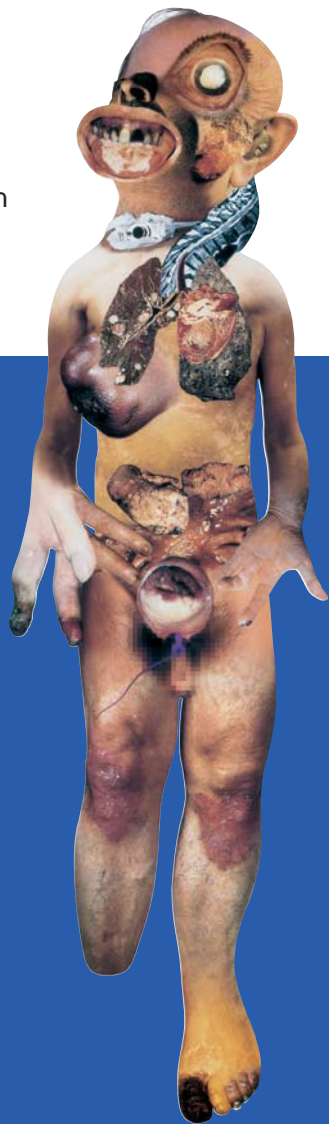


## MEROKOK PUNCA PENYAKIT BERBAHAYA

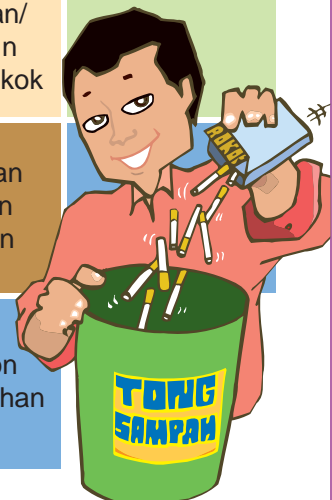
Merokok adalah tabiat buruk dan akan menyebabkan ketagihan. Asap rokok dikaitkan dengan 40 jenis penyakit serius seperti :

- Penyakit Jantung
- Kanser
- Tekanan Darah Tinggi
- Jangkitan Saluran Pernafasan
- Angin Ahmar (Strok)
- Penyakit Gigi dan Gusi
- Penyakit Mata
- Ulser Perut
- Osteoporosis
- Arteriosclerosis (Penyempitan saluran darah)



## GUNAKAN KAEDAH YANG BETUL UNTUK BERHENTI MEROKOK

Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok	Yakinkan diri	Buat nota peringatan	Katakan pada diri anda, "Aku bukan perokok"
Tumpukan pada hari ini	Sentiasa berfikir positif	Dapatkan sokongan	Lawan keinginan untuk merokok
Gunakan Terapi Gantikan Nikotin (NRT)	Amalkan Petua 12 M untuk berhenti merokok	Melengah-lengah untuk merokok	Minum banyak air
Menarik nafas panjang	Membuat sesuatu/ Menyibukkan diri	Menjauhkan diri dari kawan/orang lain yang merokok	
Mengunyah sesuatu	Mandi dengan kerap	Melakukan senaman regangan	
Meditasi	Mengelakkan diri dari situasi yang mendorong untuk merokok	Memohon doa dari tuhan	



