

BIZI TABAKORIK GABE

TABAKOAREN MENDE AL ZAUDE?



Osakidetza

kronikoen
programa



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSALAN ETA KONTSURU
SALA
DEPARTAMENTO DE SALUD
Y CONSUMO

FROGATU NIKOTINAREKIKO DUZUN MENDEKOTASUNA

1 Jaikitzen zarenetik, zenbat denbora igarotzen da eguneko lehenengo zigarro 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 duzuenen 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
osasan-zentroan**

**UTZI ERRETZEARI!
ZURE BIZITZA
ASKO HOBETUKO DA**

