



Renunță la fumat ACUM, pentru a te bucura de plămâni sănătoși!

La fumătorii adulți¹:

Probabilitatea de apariție a CANCERULUI PULMONAR este:

- de **11 ori** mai mare la fumătorii activi

Riscul de a dezvolta Bronhopneumopatie obstructivă cronică (BPOC) este:

- de **4 ori** mai mare pentru fumătorii activi

Probabilitatea de apariție a ASTMULUI este:

- de **1,61 ori** mai mare decât la persoanele care nu au fumat niciodată

Riscul de a dezvolta TUBERCULOZA este:

- de **1,57 ori** mai mare

Riscul de apariție pentru APNEEA ÎN SOMN este:

- de **2 ori** mai mare

Agravarea ASTMULUI este:

- de **1,71 ori** mai mare pentru persoanele cu diagnostic de astm care au fumat sau continuă să fumeze prin comparație cu persoanele astmatice nefumătoare

La nefumătorii expuși fumatului pasiv:

Riscul crescut de apariție a BPOC

Riscul de a dezvolta TUBERCULOZĂ este:

- de **1,44 ori** mai mare



BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT²:

Pe termen scurt:

- După 20 minute.** Valorile pulsului se normalizează.
- După 8 ore.** Nivelul de nicotină și monoxid de carbon din sânge se reduce la jumătate, iar nivelul de oxigen revine la valorile normale.
- După 48 ore.** Monoxidul de carbon va fi eliminat din corp. Plămânii încep să elimine mucusul și alte reziduuri rezultate din fumat.
- După 48 ore.** Nicotina este eliminată din corp. Gustul și mirosul se ameliorează.
- După 72 ore.** Respirația va deveni mai ușoară. Musculatura bronșică se relaxează, iar energia organismului crește.

Pe termen lung:

- După 2-12 săptămâni.** Circulația sanguină se ameliorează.
- După 3-9 luni.** Tusea, respirația șuierătoare și alte probleme respiratorii se vor ameliora ca urmare a creșterii funcției pulmonare cu 10%.
- După 1 an.** Riscul de apariție a bolilor cardiace scade la jumătate comparativ cu cel al unui fumător.
- După 10 ani.** Riscul apariției cancerului pulmonar scade la jumătate comparativ cu cel al unui fumător.
- După 15 ani.** Riscul de apariție a infarctului de miocard va fi similar cu cel al persoanelor care nu au fumat vreodată.

ACEST POSTER ESTE DESTINAT FUMĂTORILOR ADULȚI

Surse:

1. SmokeHaz: Systematic Reviews and Meta-analyses of the Effects of Smoking on Respiratory Health. *Chest*. 2016 Jul;150(1):164-79. doi: 10.1016/j.chest.2016.03.060. Epub 2016 Apr 19. [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(16\)48547-8/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(16)48547-8/pdf) (pp. 166-169)

2. <https://www.nhs.uk/smokefree/why-quit/what-happens-when-you-quit>

ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN
(World No Tobacco Day) 31 mai 2019

