

# BAGAIMANA CARA BERHENTI MEROKOK



- Berazam untuk berhenti merokok
- Cara yang paling berkesan adalah dengan berhenti serta merta dan sepenuhnya.
- Tetapkan satu tarikh untuk berhenti
- Beritahu keluarga dan kawan-kawan keputusan anda untuk berhenti merokok. Dengan sokongan dan galakan mereka, berhenti merokok menjadi lebih mudah.
- Buang semua rokok, mancis, pemetik api dan bekas rokok.
- Minum lebih banyak air.
- Mengadakan hobi atau kegiatan-kegiatan luar untuk memenuhi masa lapang anda.
- Tarik nafas panjang untuk menenangkan fikiran sekiranya anda mengalami perasaan mahu merokok.
- Belajar untuk menolak tawaran rokok daripada perokok.



**Tak nak!**  
Setiap sedutan membawa padah

**CUBA ATASI  
PERASAAN MAHU  
MEROKOK**

**ANDA BOLEH BERHENTI MEROKOK**