



KEMENTERIAN KESIHATAN  
MALAYSIA

# 80%

## 颈癌病患是烟民



实际颈癌图象

### 立即戒烟！

吸烟全无好处。

下列是引导您戒烟的要诀：

- 咀嚼口香糖或水果唯必须避免任何有甜味的种类。
- 虔诚向神祈祷以增强您的决心及努力。
- 多洗手。手湿将阻碍您去拿香烟。
- 将注意力转向做运动。
- 更常洗澡。
- 获取家人及朋友的支持。

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](http://www.infosihat.gov.my) | [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)



**Tak nak!**  
Merokok!