



Buang semua rokok, mancis, pemetik api dan bekas abuk rokok.



Mengadakan hobi atau kegiatan luar seperti berenang, berjalan, "jogging", dan sebagainya untuk memenuhi masa lapang anda.

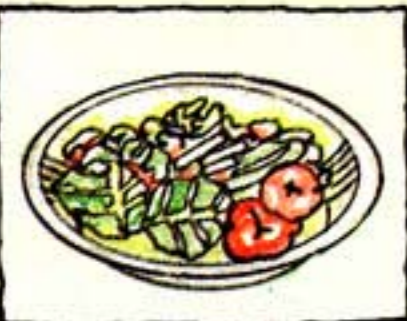
Minum lebih banyak air dan elak minum arak, kopi dan lain-lain minuman yang boleh mendorong anda merokok.



Belajar untuk menolak tawaran rokok daripada kawan atau orang lain. Jauhi orang-orang yang merokok.



Sekiranya anda mengalami perasaan mahu merokok, cuba tarik nafas panjang untuk menenangkan fikiran, atau minum air sejuk ataupun pergi mandi. Jangan menyerah kepada perasaan itu dan menghisap rokok semula!



Makan lebih sayur-sayuran dan buah-buahan.

## Rasailah perbezaannya!

APABILA ANDA BERHENTI MEROKOK, TUBUH BADAN ANDA AKAN PULIH DARIPADA KESAN-KESAN BURUK AKIBAT MEROKOK. ANDA AKAN MERASAI NIKMAT-NIKMAT BERIKUT:-

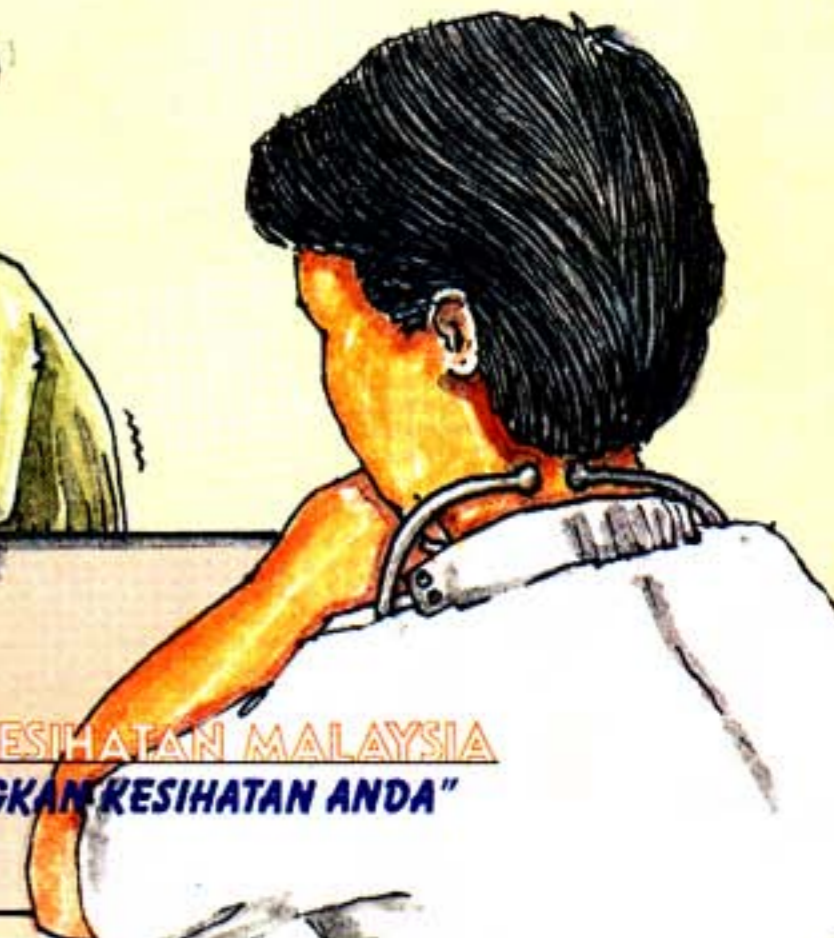
- *Batuk anda akan berkurangan dan seterusnya hilang.*
- *Anda dapat bernafas lebih baik.*
- *Anda merasa lebih segar dan kurang letih.*
- *Selera anda bertambah baik.*
- *Anda dapat merasa dan menghidu lebih baik.*
- *Jantung dan paru-paru anda menjadi lebih sihat.*

*Pilih Kesihatan Jauhi Rokok!*

# Petua Untuk BERHENTI

## Merokok

DOKTOR!  
MACAMANA CARA  
NAK BERHENTI  
MEROKOK?



Satu Terbitan  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA  
"KAMI MEMENTINGKAN KESIHATAN ANDA"

**Anda** mungkin sudah sedar bahawa "trend" dunia sekarang ialah ke arah masyarakat yang tidak merokok. Ini adalah kerana amalan merokok tidak lagi dianggap sesuatu yang bergaya atau menarik. Sebaliknya merokok hanya memburukkan imej perokok itu sendiri. Amalan merokok juga dikaitkan dengan beberapa penyakit yang berbahaya seperti barah paru-paru, jangkitan paru-paru dan saluran pernafasan dan sakit jantung.

Sebagai seorang perokok, anda mungkin pernah mengalami **TANDA-TANDA DAN GEJALA** yang berikut:—



Kesemua tanda dan gejala yang disebutkan tadi, adalah bersangkutan paut dengan tabiat merokok. Tentu anda mahu mengelakkan perkara-perkara yang tersebut itu.

Dengan berhenti merokok, anda dapat menghindari kesan-kesan yang buruk itu. Imej dan kesihatan anda akan bertambah baik. Di samping itu, fikirkan tentang betapa banyak wang yang dapat anda jimatkan. Biarlah perkara-perkara itu mendorong anda berhenti merokok.

### Bagaimana cara berhenti merokok?

Anda tentu ada ketikanya memikirkan perlunya berhenti merokok. Mungkin anda pernah cuba satu dua kali tetapi tidak berjaya. Tetapi jangan putus asa! Cubalah lagi dan berazam untuk berhenti merokok selama-lamanya.

Risalah ini memberi panduan kepada anda untuk berhenti merokok dengan berjaya. Bacalahnya dengan teliti dan ikuti petua ini dengan sebaik-baiknya.

### Inilah caranya!

CARA yang didapati paling berkesan untuk berhenti merokok adalah dengan berhenti **serta-merta** dan **sepenuhnya**.

Ini bermakna anda tidak akan merokok langsung selepas sudah buat keputusan berhenti merokok.

Untuk menolong anda mengatasi perasaan mahu merokok, ikutilah **nasihat-nasihat** berikut:—



Beritahu keluarga dan kawan-kawan anda keputusan anda untuk berhenti merokok. Dengan sokongan dan galakan mereka, perkara ini akan menjadi lebih mudah.

