

# 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



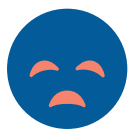
Zistite, aké máte možnosti v súvislosti s odvykaním



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