



**Asap Rokok Menjejaskan
Kesihatan & Prestasi Kerja Anda**

**Didik Anak & Keluarga
Untuk Menjauhi Asap Rokok**

Tak nak!
Merokok

INFOLINE BERHENTI MEROKOK

03-8883 4400

www.infosihat.gov.my | www.myhealth.gov.my



Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia



**Ekspresi Hak Anda
Katakan Tidak
Kepada Asap Rokok**



EKSPRESI HAK ANDA

Di rumah :

- Berikrar bebas asap rokok di rumah dan kereta.
- Memilih rumah jagaan kanak-kanak (nursery) yang bebas asap rokok.
- Meminta pasangan merokok di luar rumah.
- Memberi sokongan kepada mereka yang berhasrat untuk berhenti merokok.

Di tempat awam:

- Memilih premis zon larangan merokok sebagai tanda sokongan.
- Jauhi anak dan keluarga anda daripada asap rokok.



ADAKAH ANDA MANGSA ASAP ROKOK PASIF?

Ya, sekiranya terdedah kepada asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dalam masa dua hari untuk tempoh seminggu.

Anda mempunyai risiko:-

- 30% lebih tinggi mendapat kanser paru-paru
- 25% lebih tinggi mendapat penyakit jantung

SUARAKAN HAK ANDA!

Lakukan langkah ini

1



Letak dua jari di bibir

2



Angkat dan goyang jari ke kiri

3



Goyang jari ke kanan

4



Goyang jari ke kiri