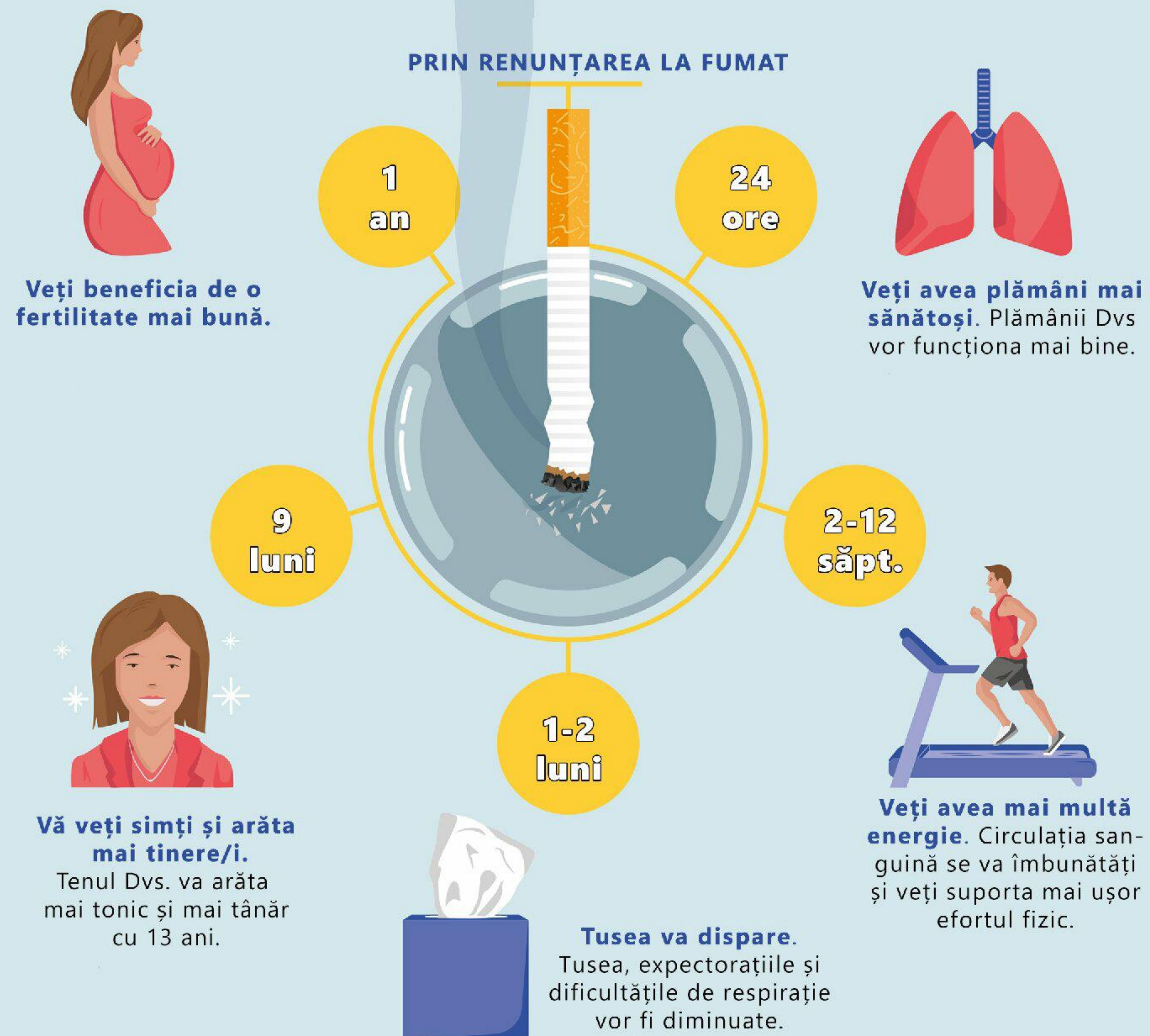
TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



Renunță la fumat ACUM, pentru a te bucura de plămâni sănătoși!

BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT

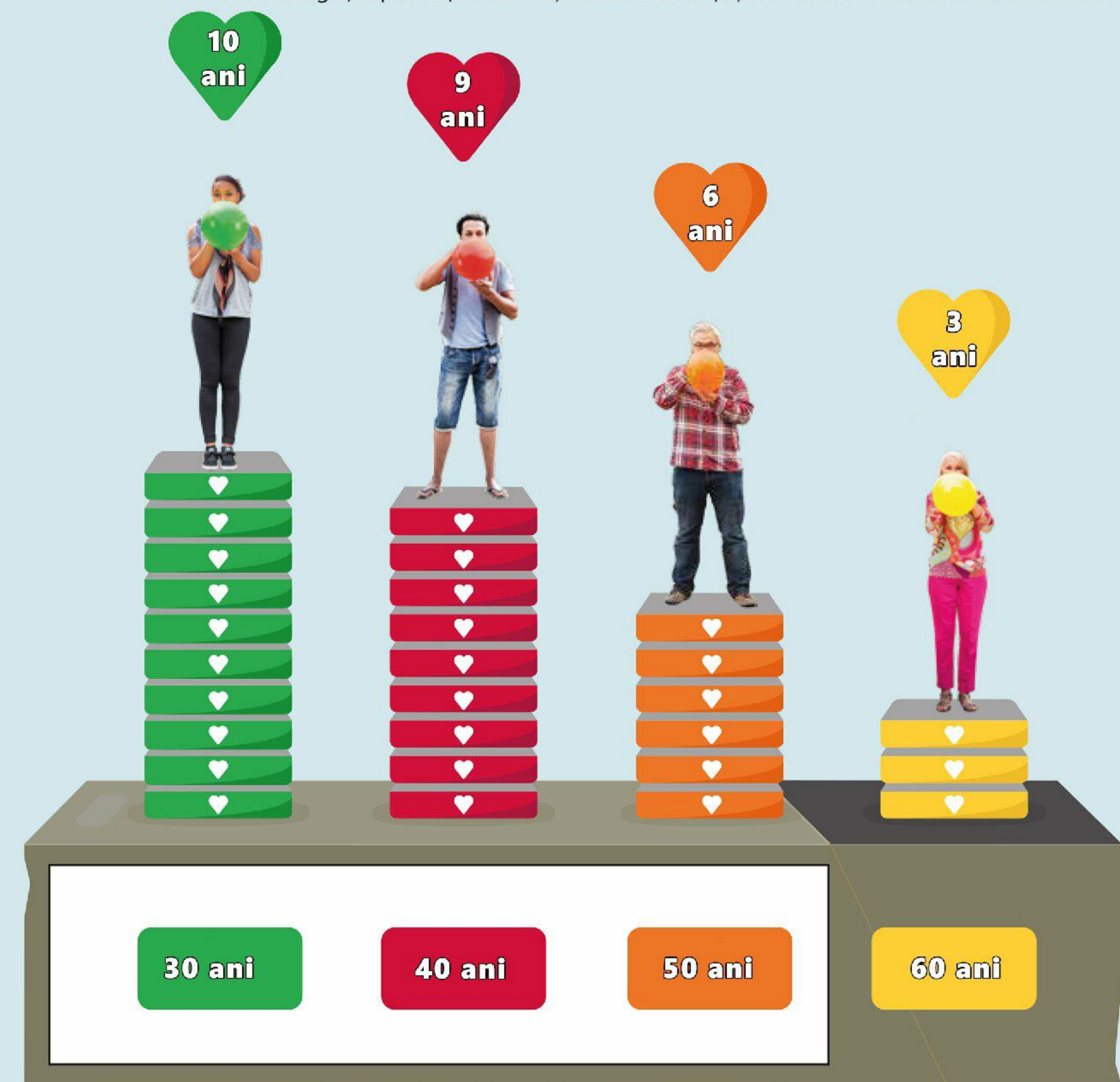
Renunțarea la fumat îmbunătățește calitatea și durata vieții.
Imediat după renunțare, organismul va simți beneficiile.



