



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Beneficiile renunțării la fumat



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 10 ani
RISCU DE A MURI DIN
CAUZA CANCERULUI
PULMONAR SCADE LA
JUMĂTATE FAȚĂ DE CEL
AL UNUI FUMĂTOR ACTIV

După 3 luni
CIRCULAȚIA SE ÎMBUNĂTĂȚEȘTE SEMNIFICATIV, IAR
FUNCTIA PULMONARĂ CREȘTE CU PÂNĂ LA 30%. VEI
OBSERVA CĂ RESPIRAȚIA DEVINE MAI UȘOARĂ ȘI TUSEA
SE REDUCE

După 1 an
RISCU DE BOALĂ CARDIOVASCULARĂ
SCADE LA JUMĂTATE FAȚĂ DE
CEL AL UNUI FUMĂTOR ACTIV

#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Știi ce ar zice inima ta **dacă ai fuma?**



Nu mai rezist!
Tensiunea arterială
crescută mă forțează să
lucrez mai greu, vasele
mele se îngroașă!
Fumatul mă îmbolnăvește!

.....dar **dacă te-
ai lasa?**

Vești excelente!
Tensiunea ta scade!
Acum pot să lucrez mai ușor și să
rămân sănătoasă!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

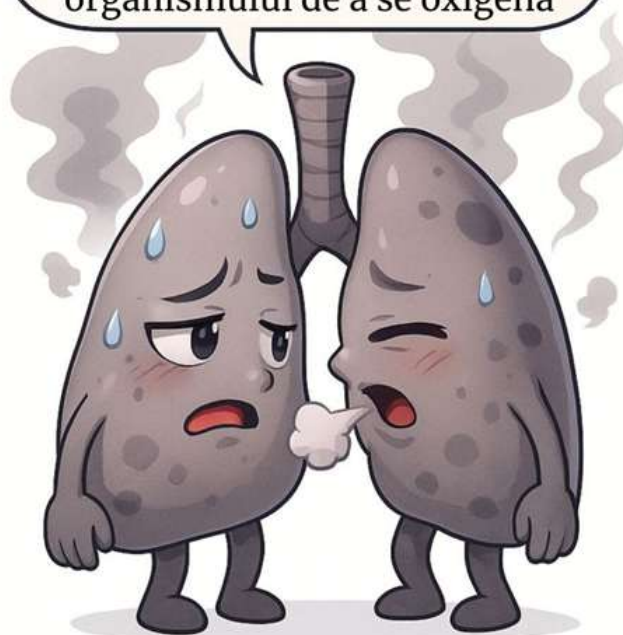
ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Știi ce ar zice plămânii tăi **dacă ai fuma?**

Ne sufocăm! Fumul de țigară,
chiar și cel inhalat pasiv,
deteriorează alveolele pulmonare
și diminuează capacitatea
organismului de a se oxigena



.....dar **dacă te-
ai lasa?**

Mulțumim că te lași de fumat!
În numai câteva luni începem să ne
revenim și să respirăm mai ușor!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Știi ce ar zice creierul tău **dacă ai fuma?**

Nicotina mă păcălește!
Pe moment mă face să eliberez
dopamină și pare că mă ajută să
mă concentrez, dar pe termen
lung îmi afectează memoria și
sănătatea.
Devine tot mai greu să funcționez
normal!



.....dar **dacă te-ai lasa?**

Mulțumesc că ai renunțat la
fumat!
Acum pot să-mi revin treptat, să
funcționez mai clar și să reduc
riscul de boli neurologice.
Încep să mă simt din nou ... eu!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Știi ce ar zice pielea ta **dacă ai fuma?**



.....dar **dacă te-ai lasa?**



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Știi ce ar zice ficatul tău **dacă ai fuma?**

Sunt suprasolicitat! Nicotina și
toxinele din fumul de țigară mă
obligă să filtrez continuu
substanțe nocive!
Încep să mă inflamez și nu mai
pot funcționa normal!



.....dar **dacă te-ai lasa?**

Mulțumesc că ai renunțat la
fumat!
Acum pot să mă regenerez,
să filtrez mai eficient și să
te protejez mai bine!



3NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

**Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun**

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Nu te lasa “aburit”! Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumatului #AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Produsele de tutun uneori par dulciuri, dar
nu sunt!
Nu te lasa “aburit”! Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Produsele de tutun uneori par dulciuri, dar
nu sunt!
Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

**Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun**

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

**Nici un produs de tutun nu este sigur pentru
sănătatea ta! Informează-te!**



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

**Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun**

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

**Nici un produs de tutun nu este sigur pentru
sănătatea ta! Informează-te!**



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Nici un produs de tutun nu este sigur pentru
sănătatea ta! Informează-te!



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

noiembrie – decembrie 2025

**Campania națională de
prevenire a consumului de
tutun**

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

**Nici un produs de tutun nu este sigur pentru
sănătatea ta!
Informează-te!**



#NoiembrieFărăTutun #StopFumat#AlegeViața



Institutul
Național de
Sănătate Publică

insp.gov.ro

Campania națională de prevenire a consumului de tutun

Noiembrie Decembrie 2025

ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Aparențele înșală!

