

## ИДА-ВИРУМАА

### Ida-Viru Keskhaigla SA

Рави 10d, Кохтла-Ярве  
Предварительная регистрация  
Тел. 337 3777

### Ida-Viru Keskhaigla SA

Женская консультация женской  
клиники  
Рави 10d, Кохтла-Ярве  
Предварительная регистрация  
Тел. 339 5146, 339 5143

### Narva Haigla SA

Поликлиника  
Харидусе 15, Нарва  
Предварительная регистрация  
Тел. 357 2778, 357 2779

## ОСТАЛЬНАЯ ЭСТОНΙΑ

### Hiiu-maa Haigla SA

Раху 2, Кярдла  
Предварительная регистрация  
Тел. 462 2795

### Lõuna-Eesti Haigla AS

деревня Меэгомьяэ, волость  
Выру  
Предварительная регистрация  
Тел. 786 8569, 786 8595

### Läänemaa Haigla SA

Ваба 6, Хаапсалу  
Предварительная регистрация  
Тел. 5343 0707

### Põlva Haigla AS

Уус 2, Пылва  
Предварительная регистрация  
Тел. 799 9171

### Pärnu Haigla SA

Ристикю 1, Пярну  
Предварительная регистрация  
Тел. 447 3300

### Rakvere Haigla AS

Льуна пыйк 1, Раквере  
Предварительная регистрация  
Тел. 322 9780

### Rapla Maakonnahaigla SA

Алу тез 1, Рапла  
Предварительная регистрация  
Тел. 489 0746

### Viljandi Haigla SA

деревня Ямеяла, волость Пярсти  
Предварительная регистрация  
Тел. 435 2161

### Ülle Trumm FIE


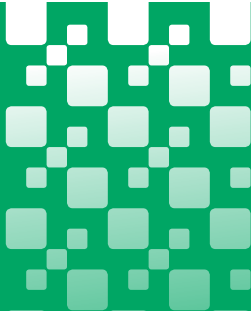
Пярну мнт. 56, Пайде  
Предварительная регистрация  
Тел. 385 2766

## КОНТАКТЫ ТЕЛЕФОННЫХ ЛИНИЙ:


Раковый союз – 800 2233

Семейные врачи – 1220

Эстония без табака – 126




Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

# Откажитесь от табака сегодня!

Консультационные кабинеты помогут



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

Табак вызывает сильную психическую и физическую зависимость, от которой очень трудно избавиться. Согласно опросам, около 86% каждодневных курильщиков хотят бросить курить. Но многие курильщики на своем опыте убедились, что самостоятельно избавиться от болезненной зависимости весьма непросто.

Успех отказа от табака значительно возрастает, если курильщик или потребитель иных табачных изделий получает рекомендации и поддержку профессионального консультанта.

**С помощью консультанта вероятность отказа от табака может быть в разы выше, чем при самостоятельных попытках бросить. Бросанию способствуют и специальные лекарства.**

Для многих стало новостью, что в Эстонии работают консультационные кабинеты по отказу от табака, где курильщики бесплатно получают помощь в отказе от вредной привычки и избавлении от зависимости.

Каждый желающий может обратиться за бесплатной помощью в консультационный кабинет, где получивший соответствующую подготовку врач, медсестра или акушерка дадут инструкции и окажут поддержку в процессе отказа от табака. Там же дадут совет, какое заместительное никотиновое лечение вам лучше всего подойдет.

Активное отвыкание длится 2-3 месяца и предусматривает постоянное сотрудничество бросающего курить и консультанта. Если первая консультация проходит с глаза на глаз в кабинете, то дальнейший консультационный процесс может также проходить по телефону или э-почте.

Бросивший курить становится полностью некурящим через 12 месяцев после первого дня отказа от курения. В консультационных кабинетах ждут потребителей всех видов табака любого возраста, в том числе, потребителей загубного табака, кальяна и э-сигарет.

Консультации бесплатны и не требуют направления от врача.

**НАЙДИТЕ БЛИЖАЙШИЙ КАБИНЕТ И ЗАБРОНИРУЙТЕ ВРЕМЯ.**

## КОНСУЛЬТАЦИОННЫЕ КАБИНЕТЫ ПО ОТКАЗУ ОТ ТАБАКА В ЭСТОНИИ:

### В ТАЛЛИННЕ

**Tallinna Lastehaigla SA**  
Детская поликлиника  
Кесклинна Рави 27, Таллинн  
Предварительная регистрация  
Тел. 620 7330, 620 7331

**Lääne-Tallinna Keskhaigla AS**  
Палдиски мнт. 68, Таллинн  
Предварительная регистрация  
Тел. 1314

**Medicum AS**  
Пунане 61, Таллинн  
Предварительная регистрация  
Тел. 605 0601

**Põhja-Eesti Regionaalhaigla SA**  
Мустамаяэский корпус  
Сютисте тез 19, Таллинн  
Предварительная регистрация  
Тел. 617 2063

### В ТАРТУ

**Tartu Ülikooli Kliinikum SA**  
Легочная клиника  
Рийа мнт. 167, Тарту  
Предварительная регистрация  
Тел. 731 8911, 731 8939

**Tartu Ülikooli Kliinikum SA**  
Сердечная клиника  
Пуусепа 1а, Тарту  
Предварительная регистрация  
Тел. 731 9359

**Tartu Seksuaaltervise Kliinik OÜ**  
Ваксали 17, Тарту  
Предварительная регистрация  
Тел. 744 2086