Veți avea o viață mai lungă.

CÂȚI ANI DE VIAȚĂ PUTEȚI CÂȘTIGA?

Anii adăugați speranței de viață dacă renunțați la fumat la următoarele vârste:



Acest poster este destinat populației generale.

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită -



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSP
INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI



ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN

31 MAI 2019



TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



Renunță la fumat ACUM, pentru a te bucura de plămâni sănătoși!

DEPENDENȚA DE TUTUN este o condiție medicală cronică care necesită intervenții repetate deoarece cei mai mulți fumători nu reușesc să renunțe definitiv din prima încercare.

STRATEGIA ABORDĂRII CONSUMULUI DE TUTUN DE CĂTRE MEDICUL DE FAMILIE (cei 5A)¹

„Sfatul minimal” presupune:

- ❖ să întrebi pacientul fumător și pe cel care s-a lăsat de fumat dacă fumează. Această întrebare ar trebui să fie adresată de fiecare membru al echipei medicale, cu fiecare ocazie (**Ask/Screening**);
- ❖ să îi oferi sfatul minimal de renunțare la fumat (**Advice/Sfătuire**);
- ❖ să evaluezi gradul de pregătire pentru renunțarea la fumat (**Assess/Stadializare**);
- ❖ să îl trimiți la un centru specializat sau să îl programezi la o consultație individuală specializată, dedicată exclusiv renunțării la fumat (**Assist/Suport**);
- ❖ să îi oferi materiale de informare (orice membru al echipei poate realiza această acțiune) (**Arrange follow-up/Supraveghează**).

ATENȚIE! Durează mai puțin de 1 minut.

Testul Fagerström pentru evaluarea dependenței de nicotină

- Când fumați prima țigară după trezire?
 - În primele 5 minute 3
 - 6-30 de minute 2
 - 31-60 de minute 1
 - Peste 60 de minute 0
- Este dificil să nu fumați în locuri interzise?
 - Da 1
 - Nu 0
- La ce țigară renunțați mai greu?
 - Prima 1
 - La celelalte 0
- Câte țigări fumați pe zi?
 - Sub 10 0
 - 10-20 1
 - 21-30 2
 - peste 30 3
- Fumați mai mult dimineața decât după-amiază?
 - Da 1
 - Nu 0
- Fumați când sunteți bolnav și trebuie să rămâneți la pat o zi întreagă?
 - Da 1
 - Nu 0

Scor total:

Scor:

- 1 - 2 = dependență scăzută
- 3 - 4 = dependență – scăzută spre moderat
- 5 - 7 = dependență moderată
- >8 = dependență crescută

1 - 2 = dependență scăzută	3 - 4 = dependență – scăzută spre moderat	5 - 7 = dependență moderată	>8 = dependență crescută
Nu este nevoie de substituenți de nicotină	Se pot oferi substituenți de nicotină	Terapie combinată de substituție (patch-uri + gumă, tablete)	Terapie combinată de substituție (patch-uri + gumă, tablete)

În timpul consultațiilor, medicii trebuie să îi sfătuiască ferm pe pacienții fumători să renunțe la fumat.

ADRESAȚI SFATUL MINIMAL:

„Cel mai bun lucru pe care îl puteți face ACUM pentru sănătatea Dvs. este SĂ RENUNȚAȚI LA FUMAT.”

ACEST POSTER ESTE DESTINAT PROFESIONIȘTILOR DIN DOMENIUL MEDICAL

NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică



Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate



Centrul Regional de Sănătate Publică București



DSP SUCEAVA

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.

