



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA

Kekalkan nafas baru anda Walaupun selepas berbuka

Setelah seharian mengawal nafsu untuk merokok, teruskan lagi malam-malam Ramadan anda tanpa belunggu rokok. Kekalkan amalan ini selama-lamanya.



BERHENTI SEKARANG! MEROKOK MERUGIKAN.

Amalkan tip-tip berhenti merokok di bawah:

- Langkahkan masa sekurang-kurangnya 5 minit sebelum menyalakan rokok.
- Minum air masak dan elakkan minuman berkafein.
- Sibukkan diri untuk mengalih perhatian dan melupakan rokok.
- Jauhi diri daripada orang yang merokok.
- Elakkan diri dari tempat ramai orang merokok.
- Tarik nafas 3 kali secara perlahan-lahan.
- Kunyah gula-gula getah dan buah-buahan tapi elakkan benda manis.
- Basuh tangan kerana tangan basah mengelakkan anda memegang rokok.
- Mandi dengan kerap.
- Lakukan senaman ringan apabila rasa mengantuk.
- **Berdoa agar dikuatkan azam dan ditingkatkan usaha.**

INFOLINE BERHENTI MEROKOK

03-8883 4400

Isnin – Jumaat, 8 pagi – 5 petang

www.infosihat.gov.my | www.myhealth.gov.my