

TABAKOAREN MENDE AL ZAUDE?



FROGATU NIKOTINAREKIKO DUZUN MENDEKOTASUNA

1 Jaikitzen zarenetik, zenbat denbora igarotzen da eguneko lehenengo zigarroa erretzen duzun arte?

- 5 minutu
- 6 eta 30 minutu artean
- 31 eta 60 minutu artean
- Ordubetetik gora

2 Zail egiten al zaizu erretzea debekatuta dagoen lekuetan ez erretzea?

- Bai
- Ez

3 Zein zigarro kostatuko litzaizuke gehien ez erretzea?

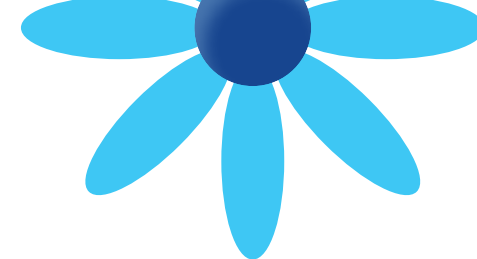
- Goizeko lehena
- Besteren bat

4 Zenbat zigarro erretzen dituzu egunean?

- 30 baino gehiago
- 21etik 30era bitartean
- 11tik 20ra bitartean
- 10 edo gutxiago

5 Goizean jaiki ondorengo orduetan gehiago erretzen al duzu egunean zehar baino?

- Bai
- Ez



6 Gaixorik zaudenean eta ohean egon beharra duzuenean ere erretzen al duzu?

- Bai
- Ez

Guztirako puntuazioa: puntu

INTERPRETAZIOA

Nikotinarekiko mendekotasun-maila

4 puntu baino gutxiago	TXIKIA
4tik 7 puntura bitartean	ERTAINA
7 puntu baino gehiago	HANDIA

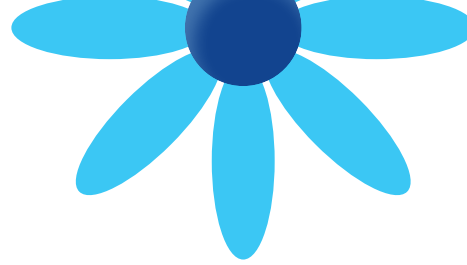
Zuk aukeratu noiz

Galdetu zure
osasun-zentroan



UTZI ERRETZEARI!
ZURE BIZITZA
ASKO HOBETUKO DA

COMPRUEBA TU DEPENDENCIA DE LA NICOTINA



VIVE SIN TABACO

¿ESTÁS ENGANCHADO O ENGANCHADA AL TABACO?



Edición: 2º abril 2016 - Reimpresión: 1ª mayo 2017 - Tirada: 30.000 ejemplares - Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitaerpen Zerbitzu Nagusia / Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco - Impresión: Imprenta Saiz - D.L.: VI.261-2016. Impreso en papel 100% reciclado (Cycles Print)

1 Desde que te levantas, ¿cuánto tiempo pasa hasta fumar el primer cigarrillo del día?

- 5 minutos 3
- Entre 6 y 30 minutos 2
- Entre 31 y 60 minutos 1
- Más de 1 hora 0

2 ¿Te resulta difícil no fumar donde está prohibido (cine, transporte público, etc.) ?

- Sí 1
- No 0

3 ¿Qué cigarrillo te costaría más no fumar?

- El primero de la mañana 1
- Otro 0

4 ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

- Más de 30 3
- De 21 a 30 2
- De 11 a 20 1
- 10 ó menos 0

5 Fumas más en las primeras horas después de levantarte que en el resto del día?

- Sí 1
- No 0

6 ¿Fumas también cuando estás enfermo o enferma y tienes que guardar cama casi todo el día?

- Sí 1
- No 0

Puntuación Total: puntos

INTERPRETACIÓN

Grado de dependencia de la nicotina

Menos de 4 puntos	BAJO
De 4 a 7 puntos	MEDIO
Más de 7 puntos	ALTO



Elige tu momento

Pregunta en tu Centro de Salud

¡DÉJALO!
MEJORARÁ TU VIDA