LA FUMĂTORII ADULȚI:

PROBABILITATEA DE:

- ❖ **Apariție pentru CANCERUL PULMONAR este:**
 - de **11 ori** mai mare
- ❖ **Apariție pentru Bronhopneumopatia Obstructivă Cronică (BPOC) este:**
 - de **4 ori** mai mare
- ❖ **A dezvoltă ASTM este:**
 - de **1,61 ori** mai mare
- ❖ **A dezvoltă TUBERCULOZĂ este:**
 - de **1,57 ori** mai mare
- ❖ **Agravare a ASTMULUI PREEXISTENT este:**
 - de **1,71 ori** mai mare
- ❖ **Apariție pentru APNEEA ÎN SOMN este:**
 - de **2 ori** mai mare

LA NEFUMĂTORII EXPUȘI FUMATULUI PASIV:

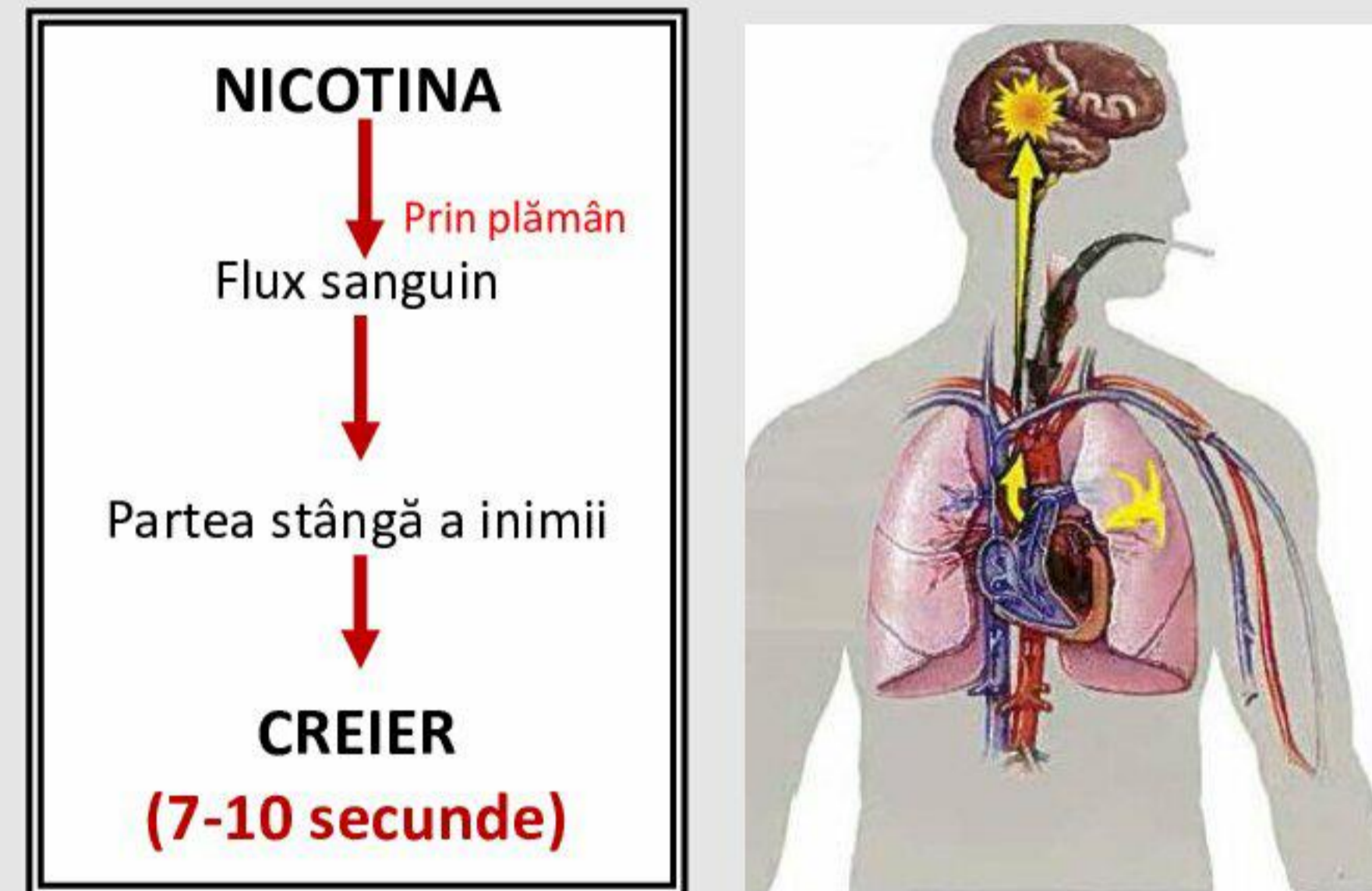
- ❖ **Riscul de a dezvoltă BPOC este:**
 - **mai mare**
- ❖ **Riscul de apariție a TUBERCULOZEI este:**
 - de **1,44 ori** mai mare

