



TÜTÜNÇƏKMƏDƏN İMTİNAETMƏ ÜZRƏ ALQORİTM

KONSULTASIYA ZAMANI BU ALQORİTMƏ RİAYƏT EDİN!

SORUŞUN

Tütünçəkmə barədə məlumat əldə edin

MƏSLƏHƏT VERİN

Tütünçəkmədən imtina etməyi məsləhət görün

QİYMƏTLƏNDİRİN

Tütünçəkmədən imtina cəhdinə hazır olmağı qiymətləndirin

YARDIM EDİN

Tütünçəkmədən imtina cəhdinə kömək edin

TƏŞKİL EDİN

Ardıcıl müşahidə üçün sonrakı görüşləri planlaşdırın

BƏLİ

Siz siqaret çekirsinizmi?

XEYR

Yada salın ki, tütünçəkmə ÜDX riskini artırır

İmtina məsləhətini başa düşülən, ciddi və aydın formada verin: "Tütünçəkmə ürək tutmasının və/və ya insultun əmələgəlmə riskini artırır. Tütünçəkmədən imtina edərək öz ürəyinizin və sağlamlığınızın qorunması üçün ən vacib addımlardan birini atmış olursunuz və bunu indi dərhal edə bilərsiniz."

Tütünçəkmədən indi imtina etməyə hazırlısanızmı?

BƏLİ

XEYR

İmtina planının hazırlanmasında yardım edin:

- imtina tarixinin təyini
- ailənin və dostların məlumatlandırılması
- onlardan dəstəyin istənilməsi
- siqaretin/tütünün istifadədən çıxarılması
- tütünçəkməyə sövq edən insanlarla ünsiyətin/məlumat mənbələrinin məhdudlaşdırılması
- nəzarət üçün növbəti gəlişin təyin edilməsi

Tütünün insan sağlığına mənfi təsiri barədə məlumatlandırın və məlumat kitabçalarını verin

Nəzarət üçün gəliş zamanı:

- uğurun əldə edilməsi ilə təbrik edin
- pasiyent tütün çəkməyi davam edirsə, daha intensiv təsirin və ailə dəstəyinin tətbiq edilməsini nəzərdən keçirin

HOKİMLƏR ÜÇÜN