

Jadi jika Anda tahu betapa merokok merugikan Anda apa yang harus Anda lakukan???

YA, BERHENTI MEROKOK SEKARANG JUGA
ADA BEBERAPA OBAT YANG DAPAT MEMBANTU ANDA,
NAMUN SIAPKAH ANDA UNTUK MENGELUARKAN
UANG JUTAAN RUPIAH?

Berikut adalah 7 cara sederhana berhenti merokok yang kami sarankan :

1. Yakinkan diri Anda bahwa berhenti merokok itu sangat menguntungkan. Pikirkan kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik jika bebas dari asap rokok.
2. Rencanakan dengan pasti sebuah tanggal sebagai hari-H Anda berhenti merokok. Sebelum sampai pada tanggal itu, singkirkan asbak, korek api, dan hal-hal yang bisa memicu Anda kembali merokok. Setelah tiba pada tanggal itu, tekadkan diri Anda dan berhentilah merokok sama sekali.
3. Rencanakan kegiatan untuk tanggal itu, misalnya : pergi ke tempat-tempat yang terdapat "Area Bebas Rokok", atau pergi berolahraga atau lakukan kegiatan yang membuat Anda lupa akan rokok.
4. Buatlah daftar orang-orang yang mendukung usaha Anda berhenti merokok, dan mintalah dukungan moril dari mereka dan hindari godaan apa pun yang merangsang Anda untuk merokok.
5. Untuk mengatasi gejala ketagihan merokok (adiktif), santaplah makanan rendah kalori dan banyak minum air putih, dan jangan lupa makanlah permen untuk pengganti rokok sampai akhirnya Anda terbiasa tanpa rokok.
6. Lawanlah godaan untuk merokok, meski hanya satu hisapan saja, karena satu hisapan akan menjadi beberapa hisapan lainnya, dan upaya keras Anda akan sia-sia saja.
7. Kalau Anda hampir menyerah, tundalah sepuluh menit lagi, keinginan yang kuat itu akan padam. Kalau keinginan itu masih mendorong kuat Anda ingin merokok, coba tariklah nafas dalam-dalam melalui mulut, lalu keluarkan secara perlahan dengan menyempitkan bibir Anda. Ulangi 5-10 kali. Good luck

Semua harus dimulai dengan NIAT yang Besar dan KOMITMEN yang Sungguh-Sungguh. Tanpa NIAT dan KOMITMEN semuanya akan menjadi sia-sia.

Second Hand Smoke (Perokok Pasif)

adalah orang-orang yang berada disekitar perokok dan 'terpaksa' menghirup asap rokok orang lain (AROL) tersebut.

Apakah perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif?

Perokok aktif dan pasif sama-sama akan mendapat masalah kesehatan yang buruk.

Namun perokok aktif juga sekaligus akan menjadi perokok pasif, karena juga akan menghirup asap rokoknya sendiri.

Third Hand Smoke (Residu)

adalah sisa dari asap rokok yang bertahan/tetap ada di lingkungan setelah rokoknya tidak ada
★ Zat-zatnya : tar, nikotin, asbes dan puluhan gas lain yang tetap bisa bertahan di lingkungan
Contoh :

- Nikotin bisa menempel pada korden, karpet, furniture, dll : selama beberapa hari, beberapa minggu sampai beberapa bulan, tergantung seberapa banyak nikotin, seberapa sering ada perokok, dan zat-zat lain yang ada di ruangan tersebut.
- Kemudian Nikotin akan bereaksi dengan asam nitrat lingkungan membentuk tobacco-specific nitrosamines or TSNAs. Ini merupakan partikel yang merupakan karsinogenik (memicu kanker).

DOE/Lawrence Berkeley National Laboratory (2010, February 9).
from <http://www.sciencedaily.com/>. Releases/2010/02/100208154651.htm



**BERHENTI SEKARANG!
MEROKOK MERUGIKAN.**

Konselor :

No. Telp/HP :

MEROKOK.....