SmokeHaz: Systematic Reviews and Meta-analyses of the Effects of Smoking on Respiratory Health. *Chest*. 2016 Jul;150(1):164-79. doi: 10.1016/j.chest.2016.03.060. Epub 2016 Apr 19. (pp. 166-169) [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(16\)48547-8/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(16)48547-8/pdf)

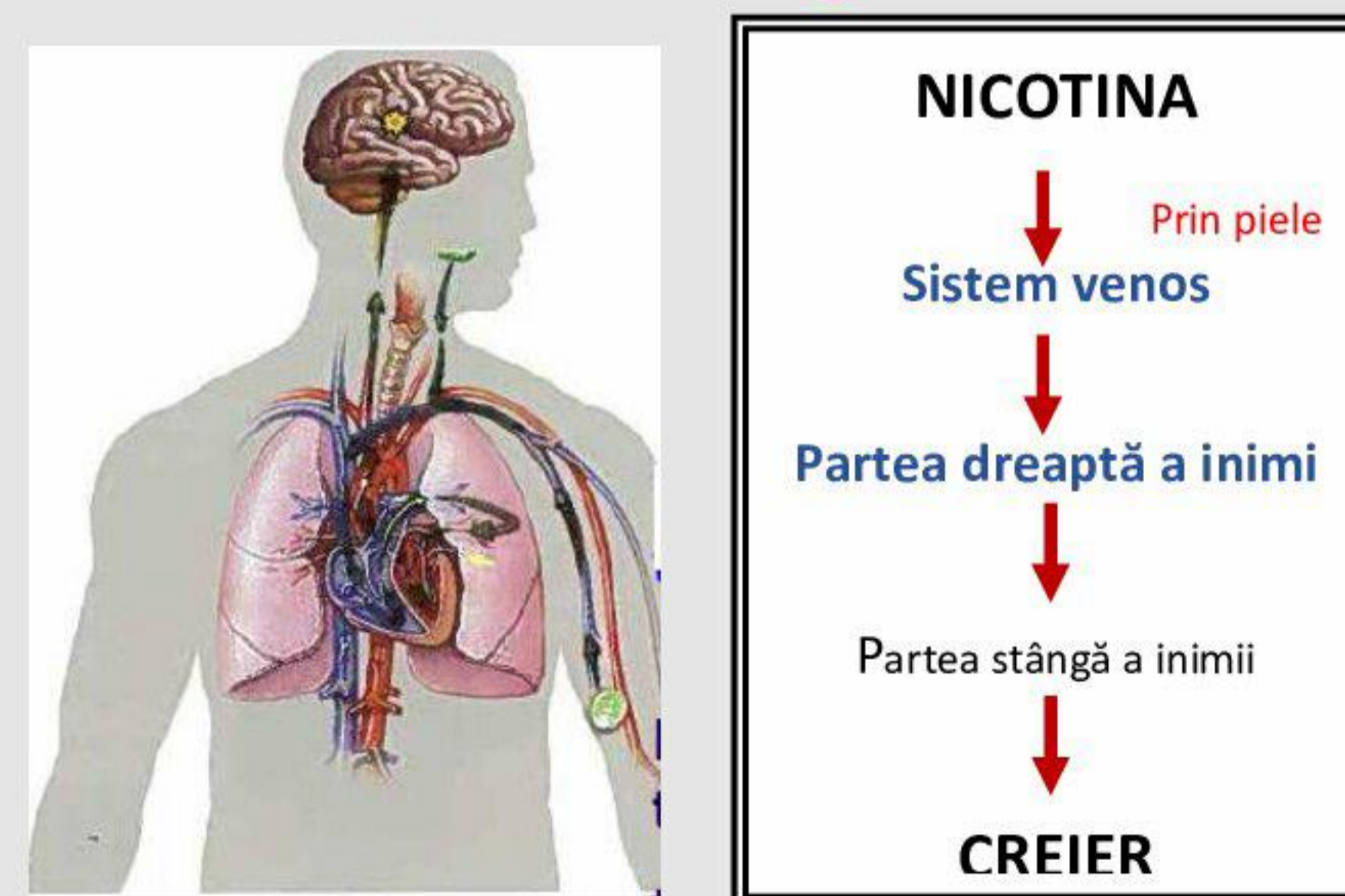
NICOTINA este un drog care produce dependență (adicție) și este conținută în orice produs din tutun (țigaretă, cigarillos, trabuc, pipă, țigări rulate, produse din tutun încălzit etc) dar și în țigările electronice.

INHALAREA: calea cea mai rapidă parcursă de nicotină către creier!

La fumătorii activi:



La fumătorii pasivi:



Sursa: The role of health professionals in tobacco control and tobacco dependence treatment https://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/part_iii_trainingprimarycareprovidersbriefoftobaccointerventions.pdf?ua=1

CARE ESTE CEL MAI EFICIENT MOD DE A RENUNȚA LA FUMAT?

Studiile efectuate au indicat că modul cel mai eficient de a renunța la fumat este combinația dintre medicație și consiliere psihologică.

