

धुम्रपान गर्ने बानीको मूल्यांकन

परिक्षार्थीको नाम

तपाईंसँग अनुकूल हुने वस्तु फेला पार्नुहोस् र चिन्ह लगाउनुहोस्। यो जीवनकाल गैर-धुम्रपानकर्ता, पूर्व-धुम्रपानकर्ता र विद्युतिय चुरोट प्रयोगकर्ताहरूमा लागू हुँदैन।

1. के धुम्रपान छोड्ने योजना बनाउनु भएको छ ?

- ☐ ① मैले एक महिना भित्र धुम्रपान छोड्ने योजना बनाएको छु ।
- ☐ ② मैले 6 महिना भित्र धुम्रपान छोड्ने योजना बनाएको छु ।
- ☐ ③ मैले धुम्रपान छोड्ने योजना बनाइरहेको छु तर 6 महिना भित्र होइन ।
- ☐ ④ मैले अहिले नै धुम्रपान छोड्ने योजना बनाएको छैन ।

2. के अहिले नै तपाईं धुम्रपान छोड्न सक्नु हुन्छ (0-7) ?

- ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

(विल्कुलै)

(निश्चय)

3. ब्युँझेको पछि कतिको छिटो चुरोट सल्काउनु हुन्छ ?

- ☐ 5 मिनेट भित्र (3 प्वाइन्ट) ☐ 6-30 मिनेट बीचमा (2 प्वाइन्ट)
- ☐ 31-60 मिनेट बीचमा (1 प्वाइन्ट) ☐ 60 मिनेट पछि (0 प्वाइन्ट)

4. के धुम्रपान निषेध क्षेत्र जस्तै चर्च, थेटर, लाइब्रेरीहरूमा धुम्रपान नगरिकन बस्दा गाह्रो हुन्छ ?

- ☐ हुन्छ (1 प्वाइन्ट) ☐ हुँदैन (0 प्वाइन्ट)

5. तपाईंलाई कुन बेलामा धुम्रपान छोड्न एकदमै गाह्रो हुन्छ ?

- ☐ बिहान सबेरैको पहिलो चुरोट (1 प्वाइन्ट) ☐ अन्य (0 प्वाइन्ट)

6. एक दिनमा कतिवटा चुरोट पिउनु हुन्छ ?

- ☐ 10 खिल्ली भन्दा कम (0 प्वाइन्ट) ☐ 11-20 खिल्ली (1 प्वाइन्ट)
- ☐ 21-30 खिल्ली (2 प्वाइन्ट) ☐ 31 भन्दा बढी खिल्ली (3 प्वाइन्ट)

7. के तपाईंले पहिल्लो घण्टा भन्दा ब्युँझेको केहि घण्टा पछि बढी चुरोट पिउनु हुन्छ ?

- ☐ पिउछु (1 प्वाइन्ट) ☐ पिउदिन (0 प्वाइन्ट)

8. के तपाईंलाई एकदमै बिरामी परेको बेलामा पनि धुम्रपान गर्न मन लाग्छ ?

- ☐ पिउछु (1 प्वाइन्ट) ☐ पिउदिन (0 प्वाइन्ट)

☐ जम्मा