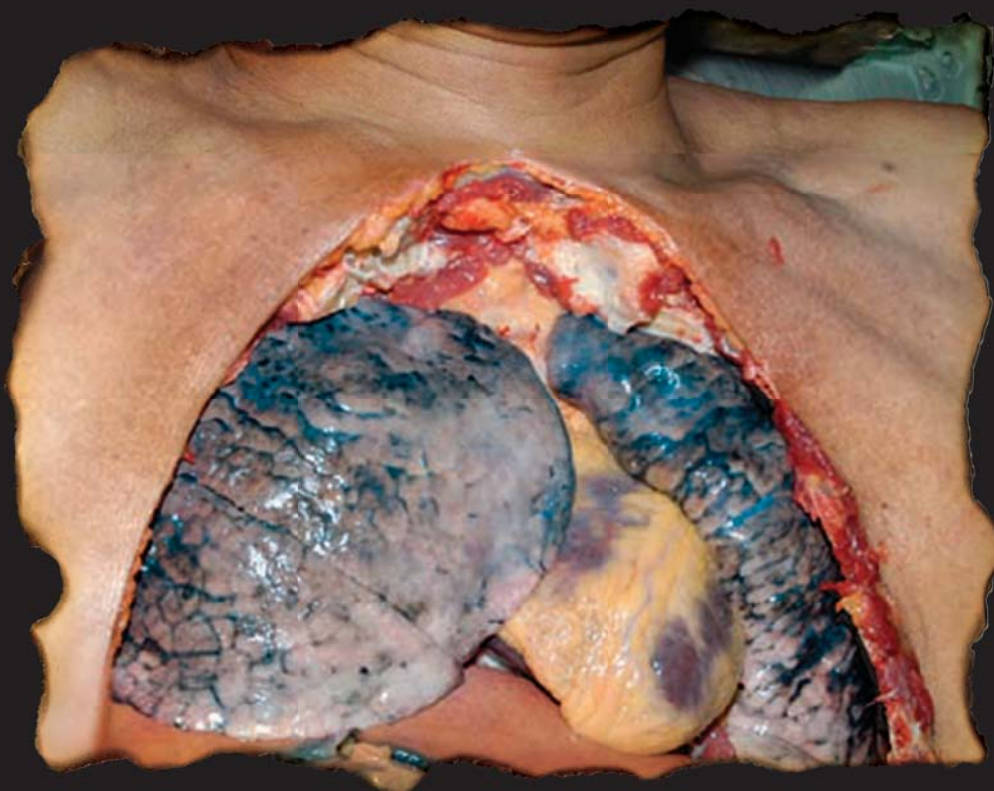


# 90%

## mangsa kanser paru-paru adalah perokok



Imej sebenar kanser paru-paru

### **BERHENTI SEKARANG! MEROKOK MERUGIKAN.**

**Amalkan juga tip-tip berikut:**

- Lengahkan masa sekurang-kurangnya 5 minit sebelum menyalakan rokok.
- Minum air masak. Elakkan minuman berkafein.
- Sibukkan diri untuk mengalih perhatian dan melupakan rokok.
- Elakkan diri dari tempat ramai orang merokok.
- Pilih tarikh untuk berhenti merokok dan berusaha ke arahnya.
- Dapatkan bantuan daripada Perkhidmatan Berhenti Merokok yang berdekatan.

INFOLINE BERHENTI MEROKOK

**03-8883 4400**

Isnin – Jumaat, 8 pagi – 5 petang

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