**UNTUNG ???
atau
RUGI ???**



Hubungi Konselor kami : 022 - 70277553



PERKUMPULAN PELITA INDONESIA - DIVISI KESEHATAN

Ijin Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat
(No. 062/1086/PRKS/2005; Tanggal:4 Agustus 2005)

Telp / Fax : 022-70277553 / 022-2034854

E-mail : timkes@pelitaindonesia.org

website : pelitaindonesia.org



Rokok mengandung sekitar 4000 bahan kimia yang **BERBAHAYA** dan **MEMBAWA MAUT**



Gambar diatas baru beberapa zat kimia yang sangat berbahaya bagi tubuh kita, jadi apakah rokok merokok itu benar-benar menguntungkan??

Selain berbahaya bagi tubuh si perokok itu sendiri, rokok juga sangat berbahaya bagi orang yang ada disekitar kita, termasuk orang-orang yang kita sayangi (anak, istri, dan anggota keluarga yang lain). Karena mereka disebut dengan Perokok Pasif. Perokok Pasif adalah mereka yang terpaksa menghisap asap rokok yang mengandung zat-zat kimia berbahaya tersebut.

Merokok ternyata tidaklah dapat memberikan keuntungan apapun, walau orang berkata bahwa merokok itu dapat memberikan kesenangan atau kenikmatan tersendiri.

Namun sesungguhnya rokok sangatlah berbahaya bagi kesehatan tubuh Anda.

Berikut ini adalah bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh kita

MEROKOK dapat menyebabkan:

- Kanker pundi kencing,
- Kanker perut, Kanker usus dan rahim ,
- Kanker mulut , Kanker Esofagus,
- Kanker tekak, Kanker pankrias,
- Kanker payudara, Kanker paru-paru,
- Penyakit saluran pernafasan kronik,
- Stroke, pengkroposan tulang atau yang dikenal dengan osteoporosis,
- Penyakit jantung,
- Kemandulan,
- Putus haid awal,
- Melahirkan bayi yang cacat,
- Keguguran bayi,
- Bronkitis, Batuk-batuk,
- Penyakit ulser peptik,
- Emfisima, Otot lemah,
- Penyakit gusi,
- Kerusakan mata.



Keuntungan Berhenti Merokok Dalam Hitungan Waktu

6 jam	>	Denyut nadi dan tekanan darah kembali normal
12 jam	>	Karbon monoksida (CO) meningkatkan sistem peredaran darah dan pernapasan
1 hari	>	Tekanan darah lebih rendah dan tekanan jantung lebih kuat
1 tahun	>	Resiko jantung menurun sampai setengah dibandingkan perokok
5-15 tahun	>	Resiko stroke menurun sampai tingkat setengah dibandingkan perokok
10 tahun	>	Resiko kanker paru-paru menurun sampai setengah dibandingkan perokok

MEROKOK MENYEBABKAN KEMISKINAN

Merokok bukan hanya membuat Anda memiliki resiko terkena banyak penyakit, namun rokok juga dapat memberi dampak yang buruk bagi ekonomi Anda.

Misalnya :

Bila Anda merokok satu bungkus rokok perhari

Harga 1 Bungkus rokok ± = Rp. 10.000,-

1 Minggu = Rp. 70.000,-

1 Bulan = Rp. 300.000,-

1 Tahun = Rp. 3.650.000,-

Jika rata-rata orang merokok dari usia 30 - 65 tahun (selama 35 tahun), maka Anda akan menghabiskan uang sebanyak:

± Rp.127.750.000,-
(Seratus Dua Puluh Tujuh Juta Tujuh Ratus Lima Puluh Ribu Rupiah)

Jadi jika Anda tahu bahwa merokok itu menghabiskan banyak uang, apakah merokok itu masih menguntungkan bagi Anda???

Pakailah uang Anda untuk hal-hal yang lebih bermanfaat, misalnya : menambah gizi Anak Anda, biaya sekolah Anak Anda, atau untuk tabungan masa depan Anda. Daripada Anda membakar uang Anda dengan merokok, hal itu akan menyebabkan kemiskinan dan dampak kesehatan yang buruk bagi Anda.

