

**Hakikatnya!
Amaran bergambar mampu
menyelamatkan nyawa.**



**Hari Tanpa
Tembakau
Sedunia
31 Mei 2009**

Lebih 5 juta nyawa

terkorban setiap tahun akibat kesan tembakau. Ia adalah satu-satunya produk pengguna yang sah di pasaran yang boleh membunuh jika digunakan. Tema untuk sambutan tahun ini adalah Amaran Bergambar yang menekankan gambar amaran yang terletak pada kotak-kotak rokok. Langkah ini dilihat berkesan bagi meningkatkan kesedaran dan meyakinkan perokok untuk berhenti merokok. Banyak negara lain telah melaksanakan kaedah ini seperti yang dipersetujui dalam Konvensyen Rangka Kerja untuk Kawalan Tembakau (FCTC) kelolaan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

AMARAN BERGAMBAR DI MALAYSIA

					
Hargai Nyawa Anda	Merokok Membahayakan	Jauhi Tabiat Merokok	Merokok Merugikan	Jangan Racuni Keluarga Anda	Sayangi Keluarga Berhenti Merokok

- 1 Februari 2009 – Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) memulakan kempen iklan Amaran Bergambar.
- Mulai 1 Jun 2009 – semua jenama rokok di pasaran tempatan diwajibkan memapar amaran bergambar pada kotak masing-masing.
- KKM menggariskan amaran bergambar merangkumi 60% dan 40% daripada saiz kotak rokok di setiap belah kotak.

- Antara usaha lain yang dijalankan oleh KKM ke arah usaha membanteras masalah merokok.
 - Kawalan perundangan.
 - Mewartakan kawasan larangan merokok.
 - Melaksanakan kempen media Tak Nak Merokok.
 - Aktiviti temu seru (*outreach*) seperti di sekolah, komuniti dan tempat kerja.

- Infoline Berhenti Merokok.
- Perkhidmatan Klinik Berhenti Merokok.
- Intervensi Pendidikan.
- Tinjauan Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan (NHMS) III 2006 menunjukkan bahawa 21.5% golongan dewasa merokok.

Di Kanada,
58%
daripada perokok berkata amaran bergambar membuatkan mereka berfikir tentang bahaya merokok.

Di Brazil,
67%
daripada perokok berkata amaran bergambar menjadikan mereka ingin berhenti; 54% berkata ia mengubah pandangan mereka tentang akibat merokok.

Di Singapura,
28%
daripada perokok berkata amaran bergambar membuatkan mereka kurang merokok dan satu daripada enam perokok berkata mereka mengelak daripada merokok di hadapan anak-anak.

Di Thailand,
44%
daripada perokok berkata amaran bergambar menjadikan mereka terasa ingin berhenti pada bulan berikutnya manakala 53% memikirkan tentang risiko rokok kepada kesihatan mereka.

TIP MUDAH BERHENTI MEROKOK:

- Akui anda perlukan bantuan.
- Pilih tarikh berhenti dan usaha ke arahnya.
- Dapatkan sokongan ahli keluarga dan rakan-rakan.
- Dapatkan nasihat doktor anda.

Apa yang boleh anda lakukan!

- Banyakkan pengetahuan tentang bahaya merokok dan asap rokok basi.
- Luahkan sokongan anda terhadap kempen Amaran Bergambar pada kotak rokok.
- Jadikan Hari Tanpa Tembakau Sedunia titik permulaan anda berhenti merokok.
- Jika anda bukan seorang perokok, nasihatilah golongan perokok yang anda kenali agar berhenti merokok serta-merta.

Jika anda terasa ingin merokok:

- Tarik nafas 3 kali secara perlahan-lahan.
- Kunyah gula-gula getah atau buah-buahan tapi elakkan benda manis.
- Basuh tangan kerana tangan basah mengelakkan anda memegang rokok.
- Lengahkan masa 5 minit atau katakan tunggu sebentar sebelum menyalaikan rokok.
- Minum air masak dan elakkan minuman berkafein.
- Alihkan perhatian anda! Banyakkan aktiviti sihat, bersenam, meditasi dan mandi dengan kerap.
- Elakkan diri dari tempat merokok dan daripada perokok lain.

Kekalkan status bebas rokok anda:

- Kekalkan pemikiran positif dan katakan "Aku mampu melakukannya!"
- Tumpukan perhatian anda kepada faedah berhenti merokok.
- Hargai kejayaan berhenti merokok dengan memberikan ganjaran yang setimpal kepada diri sendiri.
- Amalkan pemakanan sihat.
- Bersenam sekurang-kurangnya 30 minit untuk tiga kali seminggu.
- Jika anda memerlukan bantuan untuk membuang tabiat merokok, hubungi Infoline Berhenti Merokok.

INGAT, AMAT SUKAR UNTUK BERHENTI. JANGAN MULAKAN!

INFOLINE BERHENTI MEROKOK

03-8883 4400

Isnin – Jumaat, 8 pagi – 5 petang

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

**BERHENTI SEKARANG
MEROKOK MERUGIKAN.**

**Tak nak!
Merokok!**