



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



SCI2000

Împreună pentru o viață  
mai bună în comunitate!



# CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

*Alege să fii liber!  
Respiră, trăiește, bucură-te de viață!*

**FII PUTERNIC! NU TUTUNUL TE DEFINEȘTE!**

Tutunul dăunează grav sănătății tale și a celor din jur.  
Campania își propune să informeze, să educe și să încurajeze  
comunitatea să renunțe la fumat și la orice formă de consum  
a produselor din tutun.



**O VIAȚĂ  
FĂRĂ TUTUN  
ESTE O VIAȚĂ  
MAI BUNĂ!**



## EFECTELE CONSUMULUI DE TUTUN

- Crește riscul de boli grave: cancer, boli de inimă, boli respiratorii cronice.
- Afectează calitatea vieții și speranța de viață.
- Dăunează celor din jur prin fumatul pasiv, mai ales copiilor.
- Este costisitor și creează dependență.



**Nu există un nivel sigur  
de consum de tutun!**



## BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA TUTUN

- După 20 de minute: tensiunea arterială și pulsul revin la normal.
- După 24 de ore: monoxidul de carbon este eliminat din organism.
- După câteva săptămâni: respiri mai ușor, ai mai multă energie.
- După un an: riscul de boli de inimă scade la jumătate.
- Pe termen lung: riscul de cancer și alte boli grave scade semnificativ.



Fiecare zi fără tutun  
este o victorie pentru sănătatea ta!



## CUI SE ADRESEAZĂ CAMPANIA?

- Fumători care doresc să renunțe.
- Tineri și adolescenți – pentru a preveni inițierea în consumul de tutun.
- Părinți și cadre didactice – pentru a proteja copiii și tinerii.
- Întreaga comunitate – pentru un mediu mai sănătos și mai curat.



**ÎMPREUNĂ PUTEM CREA  
O COMUNITATE FĂRĂ TUTUN!**



## VINO LA ACTIVITĂȚILE DIN COMUNITATE!

- Sesiuni de informare
- Consiliere pentru renunțarea la fumat
- Distribuirea de materiale educative
- Discuții și suport pentru un stil de viață sănătos

*Fii schimbarea pe care  
vrei să o vezi în viața ta!*



## AI NEVOIE DE AJUTOR?

Specialiștii noștri îți sunt alături!  
Solicită sprijin și informații!



0251 458 107  
sau 0251 458 121



carcea@dj.e-adm.ro



Primăria Comunei Cârcea  
Compartiment Asistență Socială



**RENUNȚAREA LA TUTUN  
ESTE CEL MAI BUN CADOU  
PE CARE ȚI-L POȚI FACE!**



## NE VEDEM LA EVENIMENT!

Data: **03.09.2026**

Ora: **14:00**

Locația:  
**CENTRU CULTURAL CÂRCEA**



**INFORMEAZĂ-TE!  
IMPLICĂ-TE!  
PROTEJEAZĂ-TE!**

*Pentru tine, pentru cei dragi,  
pentru viitorul tău!*



**Alege sănătatea! Spune NU tutunului!**



SCI2000

Împreună pentru o viață  
mai bună în comunitate!



MINISTERUL MUNCII,  
FAMILIEI, TINERETULUI  
ȘI SOLIDARITĂȚII SOCIALE



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
ȘI CERCETĂRII



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI, TINERETULUI  
ȘI SOLIDARITĂȚII SOCIALE  
Agenția Județeană pentru Plăți și Inspecție Socială