

# De unde știi... adevărul despre produsele din tutun?



# E adevărat că...

țigările încălzite te ajută să tușești mai puțin  
și să respiri mai bine?



## Unii spun...

Când fumezi țigări încălzite,  
tușești mai puțin!  
Și chiar respiri mai bine!

## Iar alții spun...

Doar unii fumători pot simți  
diminuarea simptomelor respiratorii  
când schimbă țigările obișnuite cu  
cele încălzite sau electronice.

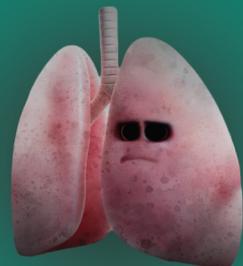


# Adevărul este că...

Plămânii sunt afectați de particulele și gazele produse  
de țigările încălzite, indiferent dacă ai sau nu simptome!

Chiar dacă te simți mai bine acum, nu înseamnă  
că plămânul nu este afectat în continuare!

Schimbând țigările obișnuite cu cele încălzite există  
în continuare riscul să îți agravezi boala pulmonară  
sau să îți provoci una nouă!



# E adevărat că...

țigările încălzite nu miros?



## Unii spun...

Țigările încălzite lasă mai puțin miros pe mâini, în păr sau pe haine comparativ cu țigările obișnuite și nici nu ii expun pe ceilalți la fum.

De ce?

Pentru că nu produc FUM!

## Iar alții spun...

Unele persoane pot percepe mirosul emis de țigările încălzite ca fiind mai neplăcut sau chiar mai puternic decât cel al țigărilor obișnuite. Totodată, mirosul lor poate să rămână la fel de mult în încăperi și pe haine.



## Adevărul este că...

Aerosolii țigărilor încălzite conțin substanțe toxice, cu miros neplăcut, astfel că este de așteptat să aibă un miros diferit... dar specific.

Chiar dacă nu simți nimic ACUM, nu înseamnă că nu produci în continuare un miros neplăcut!

**Schimbând țigările obișnuite cu cele încălzite, fumătorii continuă să emane în jur substanțe toxice iritante, cu un miros deranjant, rezultate din încălzirea țigării!**



# E adevărat că...

țigările încălzite te ajută să-ți controlezi  
anxietatea și stările de nervozitate?



## Unii spun...

Fumatul de țigări încălzite reduce  
nervozitatea și anxietatea. Mai  
mult, îți oferă o experiență  
liniștitoare... plăcută!

## Iar alții spun...

Senzația de „bine”, de relaxare, produsă  
de nicotină este una de moment!

Ai observat că, după ce termini de fumat,  
nervozitatea, iritabilitatea și anxietatea  
își fac din nou simțite prezența?

O nouă țigară te liniștește. Până când o  
termini și vrei alta!



# Adevărul este că...

Nicotina determină creierul să producă dopamină care  
creează o senzație de bine, de relaxare, de plăcere.

Când ai terminat țigara, începe eliminarea treptată  
a nicotinei și, ulterior, scad și endorfinele. Astfel, vei  
începe să resimți agitația, nervozitatea, senzația că  
îți lipsește ceva... Toate aceste senzații neplăcute par  
că trec instantaneu când tragi din țigară!



**Schimbând țigările obișnuite cu cele încălzite sau începând  
să fumezi direct țigări încălzite, tot vei fi nervos și vei avea  
impresia că DOAR țigările te calmează!**

# E adevărat că...

țigările încălzite produc vapori care sunt mai puțin toxici?



## Unii spun...

Țigările încălzite produc vapori care conțin niveluri mai scăzute de substanțe toxice comparativ cu țigările obișnuite.

## Iar alții spun...

„Mai scăzut” nu înseamnă „fără risc”!

Da... unele substanțe sunt în cantități mai mici, însă altele sunt în cantități mai mari!

Și trebuie reținut că ... țigările încălzite conțin și substanțe care nu sunt prezente în țigările obișnuite!



## Adevărul este că...

Deși în unele studii făcute de producători a reieșit o „expunere redusă la substanțe chimice”, în alte studii independente s-au identificat substanțe toxice noi ale căror efecte nu sunt încă cunoscute.

