

## Secara Umum

Akibat dari menyedut asap rokok, kebanyakan orang mengalami kesan-kesan seperti:—

- Sakit kepala
- Sakit kerongkong dan sakit mata
- Pening-pening
- Batuk-batuk



Sebagai orang yang tidak merokok, anda berhak :

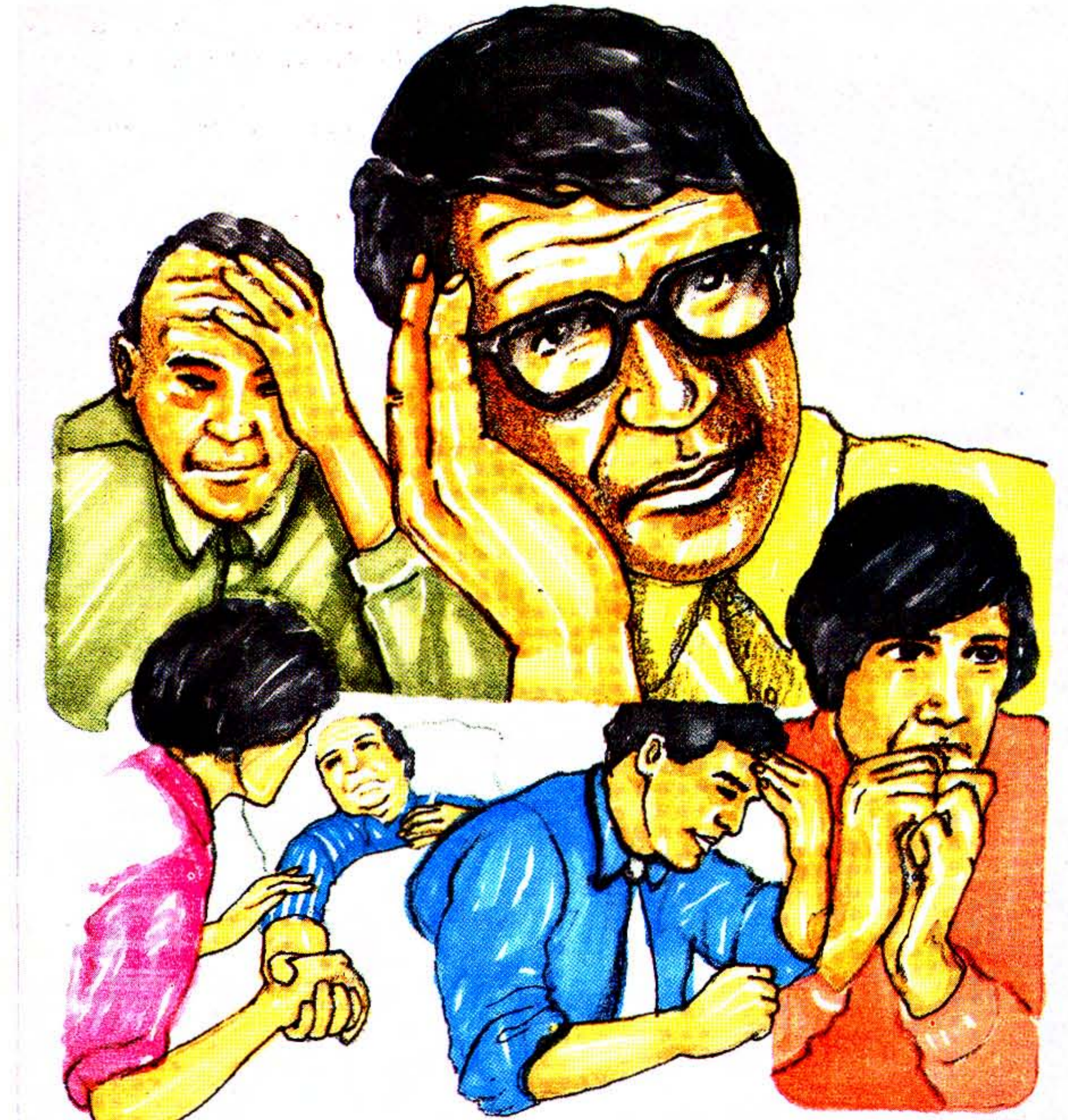
- Menikmati udara yang bersih dan bebas dari asap rokok.
- Memberitahu orang lain bahawa anda tidak suka asap rokok.
- Membantah dengan cara yang baik apabila orang lain merokok di hadapan anda.
- Memberitahu orang lain tentang bahaya merokok.



*Udara Bersih, Masyarakat Sihat*

\* Diterbit oleh Unit Pelajaran Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia, 120,000 A/90  
Dioetak oleh Percetakan Surya untuk J.P.N., K.L.

# Kesan ASAP ROKOK kepada orang lain



Satu Terbitan  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
"KAMI MEMENTINGKAN KESIHATAN ANDA"





## Syabas kerana anda tidak merokok!

Anda telah berjaya mengurangkan risiko mengidap penyakit-penyakit yang berkaitan dengan merokok seperti:—

- \* Penyakit jantung
- \* Penyakit saluran pernafasan seperti bronkitis dan asma
- \* Penyakit paru-paru seperti emfisima
- \* Barah paru-paru

**Tetapi, bagaimana dengan asap rokok di sekeliling anda?**

Kajian menunjukkan seorang yang merokok itu hanya menyedut lebihkurang 25% daripada asap rokoknya, manakala baki 75% asap rokok itu akan meresap ke udara dan mungkin atau boleh disedut oleh orang lain di sekelilingnya.

**Asap rokok mengandungi:—**

- \* **Tar**, sejenis bahan kimia yang mengganggu paru-paru dan boleh menyebabkan barah.
- \* **Nikotin**, sejenis dadah yang berbahaya kepada jantung dan sistem saraf.
- \* **Karbon Monoksida**, sejenis gas beracun yang mengurangkan bekalan oksigen kepada badan.
- \* **Bahan kimia**, yang menyebabkan penyakit barah.

**Asap yang keluar dari puntung rokok mengandungi:—**

- \* 3 kali lebih banyak tar
- \* 2 kali lebih banyak nikotin
- \* 5 kali lebih banyak karbon monoksida
- \* 50 kali lebih banyak bahan kimia yang menyebabkan barah.

berbanding dengan asap yang dihisap semasa merokok jika kuantiti kedua-duanya adalah sama.

## Jadi, apakah kesannya?

Penyelidikan menunjukkan asap rokok tersebut boleh mendatangkan kesan-kesan buruk kepada:—

### ISTERI PEROKOK

Isteri-isteri ini mempunyai risiko mengidap barah paru-paru yang lebih tinggi berbanding dengan isteri orang yang bukan perokok.

### RAKAN-RAKAN SEPEJABAT

Mereka yang bekerja dengan perokok untuk jangka masa yang lama boleh mengalami kerosakan paru-paru.

### BAYI DAN KANAK-KANAK

Asap rokok boleh mengencat pertumbuhan bayi di dalam rahim ibu.

Anak-anak perokok lebih kerap diserang oleh jangkitan paru-paru, batuk-batuk, selesema dan sakit kerongkong. Mereka juga lebih kerap jatuh sakit.

Di samping itu, ibu-bapa yang merokok memberi satu contoh yang buruk kepada anak mereka kerana anak mereka akan meniru tabiat merokok mereka kelak.

### PESAKIT-PESAKIT

Pesakit-pesakit jantung lebih mudah mendapat serangan jantung di tempat-tempat yang penuh dengan asap rokok.

Pesakit-pesakit asma turut juga menghadapi kesulitan untuk bernafas apabila terdedah kepada asap rokok.

