

## JIKA ANDA MASIH MEROKOK

Teruskan usaha untuk berhenti merokok sekurang-kurangnya cuba kurangkan bilangan rokok yang dihisap. Perlu diingat anda juga mempunyai tanggungjawab moral dan sosial terhadap mereka yang tidak merokok.

Adalah menjadi tanggungjawab anda untuk:

1. Menghormati dan mematuhi semua tanda amaran "larangan merokok".
2. Tidak merokok berdekatan dengan kanak-kanak, murid-murid/pelajar-pelajar, ibu-ibu mengandung, orang-orang sakit dan cacat akal.
3. Tidak meminta kanak-kanak membelikan rokok untuk anda.
4. Tidak menawarkan rokok kepada orang lain.
5. Membuang puntung rokok dengan sempurna supaya tidak membahayakan alam sekitar dan masyarakat.



## PERANAN ANDA

Anda mempunyai peranan yang penting bagi menjayakan usaha ini. Anda diminta supaya:

- Menjadi teladan atau "role model" dan tidak merokok dalam institusi pendidikan.
- Meminta orang yang dijumpai merokok supaya berhenti merokok dengan cara yang sopan.
- Memberi nasihat dan bimbingan cara-cara berhenti merokok serta meminta perokok menghormati orang yang tidak merokok.

usaha sama  
**Kementerian Pendidikan Malaysia dan  
Kementerian Kesihatan Malaysia**

# KE ARAH Institusi Pendidikan Yang Bebas Dari Asap Rokok



**TIDAK MEROKOK  
BUDAYA KITA**

# OBJEKTIF

Untuk mewujudkan satu persekitaran bebas daripada asap rokok di semua institusi pendidikan.

## MENGAPA

MEROKOK adalah satu amalan yang membahayakan kesihatan perokok itu sendiri serta orang lain yang berada di sekitar mereka. Ia menyebabkan kira-kira;

- 90% barah paru-paru.
- 75% penyakit paru-paru dan saluran pernafasan seperti bronkitis, asma dan paru-paru kembang (emfisema)
- 25% penyakit jantung koronari.

Pengaruh kawan-kawan, galakan iklan dan sifat semulajadi ingin tahu dan mencuba yang ada pada kanak-kanak adalah faktor utama mereka mencuba dan berjolak-jolak dengan tabiat merokok. Tekanan sosial dan pengaruh persekitaran di samping kesan ketagihan oleh nikotin yang terdapat di dalam rokok mengakibatkan mereka terus merokok. Kajian-kajian menganggarkan 85% kanak-kanak belasan tahun yang mencuba lebih daripada sebatang pokok, akan kekal menjadi penagih rokok.

Adalah dianggarkan bahawa lebih daripada 25% orang yang merokok akan mati disebabkan oleh penyakit-penyakit yang berkaitan dengan tabiat merokok. Ini bermakna lebih kurang 500,000 penduduk Malaysia di bawah umur 20 tahun masa kini akan mati akibat daripada penyakit tersebut.

Menjauhi tabiat merokok meningkatkan kesihatan, kecergasan, serta mengurangkan risiko mendapat penyakit jantung koronari, barah paru-paru dan sebagainya.

## BAGAIMANA

- Memberi penerangan mengenai bahaya merokok serta nasihat supaya berhenti merokok kepada pelajar-pelajar dan staf institusi pendidikan.
- Tidak membenarkan semua staf, pelajar dan pelawat menghisap rokok di institusi pendidikan.
- Meletakkan papan-papan tanda larangan merokok di pintu masuk dan keluar serta dalam bangunan institusi pendidikan.
- Menyediakan risalah-risalah serta bahan-bahan bacaan umum berhubung dengan bahaya merokok.
- Meningkatkan dan menyelenggarakan keindahan dan kebersihan kawasan bangunan serta persekitaran institusi pendidikan..
- Memenuhi masa lapang dengan kegiatan rekreasi.