Medicația: Tratamentul de substituție nicotinică și tratamentul non-nicotinic care se adresează tratării dependenței de tutun se realizează prin administrarea de plasturi, gumă, spray oral.

Consiliere: Puteți primi consiliere psihologică într-o discuție privată sau într-un grup dedicat renunțării la fumat.

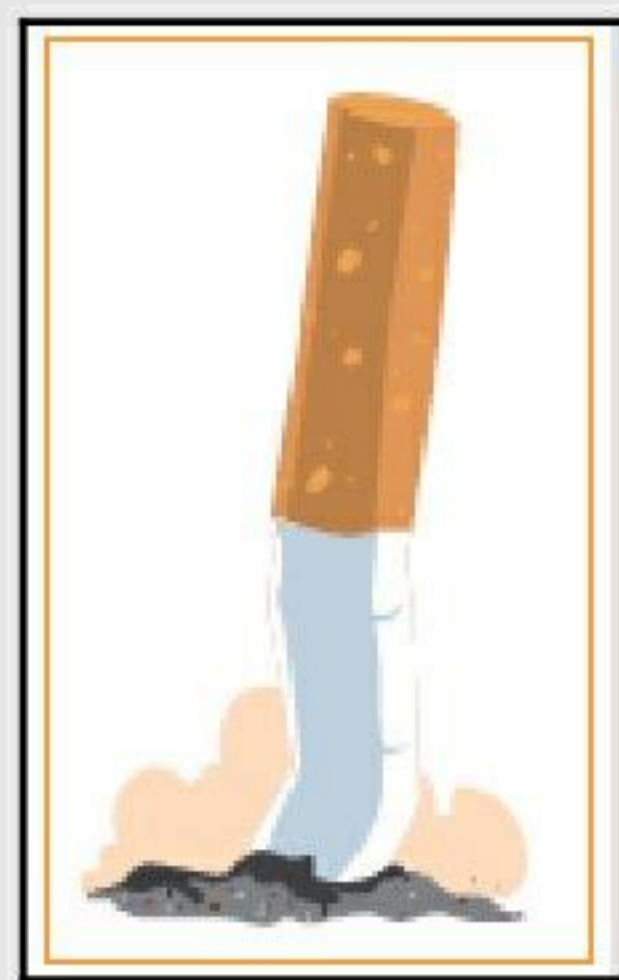
Sursa: <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>

NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

Renunțarea completă la fumat și nu reducerea numărului de țigări este singura cale de a încetini degradarea constantă a funcției pulmonare.

Perioada de renunțare	Beneficiile pentru sănătate
În primele 20 min	Frecvența cardiacă și tensiunea arterială scad.
12 ore	Monoxidul de carbon din sânge scade, normalizându-se.
2-12 săptămâni	Circulația sanguină și respirația se îmbunătățesc.
1-9 luni	Tusea și senzația lipsei de aer se diminuează.
1 an	Riscul de boli coronariene scade la jumătate față de cel al unui fumător.
5-15 ani	Riscul de accident vascular cerebral (AVC) ajunge la fel cu cel al unui nefumător.
10 ani	Riscul de cancer pulmonar scade la jumătate față de cel al unui fumător. Riscurile de cancer orofaringian, sau de esofag, vezică urinară, col uterin și pancreas scad.
15 ani	Riscul de boli coronariene este similar cu cel al unui nefumător.

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>



RENUNȚĂ LA FUMAT!



Ministerul
Sănătății



Institutul National de
Sanatate Publica



Centrul National de Evaluare si
Promovare a Stării de Sănătate



Centrul Regional de
Sănătate Publică București



DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ
SUCEAVA

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății.
Pentru distribuție gratuită.



ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN
(World No Tobacco Day)
31 mai 2019

TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



Acest pliant este destinat fumătorilor adulți

Renunță la fumat ACUM,
pentru a te bucura de
plămâni sănătoși!

Fumatul contribuie major la bolile pulmonare agravând boli precum bronho-pneumopatia obstructivă cronică (BPOC), astmul bronșic sau tuberculoza, fiind la originea cancerului pulmonar.

Fumatul determină un declin rapid al funcției pulmonare, iar continuarea consumului de tutun poate anula beneficiile oricărui tratament medicamentos prescris pentru afecțiunile Dvs. respiratorii.

