

Chekishni tashlash uchun tavsiya

Tekshiriluvchining ism sharifi:

1. Sizning chekish holatingiz

- ☐ Avvalgi chekuvchi ☐ Kashanda

2. Nikotinga o'rganib qolganlik darajangiz

- ☐ Past (0-3 ball) ☐ O'rtacha (4-6 bal) ☐ Yuqori darajada (7-10 bal)

3. Chekishni tashlash rejasu pog'onasi

- ☐ Chekishni tashlash rejasidan oldingi pog'ona
☐ Chekishni tashlash pog'onasini rejalashtirish
☐ Chekishni tashlash pog'onasini tayyorlash
☐ Chekishni tashlashga harakat qilish
☐ Chekmaslik

Chekishni tashlash orqali o'zingizni sog'ligingiz va hayotingizning
sifatini bir pog'ona yuqoriga ko'tara olishingiz mumkin.

4. Chekishni tashlash retsepti

- ☐ Doimiy ravishda chekishnini tashlash haqida maslahat va ta'lim kerak bo'ladi. Broshyurani diqqat bilan o'qib
chiqing.
☐ Dori darmon retsepti (☐ Nikotinni bosuvchi davo ☐ Bupropiona ☐ Vareniklin)
☐ We recommend that you join the nonsmoking program provided by the National Health Insurance Service.
☐ Chekishni tashlovchilarga yordam beradigan markazlari(chekishni tashlash klinikasi yoki telefon orqali yordam
markazi(call center))dan foydalanish
☐ Boshqalar :

5. Nikotin yo'qotish simptomlarini qanday bartaraf etish va tutunga bo'lgan ehtiyojni chetlab o'tish

- ☐ Yetarli suv ichish.
☐ Saqich yoki shirinlik chaynash yoki ovqatlanish.
☐ Issiq suvda vanna yoki dush qilish.
☐ Dam olish va meditatsiya foydalidir.
☐ Aylanishga chiqib chekishni tashlash motivatsiyasi haqida fikrlang.
☐ Boshqalar

6. Boshqa sharhlar (uzog'i bilan 100 ta harf)

Chekishni tashlashda muntazam nazorat kerak bo'ladi.

Shifokor ism-sharifi / Imzo:

※ Ushbu tavsiya yashash tarzini yaxshilash uchun retseptdir. Dori tayyorlashda ishlatish mumkin emas.