

20 minit



Kadar denyutan jantung dan tekanan darah menurun

12 jam



Tahap karbon monoksida dalam darah turun ke tahap normal

15 tahun



Risiko penyakit jantung adalah sebanding dengan orang yang tidak merokok

2 minggu - 3 bulan



Peredaran dan fungsi paru-paru mula bertambah baik

10 tahun



Kadar maut akibat kanser paru-paru berkurang sebanyak 50 peratus. Risiko bagi kanser laring, buah pinggang dan pankreas akan berkurangan

**KESAN BERHENTI MEROKOK DALAM JANGKA MASA PANJANG TERHADAP KESIHATAN**

5 tahun



Risiko kanser mulut, tekak, kerongkong dan pundi kencing akan berkurang sebanyak 50 peratus. Risiko kanser pangkal rahim, penyakit jantung dan strok adalah sama seperti orang yang tidak merokok

1 tahun



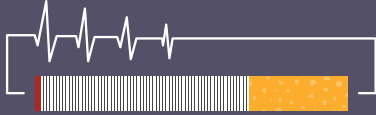
Risiko penyakit dan serangan jantung akan berkurang sebanyak 50 peratus

1 - 9 bulan



Deria rasa dan bau akan kembali pulih dan juga kurang mengalami masalah batuk

# TIPS UNTUK BERHENTI MENGUNAKAN TEMBAKAU



# 1

## **Bersiap sedia**



Pilih tarikh khas untuk berhenti dan cuba untuk mengurangkan penggunaan tembakau sebelum tarikh berhenti tersebut

# 2

## **Pelajari rutin dan kelakuan baru**



Tukar rutin harian bagi mengelak penggunaan tembakau. Jaga kebersihan gigi, makan gula-gula berperisa pudina, biji bunga matahari atau mengunyah gula-gula getah

# 3

## **Dapatkan sokongan**



Dapatkan sokongan daripada keluarga dan kawan-kawan. Dapatkan nasihat doktor bagi mendapatkan ubat berhenti merokok atau mendaftarkan diri dalam program berhenti merokok

# 4

## **Pertimbangkan terapi gantian nikotin**



Produk gantian nikotin boleh membantu mengandakan peluang awda untuk berhenti. Sila dapatkan nasihat doktor tentang rawatan terbaik untuk awda

# 5

## **Bersedia untuk sebarang kegagalan atau kesukaran**



Ia mungkin mengambil beberapa percubaan untuk berhenti sepenuhnya

