

Factori motivaționali pentru renunțarea la fumat

- Crește capacitatea de a face efort
- Îmbunătățește aspectul fizic
- Îngălbenirea dinților se va estompa
- Îmbunătățește gustul și mirosul
- Dispare mirosul neplăcut al respirației (halena), părului și hainelor
- Te vei simți mai bine – vei avea mai multă energie
- Vei avea mai mult control asupra timpului tău – nevoia de a fuma te împiedică să faci alte lucruri¹



Bibliografie:

- [1] Fried ND, Gardner JD. Heat-not-burn tobacco products: an emerging threat to cardiovascular health. *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 2020 Dec 1;319(6):H1234-H1239. doi: 10.1152/ajpheart.00708.2020. Epub 2020 Oct 2. PMID: 33006919; PMCID: PMC7792702.
- [2] Nicotine- and tobacco-free Schools. Policy development and implementation toolkit: pp 31, 34,35, 36, 54,55
- [3] Luca AC, Curpăn AȘ, Iordache AC, Mîndru DE, Tarcă E, Luca FA, Pădureț IA. Cardiotoxicity of Electronic Cigarettes and Heat-Not-Burn Tobacco Products-A Problem for the Modern Pediatric Cardiologist. *Healthcare (Basel).* 2023 Feb 8;11(4):491. doi: 10.3390/healthcare11040491. PMID: 36933024; PMCID: PMC9957306

Plan de renunțare la fumat

S Stabilește-ți o dată de renunțare la fumat

- Ține un jurnal pentru câteva zile pentru a te ajuta și pregăti să renunți la fumat
- Completează câte țigări fumezi în fiecare zi și când fumezi

T Transmite prietenilor tăi că vei renunța la fumat

- Este important să împărtășești dorința de a renunța la fumat cu persoane apropiate
- Înconjoară-te de oameni care nu fumează și care te pot susține să îți atingi obiectivul

A Anticipează provocările

- Gândește-te la toate situațiile care ar putea să te tenteze să fumezi
- Decide din timp ce vei face când vei simți nevoia să fumezi
- Întocmește o listă și amintește-ți motivele pentru care ai renunțat la fumat

R Renunță la ce-ți amintește de fumat

- Elimină chibriturile, brichetele sau orice altceva care te-ar putea tenta să folosești produse din tutun și nicotină
- Evită locurile și situațiile pe care le asociezi cu fumatul

Alege informațiile verificate în locul miturilor neîntemeiate!



MAI 2024
CAMPANIE DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

Produsele din tutun, tutun încălzit și țigările electronice prezintă riscuri pentru sănătate!

Nicotina creează dependență!

Acest pliant se adresează tinerilor.