

# Tidak Merokok

**BERHENTI MEROKOK** sebelum terlambat

Buat keputusan untuk berhenti merokok

Maklumkan kepada ahli keluarga dan sahabat anda

Tetapkan tarikh anda akan berhenti merokok

Buang semua rokok dan bekas abu rokok

Bergaullah dengan rakan-rakan yang tidak merokok

Libatkan diri dalam kumpulan sokongan berhenti merokok

