

展示真相。 图片警示将 挽救您的生命。



世界
无烟日
2009年
5月31日

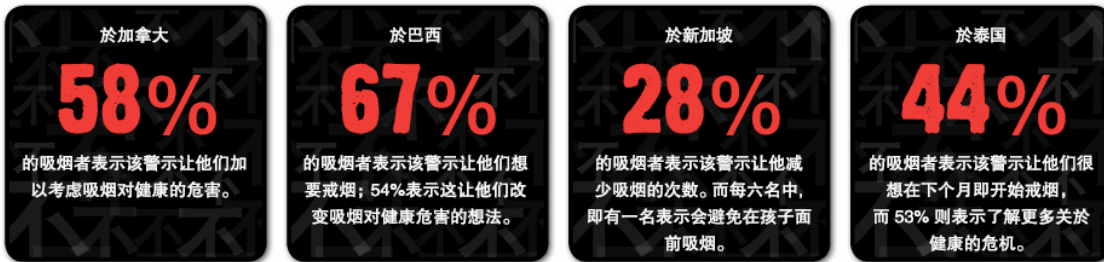
每年有**超过五百万**的人死於香烟危害。这是唯一可致命的合法消费者产品。高达一半的吸烟者皆死於与香烟相关的疾病，而二香烟也危害着长期暴露其中的人士。今天的世界无烟日，让我们教育公众关于吸烟所带来的负面影响，并引导他们如何成功戒烟。

马来西亚的图片警告



- 2009年2月1日 - 卫生部推介了图片警告系列广告运动
- 2009年 6月1日起 - 强制本地市场的所有烟盒必须展示图片警告。
- 根据卫生部的准则，该图片警告在该烟盒的两侧需至少覆盖60% 及 40% 的图示。

- 卫生部於反吸烟运动的措施包括:
 - 执行法律
 - 宪报公布吸烟区
 - Tak Nak媒体宣传活动
 - 展示活动, 目标为学校, 工作场所和社区
 - 戒烟热线
- 戒烟门诊服务
- 教育干预
- 2006年国家健康和发病率调查表明, 马来西亚成人约21.5 %普遍都有吸烟习惯。



如何戒烟的提示:

- 承认您需要协助
- 设下一个戒烟日并朝此目标
- 得到来自家庭与朋友的支持
- 咨询您的医生

您可以做什么!

- 了解更多吸烟与二手烟的危害真相
- 让所有人了解您支持图片警示於烟盒
- 於世界无烟日, 决定您的戒烟日
- 若您非吸烟者, 告诉您有吸烟的亲人及朋友, 今上即开始戒烟

当您开始吸烟的欲望时:

- 深呼吸三次
- 咀嚼口香糖或水果, 但避免任何甜的食物
- 清洗双手 - 湿手让您无法取烟
- 延迟 5 分钟或更久点烟
- 喝大量的水, 避免咖啡和茶
- 忙碌自己! 保持忙碌状态, 运动, 静坐或淋浴
- 远离吸烟的状况、地区或朋友

如何维持无烟状态:

- 积极思想并常说“我可以做到!”
- 集中您的注意力於无烟的好处
- 成功戒烟后奖励自己长久渴望的东西
- 遵循卫生部的食物金字塔摄取食物以达至均衡饮食
- 每星期三运动, 每次至少20分钟以克服体重增加
- 若您需要戒烟的辅助, 请联络我们 Infoline Berhenti Merokok.

记住, 若你没有吸烟, 为何要开始!



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

立即戒烟
吸烟全无好处
Taknak!
Merokok!