

## AMALKAN TIP BERHENTI MEROKOK

# 12M

1. **MELENGAH-LENGAHKAN**  
Tunggu 5 minit atau katakan nanti sebentar
2. **MENARIK NAFAS PANJANG**  
Tarik nafas 3 kali secara perlahan-lahan
3. **MINUM AIR**  
Terutama air masak. Elakkan minuman berkafein
4. **MENYIBUKKAN DIRI**  
Buat sesuatu bagi mengalihkan fikiran dan untuk melupakan rokok
5. **MENJAUHKAN DIRI**  
Dari tempat orang merokok
6. **MENGELAKKAN DIRI**  
Daripada suasana atau tempat orang merokok
7. **MENGUNYAH SESUATU**  
Seperti gam dan buah-buahan. Elakkan yang manis
8. **MEMBASUH TANGAN**
9. **MANDI DENGAN KERAP**
10. **MEREGANGKAN OTOT**  
Lakukan apabila rasa mengantuk
11. **MEDITASI**
12. **MEMOHON DOA**  
Berdoa agar dikuatkan azam dan tingkatkan usaha



Kementerian Kesihatan  
Malaysia

Diterbitkan oleh:  
Bahagian Pendidikan Kesihatan  
Kementerian Kesihatan Malaysia  
[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) • [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)  
BUT.3, KKM (Cetak/PTB)238/2008, BM 100,000



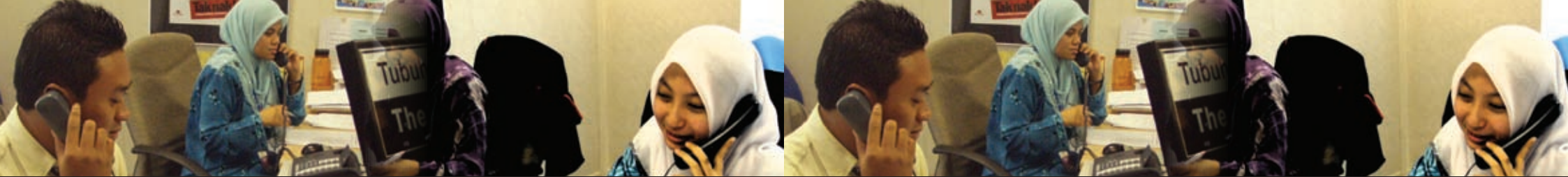
SIRI TAK NAK MEROKOK

# INFOLINE BERHENTI MEROKOK

## 03 - 8883 4400

Berhenti Merokok Lebih Mudah  
Jika Anda Tahu Caranya!

**Tak nak!**  
Merokok



# INFOLINE BERHENTI MEROKOK

**K**ementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah menyediakan perkhidmatan talian bantuan untuk membantu perokok berhenti merokok bermula Januari 2007. Talian bantuan ini dikenali sebagai Infoline Berhenti Merokok dan menggunakan nombor 03-8883 4400. Ia beroperasi setiap hari pada waktu bekerja. Setiap panggilan di luar waktu pejabat akan direkodkan dan pemanggil akan dihubungi semula dalam tempoh 24 jam hari bekerja. Infoline Berhenti Merokok dikendalikan sepenuhnya oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.

## WAKTU OPERASI

8.00 pagi - 5.00 petang, setiap Isnin hingga Jumaat  
(hari bekerja sahaja)

## PERKHIDMATAN YANG DITAWARKAN

1. Khidmat nasihat berhenti merokok,
2. Tip berhenti merokok,
3. Khidmat Klinik Berhenti Merokok.

Infoline Berhenti Merokok sedia membantu anda, keluarga dan rakan-rakan anda untuk berhenti merokok.

## HUBUNGI KAMI HARI INI JUGA

**PEGAWAI-PEGAWAI KAMI  
SEDIA MEMBANTU ANDA!**

## AMARAN Rokok Penyebab



Kanser mulut



Kelahiran bayi pra-matang



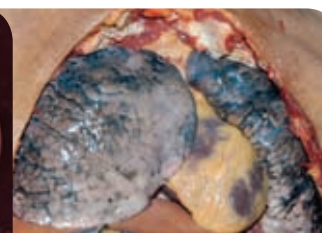
Kanser leher



Penyakit gangren



Keguguran janin



Kanser paru-paru