

# ПРОВЕРЬ СВОЮ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

ОТВЕТЬ ЧЕСТНО  
НА 6 ВОПРОСОВ И ПОСЧИТАЙ  
ПУНКТЫ. ТАК УЗНАЕШЬ  
НАСКОЛЬКО ТЫ ЗАВИСИМ  
ОТ НИКОТИНА.


**1** В какое время после пробуждения утром вы закуриваете свою первую сигарету?

в первые 5 минут ..... 3 п

в течение 6-30 минут ..... 2 п

в течение 31-60 минут ..... 1 п

более часа спустя ..... 0 п

**2** Трудно ли вам не курить в местах, где это запрещено (например, в кино, в самолете и пр.)?

да ..... 1 п

нет ..... 0 п

**3** От какой сигареты вам труднее всего отказаться?

первой после пробуждения утром ..... 1 п

от какой-то другой ..... 0 п

**4** Сколько сигарет вы выкуриваете в сутки (в среднем)?

31 или более ..... 3 п

21-30 ..... 2 п

11-20 ..... 1 п

10 или менее ..... 0 п

**5** Курите ли вы по утрам больше, чем в оставшийся день?

да ..... 1 п

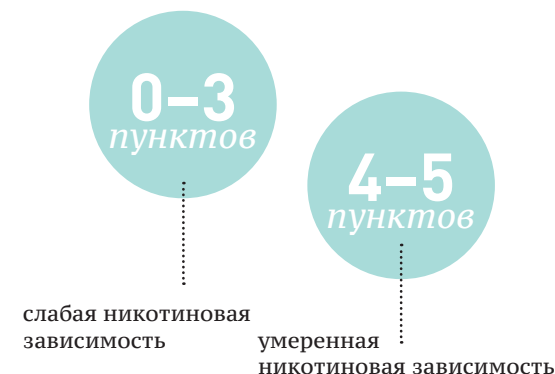
нет ..... 0 п

**6** Вы курите, даже если болеете и должны большую часть дня проводить в кровати?

да ..... 1 п

нет ..... 0 п

# РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА



Вам еще сравнительно просто бросить курить. Для этого вам достаточно сделать решительный шаг! Почитайте на [tubakainfo.ee](http://tubakainfo.ee), как подготовиться к тому, что ждет вас в первые дни после отказа от курения.



Не теряйте решимости – вероятно, вам просто понадобится больше поддержки и советов для того, чтобы бросить. Обратитесь за помощью в консультационный кабинет по отказу от табака.

# КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ОТКАЗУ ОТ ТАБАКА

Согласно исследованию, проведенному в 2014 году, около 86% каждодневных курильщиков желают избавиться от своей зависимости, но для достижения этой цели рекомендуется использовать поддержку консультанта. Успешный отказ от табака стремительно возрастает, если употребляющий сигареты или любые другие табачные изделия, обращается за помощью и советом к профессиональным консультантам. **С поддержкой консультанта шансы бросить увеличиваются в разы, чем попытки бросить в одиночку.** Также велика вероятность бросить при потреблении специальных препаратов.

Каждый желающий может обратиться за бесплатной помощью в консультационный кабинет, где медицинский работник с соответствующей подготовкой даст инструкции и окажет поддержку в процессе отказа от табака. Консультации бесплатные и не требуют направления от врача, советуем предварительно забронировать посещение.

TUBAKAINFO.EE

## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ КАБИНЕТЫ ПО ОТКАЗУ ОТ ТАБАКА

### В ТАЛЛИННЕ

Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
Mustamäe korpus  
Sütiste tee 19, Tallinn  
☎ 617 2063

Medicum AS  
Punane 61, Tallinn  
☎ 605 0601

Tallinna Lastehaigla  
Kesklinna Lastepolikliinik  
Ravi 27, Tallinn  
☎ 6 977 200

### В ТАРТУ

Tartu Seksuaaltervise Kliinik  
Vaksali 17, Tartu  
☎ 744 2086

### В ИДА-ВИРУМАА

Narva Haigla Polikliinik  
Hariduse 15, Narva  
☎ 357 2778  
357 2779

Ida-Viru Keskhaigla  
Naistekliiniku naistenõuandla  
Ravi 10d, Kohtla-Järve  
☎ 339 5146  
339 5143

Ida-Viru Keskhaigla  
Ravi 10d, Kohtla-Järve  
☎ 337 3777

### В ЭСТОНИИ

Ülle Trumm FIE  
Pärnu mnt 56, Paide  
☎ 385 2766

Viljandi Haigla  
Jämejala küla, Pärsti vald  
☎ 435 2161

Raplamaa Haigla  
Alu tee 1, Rapla  
☎ 489 0746

Rakvere Haigla  
Lõuna põik 1, Rakvere  
☎ 322 9780

Pärnu Haigla  
Ristiku 1, Pärnu  
☎ 447 3300

Põlva Haigla  
Uus 2, Põlva  
☎ 799 9171

Läänemaa Haigla  
Vaba 6, Haapsalu  
☎ 5343 0707

Lõuna-Eesti Haigla  
Meegomäe küla, Võru vald  
☎ 786 8569  
786 8595

### ТЕЛЕФОНЫ:

Vähiliit – 8002233  
Perearstid – 1220  
Tubakavaba Eesti – 126

TUBAKAINFO.EE



**ПРОВЕРЬ СВОЮ  
НИКОТИНОВУЮ  
ЗАВИСИМОСТЬ**