

社區吸菸民眾健康服務表

一、基本資料

姓名：_____ 年齡：_____ 聯絡電話：_____

地址：_____ (鄉鎮市)

◎CO 檢測值：_____ PPM

勾選	數 據	結 果
	0-6PPM	正常，不抽菸者的正常檢測值
	7-10PPM	輕度異常，輕度菸量的抽菸者
	11-72PPM	異常，中、重度菸量的抽菸者
	>72PPM	重度異常，CO 中毒者

◎尼古丁依賴指數測量表

題 目	回 答	計分
1.起床後多久抽第一支菸？	<input type="checkbox"/> 5 分鐘以內	3
	<input type="checkbox"/> 5-30 分鐘	2
	<input type="checkbox"/> 31-60 分鐘以內	1
	<input type="checkbox"/> 60 分鐘以上	0
2.在禁菸區不能吸菸會讓你難以忍受嗎？	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0
3.那根菸是你最難放棄的？	<input type="checkbox"/> 早上第一支菸	1
	<input type="checkbox"/> 其他	0
4.您一天最多抽幾支菸？	<input type="checkbox"/> 31 支以上	3
	<input type="checkbox"/> 21-30 支	2
	<input type="checkbox"/> 11-20 支以上	1
	<input type="checkbox"/> 10 支或更少	0
5.起床後的幾小時是你一天中抽最多支菸的時候嗎？	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0
6.當您患病臥病在床時還會抽菸嗎？	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0

您的尼古丁依賴指數得_____分，下列為您的尼古丁依賴狀況及合適的戒菸方式

0分~5分為低尼古丁依賴程度，成癮度不高，下定決心必能戒菸成功	想戒菸，憑自我意志就有可能挑戰成功，也可以打免費戒菸專線或向專業人士諮詢
6分~7分為中尼古丁依賴程度，成癮度高	想戒菸，建議您聽從醫師/藥師指示，以正確輕鬆科學的方法幫助您戒菸
8~11分(含)為重尼古丁依賴程度	您的健康已受傷害，為了自己及關心您的人，請您務必開始戒菸，請向醫師諮詢

願意撥打戒菸專線

無意願撥打戒菸專線