

TIP UNTUK BERHENTI MEROKOK



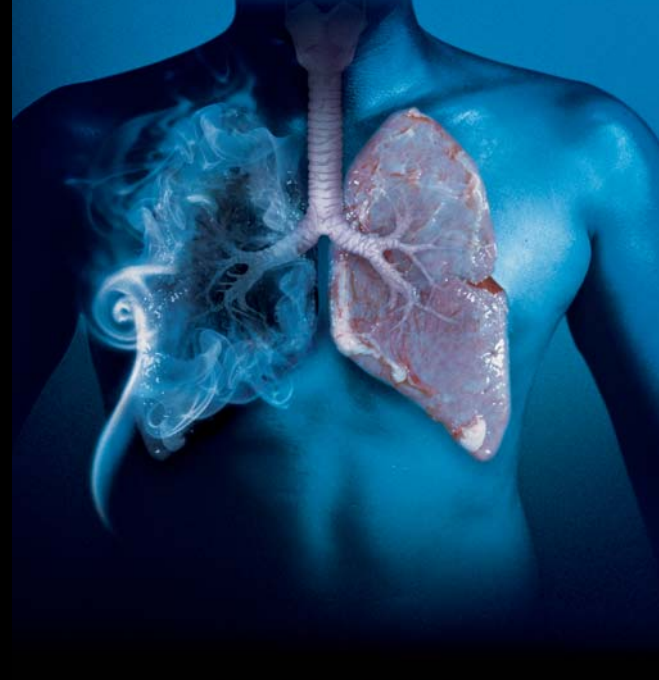
- Pelajarilah tentang bahaya merokok.
- Umumkan keputusan anda untuk berhenti merokok kepada semua orang.
- Buangkan semua barangan yang ada kaitan dengan rokok, contohnya tempat abu rokok, pemetik api dsb.
- Minumlah banyak air, ini akan membantu membuang toksid dalam badan anda.
- Makanlah lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mengurangkan ketagihan anda pada nikotin.
- Hiduplah secara aktif, kegiatan sukan akan membantu melancarkan aliran darah seluruh tubuh. Senaman juga boleh mengimbangkan suhu dan ketangkasan anggota tubuh badan. Bersenamlah kerana ia satu amalan yang baik.
- Elakkan tempat di mana merokok menjadi satu kebiasaan. Tempat-tempat seperti kelab malam, pusat karaoke dan bar.
- Belajarlah menolak tawaran merokok. Cuba untuk tidak merokok langsung kerana jika tidak ini akan menggugat usaha anda untuk berhenti merokok dan anda mungkin akan terdorong untuk merokok semula.

KELUARGA ANDA DAN ORANG TERSAYANG



Keluarga dan rakan-rakan anda pasti akan merasa amat sedih sekiranya mereka tahu bahawa anda sedang menderita akibat kanser paru-paru. Emosi insan-insan kesayangan anda akan terganggu apabila hidup anda menjadi hancur lebur dihadapan mata mereka. Kehidupan anda akan hanya berkisar pada keperluan perubatan yang membebankan.

Berhenti merokok - Kalau bukan untuk diri anda, lakukanlah untuk anak-anak anda.



ROKOK MENGAKIBATKAN KANSER PARU-PARU

ROKOK MENGAKIBATKAN KANSER PARU-PARU



Asap rokok mengeluarkan hampir 4,000 bahan kimia beracun dan 53 dari bahan kimia ini boleh mengakibatkan kanser. Merokok menambahkan risiko penyakit merbahaya seperti kanser paru-paru. Ia merupakan kanser paling kerap dialami golongan lelaki dan amat berkait rapat dengan tabiat merokok. Jika anda mengalaminya, peluang untuk sembuh amat kecil sekali.

SELAMATKAN DIRI ANDA DARI KANSER PARU-PARU



- Setiap sedutan membawa padah.
- Kenapa harus meracuni diri?
- Jangan biarkan asap rokok merosakkan paru-paru anda.
- Selamatkan diri dari kanser paru-paru.
- Bertindak bijak, jangan merokok.

BAHAN TOKSIK DALAM ASAP ROKOK

Terdapat beribu-ribu jenis bahan kimia beracun di dalam asap rokok.

Di bawah hanya beberapa bahan-bahan dan di mana ia kerap dijumpai:



BERHENTI MEROKOK SEKARANG!

- Anda membunuh diri anda dan mereka yang di sekeliling anda.
- Buatlah keputusan bijak.
- Bebaskan diri anda dari ketagihan nikotin.
- Berhentilah sebelum terlambat.
- Selamatkanlah diri dan orang yang anda sayangi.
- Dapatkan bantuan perubatan untuk menolong anda berhenti merokok.