

TABAKOA ERRETZEARI NOLA UTZI: INFORMAZIOA

Azken urteetan, "**Euskadi tabako-kerik gabe**" Tabakismoa kontrolatzeko eta gutxitzeko EAEko Planaren barruan, erretzeari uzteko banakako nahiz taldekako laguntza eskaini da **osasan-zentroetan**. **Erretzaile askok lortu dute** laguntza horri esker **erretzeari uztea**.

Erretzen baldin baduzu, **ERRETZEARI UZTEA GOMENDATZEN DIZUGU** osasan-alorreko langileok. Hobetu egingo duzu zure ingurukoen osasuna, eta zeurea.

Zoaz zure **osasan-zentrora**, eta xehe azalduko dizugu nola dagoen antolatuta jarduera hau. Labur esanda, honela:

4. Mendekotasunak gainditzeko tekniketan esperientzia handiko aditu-talde batek egingo du erretzeari utzi nahi dioten lagunen lehen ebaluazioa, zer urrats egin behar dituzten esango du, eta segimendua nola egin:
 - tabakoarekiko duzun lotura ezagutu.
 - tratamendua aplikatu behar zaizun aztertu.
 - kasu bakoitzean erabili beharreko jardute-eredua sortu.
5. Osasan-zentroan bertan egingo da tratamendua (*ordutegia eta eguna, aurrerago zehaztuko dugu*).
6. Neurri farmakologikorik hartu behar izanez gero, erretzeari utzi nahi dioenaren kontura izango da botiken kostua. Botikak nola hartu azaltzea eta haien kontrola, berriz, osasan-langileei dagokie.

EZ ETSI LEHEN ERE SAIATU ETA PORROT EGIN BADUZU!

SAIATU BERRIZ!

ERRETZEARI UTZI DIOTEN ASKOK BEHIN BAINO GEHIAGOTAN SAIATUTA LORTU DUTE

ZOAZ OSASUN-ZENTRORA

EMAN ZEURE IZENA ETA HARREMANETARAKO TELEFONOA HARRERAN