

OSEM PRAKTICKÝCH RÁD, AKO SA ZBAVIŤ ZÁVISLOSTI OD FAJČENIA



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



Nájdite svoj osobný závažný dôvod na odvykanie



Vyhýbajte sa „spúšťačom“ a upravte svoje rituály



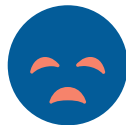
Zistite, aké máte možnosti v súvislosti s odvykaním



Urobte poriadok v domácnosti a odstráňte popolníky



Rozprávajte sa s blízkymi, využite ich podporu



Nedajte sa odradiť neúspechom, prináša poučenie



Naučte sa relaxovať, doprajte si pokojnejší režim



Začnite sa hýbať a zmiernite tým abstinenčné príznaky



**LINKA POMOCI
NA ODVYKANIE
OD FAJČENIA**

0908 222 722

KAŽDÝ PRACOVNÝ DEŇ
OD 8:00 DO 15:00

Nedarí sa vám prestať fajčiť? Navštívte poradňu



Poradne na odvykanie od fajčenia, ktoré sú zriadené pri vybraných regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, sú bezplatné.

Poradne na odvykanie od fajčenia ponúkajú činnosti ako napríklad:

- odborné poradenstvo podľa Manuálu pre poradňu na odvykanie od fajčenia
- meranie spirometrom
- meranie smokerlyzerom
- meranie krvného tlaku a pulzu
- vyplnenie dotazníka (Fagerstromov dotazník a iné)
- odporúčanie do špecializovanej siete zdravotníckych zariadení



QR kód vás presmeruje na zoznam všetkých poradní RÚVZ podľa regiónov