

Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Merokok Tembakau

Apa itu merokok tembakau:



- Merokok



- Rokok gulung atau rokok buatan sendiri



Mengapa merokok itu buruk?

Merokok tembakau meningkatkan risiko:

- Kanker
- Penyakit jantung
- Stroke
- Diabetes
- Gagal ginjal

HAL YANG BAIK ketika Anda BERHENTI:

- **Setelah 72 jam:** Anda dapat bernapas lebih mudah dan merasakan peningkatan energi
- **Setelah 3 bulan:** Sirkulasi darah membaik. Fungsi paru-paru yang lebih baik
- **Setelah 9 bulan:** Batuk berkurang. Kesulitan bernafas yang lebih ringan
- **Setelah 1 tahun:** Risiko penyakit jantung dan stroke berkurang 50%





BAGAIMANA CARANYA Berhenti:

- Tuliskan alasan berhenti untuk memotivasi diri sendiri.
- Pilih metode berhenti seperti mengurangi kuantitas dari waktu ke waktu atau meminta teman untuk menghentikan Anda saat Anda menyalakan rokok.
- Tetapkan hari untuk mulai berhenti merokok dan tetap bebas rokok.
- Tetapkan tujuan kecil dan hadiahhi diri Anda sendiri ketika Anda mencapai tujuan Anda untuk tetap bebas rokok (yaitu 1 minggu/1 bulan/3 bulan/6 bulan dll bebas rokok)
- Beri tahu orang yang Anda cintai sehingga mereka dapat mendorong Anda di sepanjang jalan.

CARA Mengatasinya:

4 'D':

Penundaan menyalakan rokok.

Alihkan perhatian Anda.

Latihan pernapasan dalam.

Minum air.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH



Sumber:

1. "The Harms of Smoking and Benefits of Quitting". HealthHub. Desember 2021.

2. "Say Hello to 4Ds and Bye to Nicotine Withdrawal Symptoms". HealthHub. Maret 2022.