

ERRETZEARI UTZI NAHI DIOZU? OSAKIDETZAKO BALIABIDEAK

PRESENTZIALA:

- **Banakako arreta**
Zita eskatu zure osasun-zentroan.
- **Bizi tabakorik gabe app-a + jarraipena profesionalarekin.**
Baliabide hau erabili ahal izateko, zure erreferentziazko profesionalarengana jo behar duzu, eta hura aktibatzea eskatu behar diozu.
- **Talde-arreta**
Galdetu zure osasun-zentroan hurrengo talde-deialdiari buruz, eta eman izena bertan.



EZ-PRESENTZIALA:

- **Telefono bidezko banakako arreta**
- **24 orduko telefono bidezko arreta: Osasun aholkua**
944 007 573
- **Talde-arreta online**
<https://osakidetza.dejardefumarenggrupo.com/eu/matrikula/>
QR bidez izena ematea.



OSASUN ESKOLA:

Informazio gehiago nahi izanez gero:



<https://www.osakidetza.euskadi.eus/tabakismoa-prebenitzea/webosk00-oskenf/eu/>

¿QUIERES DEJAR DE FUMAR? RECURSOS DE OSAKIDETZA

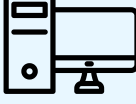
PRESENCIAL:

- **Atención individual**
Pide cita en tu centro de salud.
- **App Vive sin tabaco + seguimiento con profesional**
Para poder utilizar este recurso debes acudir a tu profesional de referencia y solicitar su activación.
- **Atención grupal**
Pregunta en tu centro de salud por la próxima convocatoria de grupos, inscríbete allí.



NO PRESENCIAL:

- **Atención individual telefónica**
- **Atención telefónica 24h: Consejo sanitario**
944 007 573
- **Atención grupal on-line**
<https://osakidetza.dejardefumarenggrupo.com/registro/>
Inscripción a través de QR.



OSASUN ESKOLA:

Para que puedas consultar más información:



<https://www.osakidetza.euskadi.eus/prevencion-del-tabaquismo/webosk00-oskenf/es/>