

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.

BERHENTI MEROKOK



- Jangan merokok. Masa depan yang hebat menanti anda dan keluarga anda.
- Lakukan aktiviti sihat seperti bersukan dan berhobi.
- Hidup akan lebih bermakna jika tidak terjerat dengan ketagihan yang membazirkan.
- Luahkannya dengan cara yang positif.
- Bergiat aktif. Bebaskan diri anda dari belenggu ketagihan.

ROKOK MENGAKIBATKAN STROK

ROKOK MENGAKIBATKAN STROK



- Bahan kimia yang dibebaskan oleh asap rokok akan menjejaskan organ-organ dalam badan. Merokok menambahkan risiko penyakit berbahaya dan menyebabkan 10-12% dari kematian di Malaysia. Strok (Angin Ahmar) amat berkait rapat dengan tabiat merokok.
- Kesan nikotin yang disebabkan oleh merokok merosakkan saluran darah.
- Dinding salur darah akan menjadi tebal, dan sempit, dan dengan itu aliran darah akan menjadi sukar.
- Strok disebabkan oleh salur darah tersumbat di dalam otak.
- Sebahagian badan anda mungkin akan lumpuh dan anda mungkin maut.

KURANGKAN RISIKO ANDA MENDAPAT STROK



- Merokok menambahkan risiko strok Angin Ahmar).
- Kurangkan risiko anda dengan berhenti merokok.
- Jangan biarkan diri anda dan keluarga anda hidup menderita.
- Bantulah diri anda.
- Amalkan cara hidup sihat.
- Jangan merokok.

BAHANTOKSIK 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.