

FLETË PËR KONTROLLIMIN E VETËVETËS

Qëllimi im:

Cig.	Koha	Vendi ose Veprimtaria	Personi që ju shoqëron	Gjendja ose Arsyeja	Sa e rëndësishme ishte kjo për mua	Alternativa
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
Mbani rregullisht shënime të sakta sa cigare konsumoni.		<ol style="list-style-type: none">1. Në shtëpi2. Në punë3. Përgjat rrugës4. Duke telefonuar5. Në veturë6. Stacionë7. Tjetër	<ol style="list-style-type: none">1. Partneri/ja2. E dashura3. Shoqe e punës4. Askush5. Dikush tjetër	<ol style="list-style-type: none">1. I relaksuar2. I lumtur3. I shtresuar4. I mërzitur5. I hidhëruar6. Të tjera	<ol style="list-style-type: none">1. Shumë i rëndësishëm2. I rëndësishëm3. Jo edhe aq i rëndësishëm4. I parëndësishëm5. Ndezje e cigarës pa e vërejtur	

anë 1

PROGRAMI NACIONAL
KUNDER DUHANIT

Krebsliga Schweiz
Lungenliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern | T 031 599 10 20 | www.at-schweiz.ch

Rauchstopp-Linie 0848 000 181

FLETË PËR KONTROLLIMIN E VETËVETËS

Qëllimi im:

Cig.	Koha	Vendi ose Veprimtaria	Personi që ju shoqëron	Gjendja ose Arsyeja	Sa e rëndësishme ishte kjo për mua	Alternativa
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
Mbani rregullisht shënime të sakta sa cigare konsumoni.		<ol style="list-style-type: none">1. Në shtëpi2. Në punë3. Përgjat rrugës4. Duke telefonuar5. Në veturë6. Stacionë7. Tjetër	<ol style="list-style-type: none">1. Partneri/ja2. E dashura3. Shoqe e punës4. Askush5. Dikush tjetër	<ol style="list-style-type: none">1. I relaksuar2. I lumtur3. I shtresuar4. I mërzitur5. I hidhëruar6. Të tjera	<ol style="list-style-type: none">1. Shumë i rëndësishëm2. I rëndësishëm3. Jo edhe aq i rëndësishëm4. I parëndësishëm5. Ndezje e cigarës pa e vërejtur	

anë 2

PROGRAMI NACIONAL
KUNDER DUHANIT

Krebsliga Schweiz
Lungenliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern | T 031 599 10 20 | www.at-schweiz.ch

Rauchstopp-Linie 0848 000 181