



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Liber de tutun și nicotină

Pentru dumneavoastră, pentru familia
dumneavoastră, pentru mediul
dumneavoastră înconjurător.



Telefonul fără fumat este o inițiativă a furnizorilor de asigurări sociale, a landurilor federale și a Ministerului Sănătății. Casa de Asigurări de Sănătate austriacă gestionează „Telefonul fără fumat” pentru întreaga Austrie.

Cum acționează tutunul și nicotina?

Toate produsele cu tutun și nicotina conțin ingrediente toxice și creează dependență.

Fie că fumați normal, vapați, fumați țigări cu incandescență sau folosiți tutun de prizat: Orice formă de tutun și nicotină creează dependență și deteriorează sănătatea dumneavoastră.

➔ **Plămânul este făcut să respire aer curat, în rest nimic altceva!**



Consumul de tutun și nicotină slăbește sistemul imunitar, crește tensiunea arterială și pe termen lung conduce la numeroase îmbolnăviri. Cele mai dese sunt bolile de inimă și cardiovasculare, bolile de plămâni, cancerul și diabetul. În Austria mor zilnic 10 persoane din cauza urmărilor consumului de tutun. Persoanele care fumează , trăiesc în medie cu 7 ani mai puțin.

Mulți oameni cred că este mai sănătos dacă înlocuiesc o țigară sau alta cu alte produse cu nicotină. Acesta este însă o eroare. Consumul combinat de țigarete sau țigarete electronice crește riscul de boli secundare chiar și de 3–5 ori.

Pliculețele cu nicotină, cunoscute și sub denumirea de „snus”, creează rapid dependență. Ele cauzează, de asemenea, în scurt timp daune vizibile la gingii.



Știați că? Nicotina este o otravă împotriva insectelor.

Substanța care creează dependență, nicotina, este un insecticid. Frunzele plantei de tutun conțin nicotină pentru a alunga dăunătorii. Lucrătorii care recoltează pe un câmp de tutun absorb într-o singură zi la fel de multă nicotină ca și cum ar fi fumat 50 de țigări. Ei suferă de „boala tutunului verde”. Consecințele sunt greață, vărsături, diaree, transpirație și probleme circulatorii.



Evitați produsele cu tutun și nicotină!

Câștigați-vă libertatea față de tutun și nicotină

Planificați-vă libertatea dvs. față de nicotină.

Care sunt motivele dumneavoastră personale să renunțați la nicotină?

Notați cel puțin trei motive și avantaje pentru o viață fără tutun și nicotină.

Când consumați tutun sau nicotină?

Notați timp de trei zile când și unde consumați produse cu nicotină. Pentru aceasta luați un creion și hârtie. Scrieți înainte de orice consum de nicotină: ora, locul, importanța, situația sau ocazia.



Care este dorința din spatele consumului de nicotină?

Fumați pentru a începe ziua? Fumați la cafea sau după masă? Fumați pentru a vă recompensa sau pentru a vă relaxa? Când luați o pauză, după muncă sau când vă întâlniți cu prietenii? ...

Sunteți dependent fizic de nicotină?

Nu ați consumat vreodată 24 de ore NICIUN produs cu nicotină, pentru că ați uitat?

Nu puteți răspunde la această întrebare cu un „da” clar?

Acesta este un prim indiciu al dependenței fizice de nicotină.

Produsele de substituție a nicotinei de la farmacie și medicamente pentru renunțarea la nicotină ajută. Cereți sfatul în farmacie sau de la medicul dumneavoastră.

Stabiliți prima zi a dumneavoastră fără de nicotină.

Treceți această zi în calendar.

Creați un mediu înconjurător fără nicotină:

Înlăturați lucrurile, care vă amintesc de fumat. Transformați mediul dumneavoastră înconjurător într-o zonă liberă de nicotină (locuința, mașina).



Gândiți în pași mici:
**„Astăzi nu consum
nicotină!”**

Sfaturi utile pentru o viață fără de tutun și nicotină

Așa nu veți mai consuma nicotină.

Dacă aveți poftă de nicotină, folosiți următoarele 3 tehnici:

- **Așteptați:** dacă simțiți o poftă, așteptați câteva minute. Deseori, pofta dispare.
- **Distrageți-vă atenția:** dacă pofta persistă în ciuda așteptării, distrageți-vă atenția: spălați-vă pe mâini, beți un pahar de apă sau ascultați muzică bună. Efectuați exerciții de stretching și de întindere a corpului.
- **Evitarea:** în unele situații, este mai bine să evitați pofta și să schimbați locul.