Sursa: <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>

Probabilitatea de apariție a **INFECȚIILOR de CĂI RESPIRATORII INFERIOARE** este:

- de **1,82 ori mai mare** la copiii cu ambii părinți fumători

Probabilitatea de apariție a **ASTMULUI** și a **DIFICULTĂȚILOR RESPIRATORII** dobândite în copilărie este:

- de **1,7 ori mai mare** la copiii ale căror mame sunt expuse fumatului pasiv
- de **1,5 ori mai mare** la copiii gravidelor fumătoare

Riscul de agravare a **ASTMULUI** este:

- de aproximativ **3 ori mai mare** la copiii astmatici expuși fumatului pasiv

Riscul de apariție pentru **APNEEA ÎN SOMN** este:

- **mai frecvent** la copiii ale căror mame sunt expuse fumatului pasiv în timpul sarcinii și după naștere

Sursa:

SmokeHaz: Systematic Reviews and Meta-analyses of the Effects of Smoking on Respiratory Health. *Chest*. 2016 Jul;150(1):164-79. doi: 10.1016/j.chest.2016.03.060. Epub 2016 Apr 19. (pp. 168-170) [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(16\)48547-8/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(16)48547-8/pdf)



1 din 2 copii
este expus fumatului pasiv



Peste 50% din infecțiile căilor respiratorii inferioare la copiii sub 5 ani din țările slab și mediu dezvoltate sunt cauzate de poluarea aerului din mediul ambiental și mai ales al locuinței.

În 2016 poluarea aerului din mediul ambiant și al locuinței a provocat:

543.000 decese
la copiii sub 5 ani



52.000 decese
la copiii între 5-15 ani

Sursa:

<https://twitter.com/search?q=%23NoTobacco%20from%3Awho>
<https://www.who.int/phe/infographics/infographics-airpollution-childhealth-3-1200px-EN.jpg?ua=1>

NICOTINA



- Nicotina - substanța chimică cu potențial adictiv care se găsește în țigările uzuale, trabucuri și alte produse din tutun (țigaretă, cigarillos, trabuc, pipă, țigări rulate, produse de tutun încălzit etc.) dar și în țigările electronice.
- Nicotina poate dăuna dezvoltării creierului adolescentului. Creierul se dezvoltă până la vârsta de 25 de ani.
- De fiecare dată când se memorează o noutate sau se dobândește o nouă abilitate între celulele creierului se stabilesc conexiuni mai puternice. Creierul tinerilor construiește sinapsele mai repede decât creierul adult. Nicotina influențează negativ modul în care se formează aceste sinapse.
- Utilizarea nicotinei în adolescență poate afecta anumite regiuni ale creierului, responsabile cu procesele de învățare, atenție, dispoziție și controlul impulsurilor.
- Utilizarea nicotinei în adolescență crește riscul unei viitoare dependențe de alte substanțe.

Sursa: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html

STOP FUMATULUI ÎN PUBLIC!



STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

ÎNCEPUT ÎN ADOLESCENȚĂ
ROL VITAL ÎN SĂNĂTATEA ADULȚILOR



Ministerul
Sănătății



Institutul Național de
Sănătate Publică



Centrul Național de
Evaluare și Promovare
a Stării de Sănătate



Centrul Regional de
Sănătate Publică București



DSP SUCEAVA

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății.
Pentru distribuție gratuită.



ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN
(World No Tobacco Day)
31 mai 2019

TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



Acest pliant este destinat părinților fumători

NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

Fumatul este unul dintre factorii importanți de risc în apariția afecțiunilor pulmonare, agravând boli precum bronho-pneumopatia obstructivă cronică (BPOC), astmul bronșic sau tuberculoza, și totodată putând fi factorul de origine a cancerului pulmonar.

Fumatul determină un declin rapid al funcției pulmonare, iar continuarea consumului de tutun poate anula beneficiile oricărui tratament medicamentos prescris pentru afecțiunile respiratorii.

Sursa: <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>

NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

Parcurgeți cursul on-line OMS în vederea instruirii privind abordarea renunțării la fumat!

Modulul 1: Rolul furnizorilor serviciilor de îngrijire primară în controlul tutunului și tratamentul dependenței de tutun.

Modulul 2: Noțiuni de bază privind consumul de tutun și dependența de tutun.

Modulul 3: Privire de ansamblu asupra intervențiilor rapide în problema tutunului.

Modulul 4: Solicitarea, consilierea și evaluarea disponibilității de renunțare la fumat.

Modulul 5: Abordarea motivației scăzute de renunțare la fumat.

Modulul 6: Sprijinirea și supravegherea pacientului până la renunțarea la fumat.

Sursa: <https://www.who.int/tobacco/quitting/training-for-primary-care-providers/en/>

AJUTAȚI FUMĂTORII SĂ RENUNȚE LA FUMAT!

Recomandați apelarea liniei telefonice gratuite de informare:

Tel Verde Stop Fumat - 0800878673

CE CONȚINE AEROSOLUL DINTR-O ȚIGARĂ ELECTRONICĂ?

- Nicotina
- Particule ultrafine inhalabile
- Arome precum Diacetil care generează o boală pulmonară gravă
- Compuși organici volatili
- Produse chimice cancerigene
- Metale grele precum nichel, staniu și plumb

Sursa: https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html



Pe baza dovezilor recente, expunerea prelungită la anumiți constituenți ai aerosolilor din e-țigăreă poate genera complicații bolilor respiratorii precum astmul, BPOC etc.

