

# PRODUK TEMBAKAU

hatal daripada segi undang-undang, cukai hasil pendapatan negara, **NAMUN** mudarat kepada kesihatan dan haram dari sudut agama Islam. Produk tembakau yang dibayar cukai boleh diniagakan dalam negara. Namun produk tembakau tidak sah taraf (diseludup) juga berleluasa dimerata tempat. Sama ada di kampung, pinggir bandar mahupun dalam bandar.



## JOM!

### BIJAKBUATKEPUTUSAN



Prevalens merokok di Malaysia masih

## TINGGI



## >10,000 PEROKOK

terpaksa berhenti merokok kerana menemui ajal

## 10% BERJAYA

berhenti merokok



## 60%

penduduk Malaysia yang tidak merokok terdedah kepada bahaya asap rokok. Golongan ini terdiri daripada kanak-kanak dan kaum wanita dan mereka dikenalpasti sebagai perokok pasif.



## MEROKOK MENJEJASKAN KUALITI KEHIDUPAN

## PILIH TIDAK MULA MEROKOK



Nafas dan badan berbau busuk



Gigi berkarat



Kecerdasan dan stamina menurun



Fungsi paru-paru menurun



Risiko jangkitan saluran pernafasan meningkat



Perokok wanita 2-3 kali lebih berkemungkinan tidak subur



Mati pucuk dalam kalangan perokok lelaki



Budayakan dalam keluarga tiada amalan merokok dibenarkan dalam rumah, dalam kenderaan, di majlis keramaian, kedai makan dan tempat berkumpul keluarga



Terapkan dalam diri anak-anak bahawa merokok amalan yang buruk, dibenci oleh agama, tidak disukai oleh keluarga, berdosa dan merugikan.



Ibu bapa dan ahli keluarga menjadi role model kepada anak-anak dengan amalan cara hidup sihat.

# PILIH TIDAK LAGI



**BERHENTI  
merokok adalah  
keputusan bijak.**

**Asap rokok bukan sahaja berbahaya kepada perokok itu sendiri malah turut memudaratkan orang sekeliling yang berada bersama dalam kawasan tersebut.**

*Selepas 2 jam*

Nikotin keluar dari sistem peredaran darah

*Selepas 24 jam*

Karbon monoksida habis keluar dari tubuh

*Selepas 8 jam*

Karbon monoksida mula keluar dari sistem tubuh

Paru-paru mula membersihkan lendir dan kotoran

Oksigen dalam darah kembali normal

*Selepas 48 jam*

Deria rasa dan bau pulih semula  
Selera makan meningkat



*Selepas 1 minggu*

Pola tidur kembali normal

*Selepas 8 minggu*

Peredaran darah ke jari kaki dan tangan meningkat

*Selepas 2 minggu*

Gejala tarikan nikotin lenyap

*Selepas 12 minggu*

Silia pada permukaan saluran pernafasan mula aktif

*Selepas 3 minggu*

Stamina meningkat dan boleh bersenam dengan baik

Membersihkan tar daripada paru-paru



## Pilih gaya hidup sihat

Naluri manusia mahukan kebaikan. Amalan yang baik meningkatkan kualiti hidup seseorang. Memilih cara hidup yang sihat merupakan satu keputusan mudah dan tidak melibatkan sebarang kos. Keputusan hari ini menentukan kehidupan hari esok dan masa akan datang.

**Pilihan gaya hidup sihat adalah satu keputusan bijak!**

