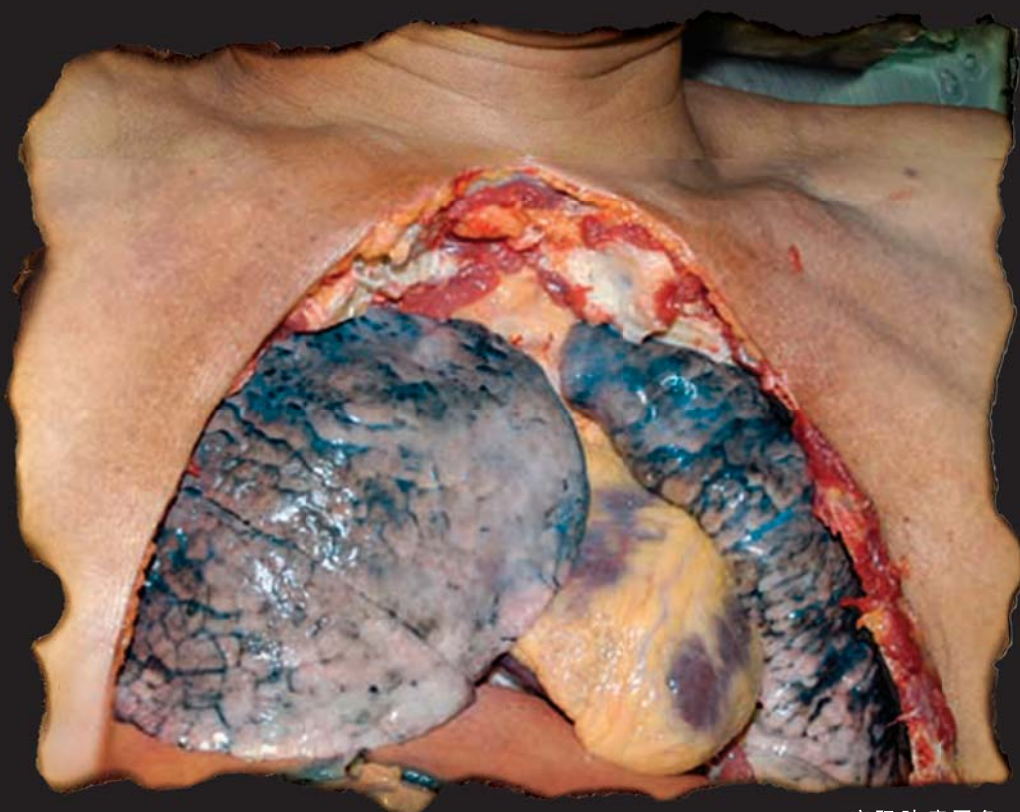




KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

90%

肺癌病患是烟民



实际肺癌图象

立即戒烟！ 吸烟全无好处。

下列是更多引导您戒烟的要诀：

- 拖延点烟5分钟或更长时间。
- 多喝水。避免咖啡及茶。
- 让自己活跃忙碌以转移吸烟的注意力。
- 避开烟民聚集的地点或地方。
- 定下戒烟日并竭尽所能迈向目标。
- 向您邻近的Perkhidmatan Berhenti Merokok戒烟中心寻求协助。

请联络戒烟资讯专线

03-8883 4400

星期一至五、上午8时至下午5时

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

