

- Tentukan tarikh berhenti merokok
- Memaklumkan niat berhenti merokok kepada keluarga, sahabat, rakan sekerja
- Bersedia untuk menghadapi cabaran berhenti merokok
- Menerima kaunseling dan nasihat doktor

HUBUNGI KAMI

 PUSAT RAWATAN WARGA UMS

 088-329054



KATAKAN "TIDAK" KEPADA ROKOK DAN VAPE

KLINIK BERHENTI MEROKOK
PUSAT RAWATAN WARGA UMS



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

HUMS
HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

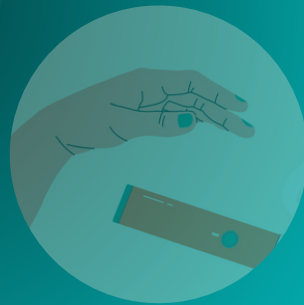


MISI KLINIK BERHENTI MEROKOK

Memberi kesedaran tentang bahaya merokok, menolong perokok-perokok untuk mengatasi ketagihan merokok. Ketagihan kepada nikotin merupakan punca utama perokok tidak dapat berhenti merokok.



Vape mengandungi beratus-ratus bahan kimia yang digunakan dalam pembuatan pembasmi kuman, bahan pembersih rumah, racun serangga, dan racun rumput.



Merokok menyebabkan kanser, penyakit jantung, angin ahmar, penyakit paru-paru dan kencing manis. Merokok juga menambah risiko untuk mendapat paru-paru tuberkulosis, penyakit mata dan masalah imun rendah. Merokok merupakan punca utama penyakit mati pucuk di kalangan lelaki.

SERVIS KLINIK BERHENTI MEROKOK

- **PELAN BERHENTI MEROKOK**
- **TERAPI PENGGANTIAN NIKOTIN UNTUK MEMUDAHKAN PEMBERHENTIAN MEROKOK**
- **SESI PENYUSULAN YANG MENYELURUH OLEH PROFESIONAL KESIHATAN YANG BERDEDIKASI**
- **SUMBER DAN NASIHAT TENTANG BERHENTI MEROKOK**

