



# **LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG**

**2**

## **Jangan Merokok**

**Amalkan 8 M sebagai petua untuk mengatasi keinginan merokok.**

- **Melengahkan nyalaan api rokok.**
- **Menarik nafas panjang.**
- **Minum air.**
- **Membuat sesuatu.**
- **Mengunyah sesuatu (elakkan yang manis).**
- **Mandi atau basuh tangan.**
- **Melakukan senaman atau regangan.**
- **Memohon doa.**