



Asap Rokok Menjejaskan  
Kesihatan & Prestasi Kerja Anda

Didik Anak & Keluarga  
Untuk Menjauhi Asap Rokok

**Tak nak!**  
Merokok

INFOLINE BERHENTI MEROKOK

03-8883 4400

[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my) | [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)



Diterbitkan oleh:  
Bahagian Pendidikan Kesihatan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



**Ekspresi Hak Anda**

Katakan Tidak  
Kepada Asap Rokok



## EKSPRESI HAK ANDA

Di rumah :

- Berikrar bebas asap rokok di rumah dan kereta.
- Memilih rumah jagaan kanak-kanak (nursery) yang bebas asap rokok.
- Meminta pasangan merokok di luar rumah.
- Memberi sokongan kepada mereka yang berhasrat untuk berhenti merokok.

Di tempat awam:

- Memilih premis zon larangan merokok sebagai tanda sokongan.
- Jauhi anak dan keluarga anda daripada asap rokok.



## ADAKAH ANDA MANGSA ASAP ROKOK PASIF?

Ya, sekiranya terdedah kepada asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dalam masa dua hari untuk tempoh seminggu.

Anda mempunyai risiko:-

- 30% lebih tinggi mendapat kanser paru-paru
- 25% lebih tinggi mendapat penyakit jantung

## SUARAKAN HAK ANDA!

Lakukan langkah ini

1



Letak dua jari di bibir

2



Angkat dan goyang jari ke kiri

3



Goyang jari ke kanan

4



Goyang jari ke kiri