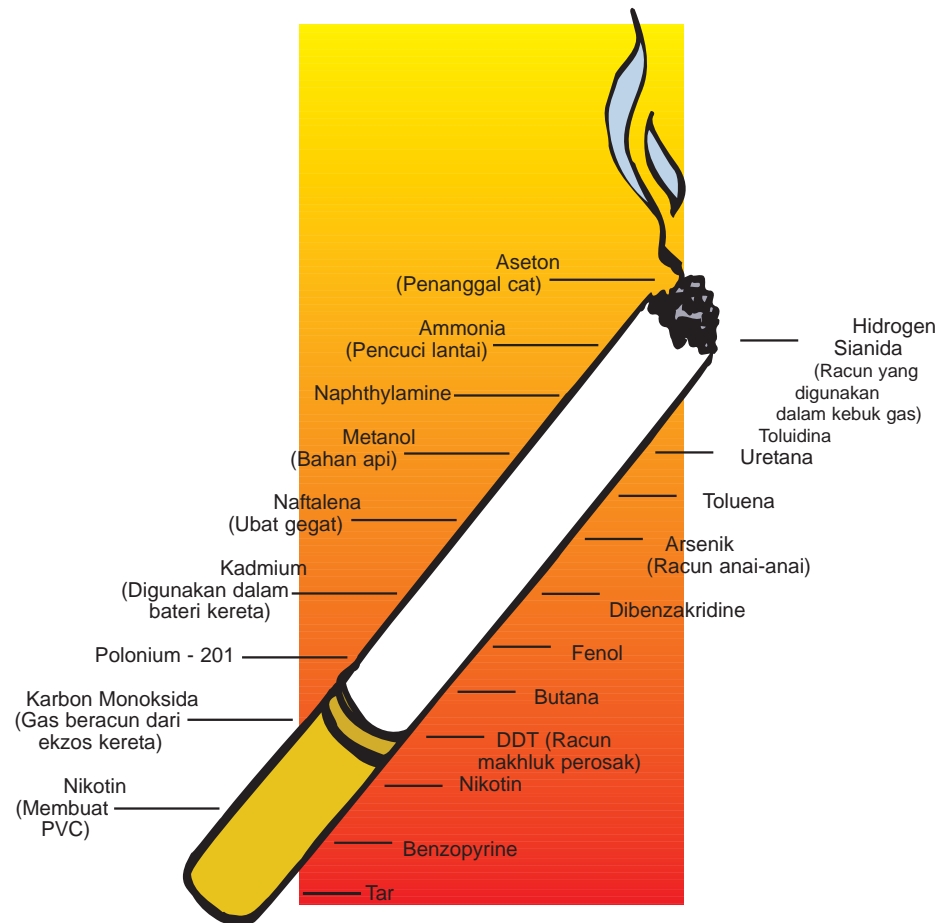
# BEBASKAN DIRI ANDA DARI CENGKAMAN ROKOK!



TANPA ROKOK PEKERJA LEBIH SIHAT

# KANDUNGAN BAHAN KIMIA DALAM ASAP ROKOK ASAP MAUT!

Setiap batang rokok yang dihisap mengandungi racun yang amat berbahaya



## KESAN ASAP ROKOK PASIF

Apakah itu asap rokok Pasif?

Gabungan asap rokok aliran sisi dari bahagian yang menyala dan asap rokok aliran utama yang dihembus keluar perokok.

Siapakah perokok Pasif?

Mereka yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dalam masa dua hari untuk tempoh seminggu (WHO).



Perokok Pasif mempunyai risiko:-

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

Perokok Pasif berisiko mendapat kesan-kesan negatif:-

- Batuk-batuk • Pedih Mata • Loya • Pening Kepala

Ini Semua Menjejaskan Kesihatan Dan Prestasi Kerja Anda.

Oleh itu hindarilah diri daripada asap rokok. Suarakan hak anda untuk menikmati udara bebas daripada asap rokok.

## BERHENTI MEROKOK TINDAKAN BIJAK LAGI MENGUNTUNGKAN

Antara sebab-sebab penting kenapa anda perlu berhenti merokok adalah :-

- Menghindari racun dalam asap rokok
- Menurunkan risiko mencegah penyakit
- Memulihkan kesuburan
- Memulihkan masalah mati pucuk yang dialami
- Memulihkan stamina yang terjejas
- Meningkatkan deria rasa dan bau
- Meningkatkan kecergasan
- Kulit lebih sihat
- Nafas yang lebih segar
- Gigi yang lebih putih
- Menjadi lebih sihat
- Melindungi orang lain
- Menjimatkan wang
- Suasana rumah dan tempat kerja lebih

Apakah perubahan yang berlaku apabila anda berhenti merokok :-  
**Selepas...**

**... 2 jam**  
sistem peredaran darah mulai bersih daripada nikotin

**... 6 jam**  
nadi menjadi perlahan ke paras lebih normal. Tekanan darah akan menurun

**... 24 jam**  
gas beracun (karbon monoksida) akan lenyap dari tubuh. Lebih banyak oksigen diserap oleh sel tubuh.

**... 2 hari**  
deria rasa seperti lidah dan deria hidu akan bertambah baik

**... beberapa minggu**  
silia dalam saluran pernafasan yang berfungsi membersihkan bahan-bahan kotor seperti habuk akan pulih

**... 2 bulan**  
peredaran darah ke seluruh tubuh seperti jejari tangan dan kaki lebih efisien.

**... 3 bulan**  
menjadi lebih subur

**... 5 tahun**  
Risiko mendapat serangan jantung berkurangan hampir 50% berbanding seorang perokok

**... 10 tahun**  
risiko mendapat kanser paru-paru berkurangan hampir 50% berbanding seorang perokok. Sementara itu, risiko mendapat serangan jantung adalah sama seperti seorang yang tidak pernah merokok.

**... 15 hingga 20 tahun**  
risiko mendapat kanser paru-paru adalah sama seperti seorang yang tidak pernah merokok

