



M
O
R
D
I
L
L
I
O

நிக்கோட்டின் - புகை
பிடிப்பதனால் பாதிப்பா?
அதில் இருந்து விடுதலை
பெற விரும்புகிறீர்களா?
சோஸ்ற் நகரில் தொடர்பு
கொள்ள வேண்டிய
முகவரிகள்:

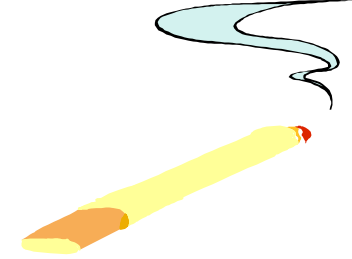
Herr Hemmersbach
Am Vreithof 6(Rathaus)
59494 Soest
Tel.: 02921/1032213

Frau K. Witt
Fachbereich Gesundheit
59494 Soest
Tel.: 02921/302151

Herr D. E. Hauck
Suchtberatungsstelle der Diakonie
Nöttentor 2
59494 Soest
Tel.: 02921/13232

Herr Drucks
Flüchtlingsberatungsstelle der Diakonie
Wildemannsgasse 5
59494 Soest
Tel.: 02921/9697750

புகை பிடித்தல்



- நண்பர்களுடன் சேர்ந்து புகை பிடிப்பது அலாதியாக- சுகமாக இருக்கிறதா?
- வேறு வேலைகள் இன்றி ஓய்வாக இருக்கும் போது புகை பிடிக்கிறீர்களா?
- அவதியான - படபடப்பான நிலைமைகளிலிருந்து அமைதி பெறப் புகை பிடிக்கிறீர்களா?
- சிகெரெட் பிடிப்பது அவ்வளவு சுவையாக இருக்கிறதா? அதனால் புகைக்கிறீர்களா?

புகைபிடித்தல் ஆபத்தானது!

- அடிக்கடி புகைபிடித்தால் இளைப்பு - களைப்பு ஏற்படும். சரியாகச் சுவாசிக்க முடியாது.
- அதிகமாகப் புகை பிடிப்பதனால்
 - ▷ குளிர்காய்ச்சல்
 - ▷ பற்களில் நோய்
 - ▷ சுவாசப்பையில் நோய்
 - ▷ நெஞ்சுத் தடிமல்
 - ▷ இருதய - இரத்தோட்டம் சம்பந்தமான நோய்கள்
 - ▷ புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்
- அதிகமாகப் புகைபிடிப்பவர்கள் தாங்களும் நோயாகி, பிறரையும் நோயாக்குகிறார்கள்.
- அதிகமாகப் புகைப்பவர்களிற்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியம் குறைந்ததாகப் பிறக்கின்றன.

சுயமதிப்பீடு செய்தல்

1. காலையில் எழுந்ததும் உடனடியாகப் புகை பிடிக்கிறீர்களா?

5 நிமிடங்களிற்குள் புகை பிடித்தால்	3
6-30 நிமிடங்களிற்குள் புகை பிடித்தால்	2
31-60 நிமிடங்களிற்குள் புகை பிடித்தால்	1
60 நிமிடங்களிற்குப்பின் புகை பிடித்தால்	0
2. புகைத்தல் தவிர்க்கப்பட்ட இடங்களான தேவாலயம், கோவில், நூல் நிலையம், படமாளிகை போன்ற இடங்களில் புகை பிடிக்காமல் இருப்பது மிகக் கடினமாக இருக்கிறதா?

ஆம்	1
இல்லை	0
3. எந்த நேரத்தில் புகைப்பதைத் தவிர்ப்பது கடினமாக இருக்கிறது? அதிகாலை நேரத்து முதல் சிகெரெற் மற்றைய நேரத்துச் சிகெரெற்

	1
	0
4. நாளொன்றிற்கு எத்தனை சிகெரெற் பிடிக்கிறீர்கள்?

நாளொன்றிற்கு 10 வரை	0
11 - 20 வரை	1
21 - 30 வரை	2
31 இற்கு மேல்	3

காலைநேரங்களில் புகைப்பது மற்றைய நேரங்களில் புகைப்பதை விட அதிகமாகப் புகை பிடிக்கிறீர்களா?

ஆம்	1
இல்லை	0

ஏதாவது நோய் காரணமாக படுக்கையில் இருக்க வேண்டிய நிலை இருந்தால் அந்த நாட்களில் மற்றைய நாட்களை விட அதிகமாகப் புகை பிடிக்கிறீர்களா?

ஆம்	1
இல்லை	0



சுயமதிப்பீட்டு முடிவு

- | | |
|------|--|
| 0-2 | புள்ளிகள் புகைப்போதை அடிமை இல்லை |
| 3-4 | புள்ளிகள் மிகக் குறைந்தளவு அடிமை |
| 5 | புள்ளிகள் புகைப்பதில் ஓரளவு அடிமை |
| 6-7 | புள்ளிகள் புகைப்பதில் அடிமையான நிலை |
| 8-10 | புள்ளிகள் புகைப்பதில் மிகவும் கூடியளவில் அடிமையாகிவிட்ட நிலைமை |