Riscul de a te îmbolnăvi se menține deoarece fumătorii continuă să inhaleze substanțe toxice pentru corp!

**Schimbând țigările obișnuite cu cele încălzite sau începând să fumezi direct țigări încălzite, nu vei scăpa de efectele adverse ale substanțelor chimice asupra corpului tău!**

# Ai simțit vreodată „că ai nevoie cu adevărat” de o țigară/un vape?

Nevoia pe care o resimți e **doar** corpul tău care îți aduce aminte să îi dai drogul!

Respiră adânc, distrage-ți atenția și reamintește-ți că fiecare poftă pe care o depășești te aduce mai aproape de o viață mai sănătoasă, fără fum!



Cel mai bun lucru pentru sănătatea ta **ACUM** este să **schimbi țigara obișnuită cu mișcare!**

**RESPIRĂ ADÂNC ȘI MIȘCĂ-TE!**

# Ai încercat vreodată să renunți, dar nu ai putut?

Îți este greu să renunți la fumat **doar** pentru că te-ai obișnuit să apelezi la țigări!

Fă-ți un plan cu noi obiceiuri, sună un prieten și reamintește-ți că fiecare țigară pe care nu o fumezi te ține mai mult timp sănătos lângă cei pe care îi iubești!



Cel mai bun lucru pentru sănătatea ta **ACUM** este să **schimbi țigara cu prieteni adevărați!**

**VORBEȘTE CU UN PRIETEN ȘI MIȘCĂ-TE!**

# E adevărat că...

țigările încălzite nu conțin gudron și alte substanțe toxice?



## Unii spun...

Gudronul este reziduu produs în urma arderii țigării. Țigările încălzite nu produc gudron deoarece încălzesc tutunul, în loc să îl ardă!

## Iar alții spun...

Deși nivelul de gudron poate fi redus, el încă este prezent în țigările încălzite - îl vezi când cureți dispozitivul de încălzire cu periuța pe care uneori ți-o dă chiar producătorul.



# Adevărul este că...

Există studii care au constatat că unele produse din tutun încălzit conțin niveluri semnificative de substanțe care pot produce cancer, boli cardiovasculare ori respiratorii și chiar deces.



Schimbând țigările obișnuite cu cele încălzite sau începând să fumezi direct țigări încălzite continui să îți introduci gudron în plămâni!

# E adevărat că...

țigările încălzite sunt o alternativă mai sănătoasă?

## Unii spun...

Având mai puține substanțe toxice și în cantități mai mici, țigările încălzite sunt mai puțin toxice!



## Iar alții spun...

Utilizarea țigărilor încălzite nu este lipsită de riscuri pentru sănătate și nici nu este considerată o alternativă sigură la fumat, chiar dacă ar conține mai puține substanțe chimice!

# Adevărul este că...

Studiile științifice independente arată că în aerosolii țigărilor încălzite s-au identificat substanțe care afectează mucoasa respiratorie și sistemul cardio-vascular!

Chiar dacă nu simți ceva neplăcut ACUM, nu înseamnă că nu vei putea suferi mai târziu de o boală provocată de substanțele toxice din aerosolii țigărilor încălzite!



**Schimbând țigările obișnuite cu cele încălzite sau începând să fumezi direct țigări încălzite, nu vei reduce riscul de a te îmbolnăvi!**

# E adevărat că...

țigările încălzite te ajută să te lași de fumat?



## Unii spun...

Țigările încălzite sunt o alternativă la fumat. Ele nu sunt concepute pentru a ajuta fumătorul să renunțe la fumat.

## Iar alții spun...

„Fumatul” este un comportament la care nu renunți atunci când doar schimbi marca sau tipul de țigări.

Da, țigările încălzite sunt doar o alternativă la produsul din tutun deoarece fumatul îl continui, nu îl oprești!



# Adevărul este că...

Țigările încălzite se utilizează la fel ca țigările obișnuite: duci la gură un obiect din care inhalezi aerosoli ce conțin un drog - nicotina. De aceea comportamentul de consum („fumatul”) nu se schimbă, ci doar produsul consumat.