Sursa: Kaur G, Pinkston et al. Immunological and toxicological risk assessment of e-cigarettes. European Respiratory Review 2018 27: 170119; DOI: 10.1183/16000617.0119-2017 <https://err.ersjournals.com/content/27/147/170119>



Guvernul
României



Institutul Național de
Sănătate Publică



Centrul Național de
Evaluare și Promovare
a Stării de Sănătate



Centrul Regional de
Sănătate Publică București



DSP SUCEAVA

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății.
Pentru distribuție gratuită.



ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN (World No Tobacco Day) 31 mai 2019 TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



**Acest pliant este destinat
profesioniștilor din domeniul medical
Renunță la fumat ACUM,
pentru a te bucura de plămâni
sănătoși!**

Fumatul contribuie major la bolile pulmonare, agravând bronho-pneumopatia obstructivă cronică (BPOC), astmul bronșic sau tuberculoza, putând fi și la originea cancerului pulmonar.

Fumatul determină un declin rapid al funcției pulmonare, iar continuarea consumului de tutun poate compromite beneficiile oricărui tratament prescris pentru afecțiunile respiratorii.

Sursa: <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>

Dependența tabagică este o condiție medicală cronică care necesită intervenții repetate deoarece cei mai mulți fumători nu reușesc să renunțe definitiv din prima încercare.

În timpul consultațiilor medicii trebuie să îi sfătuiască ferm pe pacienții fumători să renunțe la fumat.

Evitați exprimări ambigui precum:

„ar fi bine să renunțați”
„poate încercați să nu mai fumați”,
„măcar reduceți numărul de țigări”.

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>

În aproximativ 10 sec. nicotina ajunge în creier și crește secreția de dopamină, numită și hormonul fericirii, oferind o senzație plăcută și reconfortantă.

Sursa: <http://stopfumat.eu/cele-mai-frecvente-intrebari-despre-fumat/>

Testul Fagerström pentru evaluarea dependenței de nicotină

1. Când fumați prima țigară după trezire?		
a. În primele 5 minute	<input type="checkbox"/>	3
b. 6-30 de minute	<input type="checkbox"/>	2
c. 31-60 de minute	<input type="checkbox"/>	1
d. Peste 60 de minute	<input type="checkbox"/>	0
2. Este dificil să nu fumați în locuri interzise?		
a. Da	<input type="checkbox"/>	1
b. Nu	<input type="checkbox"/>	0
3. La ce țigară renunțați mai greu?		
a. Prima	<input type="checkbox"/>	1
b. La celelalte	<input type="checkbox"/>	0
4. Câte țigări fumați pe zi ?		
a. Sub 10	<input type="checkbox"/>	0
b. 10-20	<input type="checkbox"/>	1
c. 21-30	<input type="checkbox"/>	2
d. peste 30	<input type="checkbox"/>	3
5. Fumați mai mult dimineața decât după-amiază?		
a. Da	<input type="checkbox"/>	1
b. Nu	<input type="checkbox"/>	0
6. Fumați când sunteți bolnav și trebuie să rămâneți la pat o zi întreagă?		
a. Da	<input type="checkbox"/>	1
b. Nu	<input type="checkbox"/>	0
Scor total:		

Scor:

1 - 2 = dependență scăzută
3 - 4 = dependență – scăzută spre moderat
5 - 7 = dependență moderată
>8 = dependență crescută

1 - 2 = dependență scăzută	3 - 4 = dependență – scăzută spre moderat	5 - 7 = dependență moderată	>8 = dependență crescută
Nu este nevoie de substituenți de nicotină	Se pot oferi substituenți de nicotină	Terapie combinată de substituție (patch-uri + gumă, tablete)	Terapie combinată de substituție (patch-uri + gumă, tablete)

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>

STRATEGIA ABORDĂRII CONSUMULUI DE TUTUN DE CĂTRE MEDICUL DE FAMILIE (cei 5S)

„Sfatul minimal” presupune:

- să întrebi pacientul fumător și pe cel care s-a lăsat de fumat dacă fumează. Această întrebare ar trebui să fie adresată de fiecare membru al echipei medicale, cu fiecare ocazie (**Ask/Screening**);
- să îi oferi sfatul minimal de renunțare la fumat (**Advice/Sfătuire**);
- să evaluezi gradul de pregătire pentru renunțarea la fumat (**Assess/Stadializare**);
- să îl trimiți la un centru specializat sau să îl programezi la o consultație individuală specializată, dedicată exclusiv renunțării la fumat (**Assist/Suport**);
- să îi oferi materiale de informare (orice membru al echipei poate realiza această acțiune) (**Arrange follow-up/Supravegheaza**).

ATENȚIE! Durează mai puțin de 1 minut.

ADRESAȚI SFATUL MINIMAL:

„Cel mai bun lucru pe care îl puteți face ACUM pentru sănătatea Dvs. este SĂ RENUNȚAȚI LA FUMAT.”

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>