

TIP UNTUK BERHENTI MEROKOK



- Pelajarilah tentang bahaya merokok.
- Umumkan keputusan anda untuk berhenti merokok kepada semua orang.
- Buangkan semua barangan yang ada kaitan dengan rokok, contohnya tempat abu rokok, pemetik api dsb.
- Minumlah banyak air, ini akan membantu membuang toksid dalam badan anda.
- Makanlah lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mengurangkan ketagihan anda pada nikotin.
- Hiduplah secara aktif, kegiatan sukan akan membantu melancarkan aliran darah seluruh tubuh. Senaman juga boleh mengimbangkan suhu dan ketangkasan anggota tubuh badan. Bersenamlah kerana ia satu amalan yang baik.
- Elakkan tempat di mana merokok menjadi satu kebiasaan. Tempat-tempat seperti kelab malam, pusat karaoke dan bar.
- Belajarlah menolak tawaran merokok. Cuba untuk tidak merokok langsung kerana jika tidak ini akan menggugat usaha anda untuk berhenti merokok dan anda mungkin akan terdorong untuk merokok semula.

FAKTA MEMBIMBANGKAN AKIBAT MEROKOK

- 50% dari golongan lelaki di Malaysia adalah perokok.
- Di Kuala Lumpur, nisbah antara perokok lelaki dan wanita di bawah umur 30 tahun adalah 5:1.
- Kadar merokok dari golongan remaja dan wanita semakin meningkat. 25% dari pelajar sekolah berumur 15 tahun ke atas pernah mencuba merokok dan 70% dari kumpulan ini akan menjadi perokok apabila meninggalkan bangku sekolah.
- 60-75% dari asap rokok akan disedut oleh orang yang tidak merokok.
- Hanya 50% perokok akan dapat menjangkau umur 70 tahun.
- Rakyat Malaysia membelanjakan RM1.5 bilion setiap tahun untuk membeli rokok.



**ROKOK
MENGAKIBATKAN
SAKIT
JANTUNG**

ROKOK MENGAKIBATKAN SERANGAN SAKIT JANTUNG



Merokok sememangnya satu tabiat buruk. Malangnya 50% dari golongan lelaki di Malaysia merokok. Merokok merupakan faktor risiko utama bagi penyakit bahaya dan menyebabkan 10-12% kematian di Malaysia. Serangan sakit jantung adalah berkait rapat dengan merokok.

SAYANGKAN JANTUNG ANDA



- Merokok menambahkan risiko serangan sakit jantung.
- Kurangkan risiko anda dengan berhenti merokok.
- Jangan biarkan asap rokok membunuh anda.
- Jauhilah diri dari asap rokok basi.
- Belajarlah menyayangi jantung anda.
- Bantulah diri anda.
- Jangan merokok.

BAHANTOKSIK DALAM ASAP ROKOK

Terdapat beribu-ribu jenis bahan kimia beracun di dalam asap rokok.

Di bawah hanya beberapa bahan-bahan dan di mana ia kerap dijumpai:



BERHENTI MEROKOK SEKARANG!

- Anda membunuh diri anda dan mereka yang di sekeliling anda.
- Buatlah keputusan bijak.
- Bebaskan diri anda dari ketagihan nikotin.
- Berhentilah sebelum terlambat.
- Selamatkanlah diri dan orang yang anda sayangi.
- Dapatkan bantuan perubatan untuk menolong anda berhenti merokok.