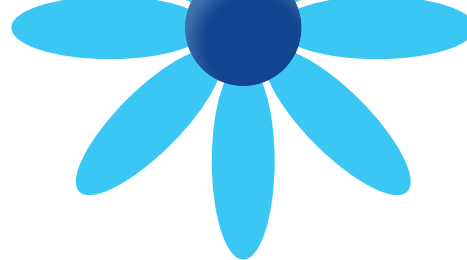


IKUSI NOLAKO MENDEKOTASUNA DUZUN NIKOTINAREKIKO



BIZI TABAKORIK GABE TABAKOAREN MENDERA ERORI ZARA?

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

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

3
2
1
0

2 Zaila egiten al zaizu erre ezin den lekuetan ez erretzea?

- Bai
- Ez

1
0

3 Zer zigarro kostatuko litzaizuke gehien ez erretzea?

- Goizeko lehena
- Besteren bat

1
0

4 Zenbat zigarro erretzen dituzu egunean?

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

3
2
1
0

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

- Bai
- Ez

1
0

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

- Bai
- Ez

1
0

Guztirako puntuazioa: puntu

INTERPRETAZIOA

Nikotinarekiko mendekotasun-maila

4 puntu baino gutxiago	TXIKIA
4 puntutik 7 bitartean	ERTAINA
7 puntu baino gehiago	HANDIA

Zuk aukeratu noiz

Galdetu zure osasun-zentroan

UTZI ERRETZEARI!
ZURE BIZITZA
ASKO HOBETUKO DA