Nu te lăsa indus în eroare
de aromele atrăgătoare!

Chiar dacă au o multitudine de a
produse de tutun conțin nicotin
chimicale periculoase.

Nu te lăsa prins în capcană!

Informează-te corect
despre pericolele
consumului de tutun.
Vezi realitatea!

#NoiembrieFărăTutun #StopFumat #AlegeViața





Institutul
Național de
Sănătate Publică
insp.gov.ro

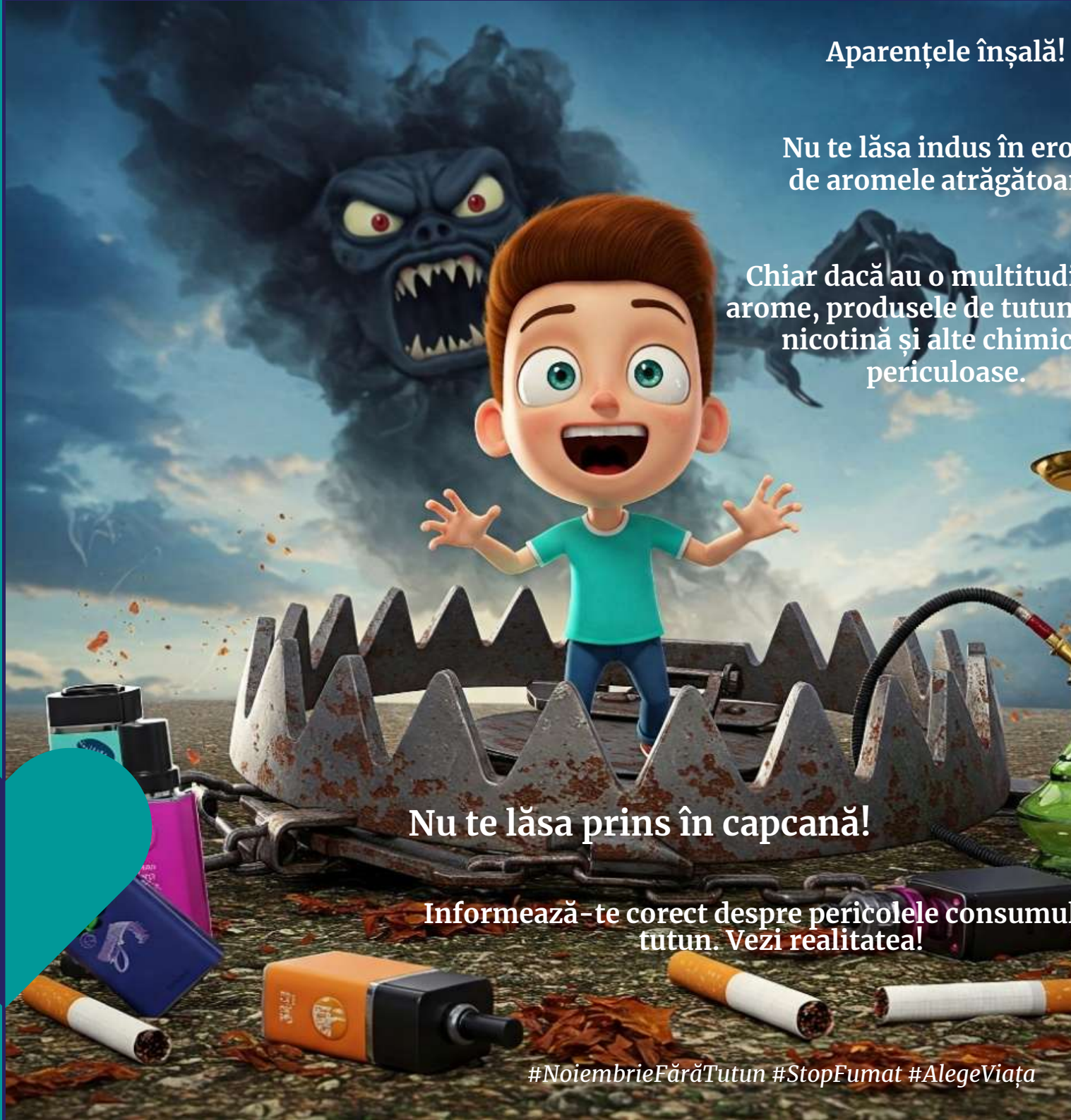
Campania națională de prevenire a consumului de tutun

Noiembrie – decembrie 2025

România respiră curat!



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Aparențele înșală!

Nu te lăsa indus în eroare
de aromele atrăgătoare

Chiar dacă au o multitudine
de arome, produsele de tutun
conțin nicotină și alte chimicale
periculoase.

Nu te lăsa prins în capcană!

Informează-te corect despre pericolele consumului
de tutun. Vezi realitatea!

#NoiembrieFărăTutun #StopFumat #AlegeViața