Încercați comportamente sănătoase noi:

Aerisiți camera și respirați adânc. Beți ceai în loc de cafea. Puteți stoarce portocale și bea sucul. Mâncați o bucată de fruct sau de legumă. Clătiți-vă încheieturile mâinii cu apă rece. Spălați-vă pe dinți. Încercați să respirați conștient timp de câteva minute. Folosiți uleiuri parfumate sau mirodenii pentru a avea un miros plăcut în jurul dumneavoastră.

Cereți ajutor:

Există vreo persoană, care să vă sprijine și să vă motiveze? Poate puteți renunța împreună cu ea la consumul cu nicotină.

Spuneți nu:

Refuzați invitațiile la consumul de nicotină clar și decisiv: „nu, mulțumesc!”

Lăsați-vă timp!

Trecerea la o viață fără nicotină necesită mult exercițiu la început. Trebuie să vă antrenați noul mod comportamental, astfel încât acesta să devină un obicei.

Aici un exemplu: **Cum îmbrăcați un pulover?** Vă băgați mai întâi capul? Sau trageți mânecile mai întâi? **Încearcă să faci invers data viitoare.** S-ar putea să uiți la început. Apoi scoateți din nou puloverul și îmbrăcați-l din nou, contrar obiceiului dumneavoastră. Observați cât timp vă ia să vă obișnuiți cu noul mod de a vă îmbrăca.



Fumul pasiv și vaporii pasivi sunt nocivi!

Toate produsele din tutun și nicotină care sunt inhalate produc fum pasiv sau vaporii pasivi.

Fumul pasiv și vaporii pasivi poluează aerul. Poluanții sunt inhalați de toate persoanele din încăpere.

Efectele pe termen scurt ale fumatului pasiv includ ochi lăcrimați, tuse, amețeli și dureri de cap.



Pe termen lung, fumatul pasiv duce la aceleași boli ca și consumul activ de tutun și nicotină. În Austria, 3 persoane mor în fiecare zi din cauza fumatului pasiv.

Substanțele nocive se depun peste tot: pe mobilă, perdele, pereți și scaune de mașină sau în haine. Poluanții rămân chiar dacă nu fumați sau nu inhalați.

Ventilația nu este suficientă! Nici măcar forța vântului unei tornade nu este suficientă pentru a elimina toți poluanții din camerele în care s-a fumat.

Poluanții sunt **deosebit de periculoși pentru copii**, deoarece sistemele lor imunitare nu sunt încă complet dezvoltate.

Mențineți toate încăperile lipsite de fum pasiv și vapori pasivi. Faceți din casă, mașină și locul de muncă o zonă fără poluanți.



**Protejați-vă, protejați-vă
semenii și animalele
de companie de fumul
pasiv și de vaporii pasivi!**

Protejați mediul dumneavoastră înconjurător

Produsele din tutun și nicotină nu sunt doar dăunătoare pentru sănătate. Acestea poluează de asemenea, mediul.

Tutunul și nicotina sunt nocive în timpul producției, utilizării și eliminării.

Numeroase mături de țigară sau pliculețe de nicotină ajung în ape sau în sistemul de canalizare, otrăvindu-le.



Mucurile de țigară aruncate neglijent generează costuri enorme de înlăturare în fiecare an.

Produsele electronice cu nicotină sunt deșuri periculoase. Cu toate acestea, majoritatea lor sunt eliminate în deșeurile reziduale și conduc adesea la incendii și alte daune.

La centrul de apel de urgență pentru intoxicații se raportează mereu **Intoxicații cauzate de tutun și nicotină.**

Aruncați corect toate produsele din tutun și nicotină. Păstrați-le departe de îndemâna copiilor.



**Mai multe informații
cu privire la daunele
asupra mediului
le găsiți la adresa
unfairtobacco.org**



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Telefonul fără fumat: 0800 810 013

De luni până vineri între orele 10:00–18:00
Echipa de psihologie medicală vă va
consilia gratuit la telefon.

Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse,
Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
☞ www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion / Gestaltung:

Rauchfrei Telefon,
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Inhalt: Rauchfrei Telefon

☞ info@rauchfrei.at, ☞ rauchfrei.at

Grafische Gestaltung / Illustration:

[studio.mishugge.com /](http://studio.mishugge.com/)
Harald Tremmel, Diego Riselli

Hersteller: ÖGK,
Hausdruckerei Landesstelle Wien

Druck: März 2025