În ciuda reclamelor și promovărilor, studiile privind eficacitatea țigărilor încălzite în sprijinirea renunțării la fumat sunt încă neconcludente.



**Schimbând țigările obișnuite cu cele încălzite, continui să fumezi. Doar produsul din tutun e altul!**

# E adevărat că...

țigările încălzite pot provoca probleme de sănătate?



## Unii spun...

Țigările încălzite cauzează mai puține probleme de sănătate, fiind o alternativă mai sigură la fumatul obișnuit.

## Iar alții spun...

„Mai puține probleme de sănătate” nu înseamnă obligatoriu „sănătos”!

Într-adevăr, unele substanțe sunt în cantități mai mici, însă ele te pot îmbolnăvi fiind substanțe toxice!



## Adevărul este că...

Țigările încălzite conțin cu siguranță nicotină care, pe lângă dependență, are și alte efecte negative: crește ritmul cardiac și tensiunea arterială, produce îngustarea vaselor de sânge, accelerează multiplicarea celulelor canceroase, etc.



**Există studii independente care arată că, schimbând țigările obișnuite cu țigări încălzite, este posibil să inhalezi mai multă nicotină care îți poate afecta semnificativ inima și vasele de sânge!**

# È adevărat că...

sfaturile și recomandările prietenilor te conving să fumezi țigări încălzite?



## Unii spun...

Țigările încălzite ușurează interacțiunea cu cei din jur.

## Iar alții spun...

Alegerile și experiențele prietenilor tăi nu sunt întotdeauna cele corecte și pentru tine.



# Adevărul este că...

Să fumezi este o alegere care te va afecta, indiferent de motivul pentru care ai început să fumezi sau de influența celor din jur.

Uneori, prietenii nu iau cele mai bune decizii și doar pentru că sunt prietenii tăi, nu înseamnă că știu ce este mai bine pentru tine.



**Schimbând țigările obișnuite cu cele încălzite sau începând să fumezi direct țigări încălzite nu modifici sentimentele și părerea prietenilor despre tine!**

# E adevărat că...

te poți baza pe recomandările medicilor atunci când e vorba de fumat și de țigări încălzite?



## Unii spun...

Sprijinim trecerea completă a fumătorilor la alternative mai bune la fumat și le oferim informații corecte.

## Iar alții spun...

Obiectivul medicilor este să fii sănătos. De aceea, e bine să urmezi recomandările medicilor independenți.



## Adevărul este că...

Deciziile legate de sănătatea ta e bine să fie luate alături de un medic; acesta este profesionistul care îți poate oferi și informații corecte și complete, și îndrumare despre ce este sănătos pentru tine. E suficient să îl întrebi!



**Schimbând țigările obișnuite cu cele încălzite sau începând să fumezi direct țigări încălzite, contribui direct la afectarea mai rapidă a sănătății tale!**

Material dezvoltat de **Asociația Română pentru Promovarea Sănătății (ARPS)** în cadrul proiectului *Solutions for counteracting the misleading tactics of the tobacco industry by identifying the behavioral and social mechanisms explaining the decisions for initiating and continuation of novel and*

*emerging products use (with focus on HTPs)*, finanțat de **CDC Foundation** printr-un grant oferit de **Bloomberg Philanthropies** în cadrul *Bloomberg Initiative to Reduce Tobacco Use*.

Conținutul acestui material nu reprezintă neapărat poziția oficială a CDC Foundation.

**Alege informațiile verificate  
din surse de încredere,  
în locul miturilor neîntemeiate!**

**Asociația Română pentru Promovarea Sănătății (ARPS)**

Strada Gheorghe Țițeica 182A, Sector 2, București

E-mail: [office@arps.ro](mailto:office@arps.ro)

Telefon: +40215277979

Website: [www.arps.ro](http://www.arps.ro)

Material dezvoltat și distribuit cu sprijinul **Institutului Național de Sănătate Publică (INSP)** în cadrul *Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății*.