

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% memikirkannya tentang risiko rokok kepada kesihatan mereka.

KEBAIKAN TIDAK MEROKOK:

- Hidup lebih sihat.
- Sistem imunisasi yang lebih kuat.
- Menjauhkan diri daripada penyakit.
- Tahap kesihatan dan selera makan lebih tinggi.
- Ketrampilan fizikal yang lebih menarik.
- Melindungi orang lain daripada menjadi perokok pasif.
- Teladan yang baik untuk anak-anak.
- Pendapatan bersih yang lebih tinggi.

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.
- Langkah masa 5 minit atau katakan tunggu sebentar sebelum menyalakan 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.
- Harga 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.

Soalan: Apakah pendapat anda tentang amaran bergambar pada kotak rokok?
"Bagus. Saya rasa takut. Ramai orang lain pun rasa takut. Saya berusaha nak berhenti sekarang."

- En. Salim, 45 tahun

Soalan: Kenapa anda berhenti merokok?

"Mula-mula saya batuk darah dan terus berhenti. Dah 4 tahun saya berhenti dan tak rasa nak hisap lagi."

- En. Kalek, 54 tahun

Soalan: Apakah hak anda sebagai seorang yang tidak merokok?

"Meminta perokok untuk berhenti merokok di tempat awam dan adakan lebih banyak tempat larangan merokok."

- Cik Shireen, 24 tahun

**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