.
 ? Dup? 10 ani riscul cancerului pulmonar va scadea p? la jum?tate fa?? de cel al fum?torilor; se va diminua ?i riscul cancerului de gur?, g?, esofag sau rinichi.
 ? Dup? 15 ani riscul afec?iunilor coronariene va scadea p? la nivelul persoanelor care nu au fumat niciodata</p> <p class="MsoNoSpacing"></p> <p class="MsoNoSpacing"></p>

class="MsoNoSpacing"> </p> </p>