Kawasan Larangan Merokok Mengikut
PERATURAN-PERATURAN KAWALAN HASIL TEMBAKAU 2004 SUBPERATURAN 11(1) – TEMPAT-TEMPAT DILARANG MEROKOK

- Pusat hiburan atau teater
- Hospital atau klinik
- Lif dan tandas awam
- Tempat makan atau kedai berhawa dingin
- Kenderaan awam atau hentian pengangkutan awam
- Mana-mana bangunan yang diwartakan di bawah peraturan 22
- Lapangan terbang
- Premis kerajaan
- Kawasan perhimpunan
- Kawasan institusi pendidikan dan institusi pendidikan tinggi
- Kawasan taman asuhan kanak-kanak
- Bas sekolah
- Kaunter perkhidmatan di dalam bangunan
- Kompleks membeli-belah
- Stesen minyak
- Stadium, kompleks sukan, pusat kecergasan atau gimnasium
- Bangunan atau tempat awam yang digunakan untuk tujuan keagamaan
- Perpustakaan
- Kafe internet
- Pusat Latihan Khidmat Negara (PLKN)

Asap Rokok Menjejaskan Kesihatan & Prestasi Kerja Anda

Suarakan Hak Anda Untuk Menikmati Udara Bersih Bebas Daripada Asap Rokok!

Diterbitkan oleh:
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Kementerian Kesihatan Malaysia
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT. 9, KKM (Cetak/CHS)235/2008, BM 350,000

SIRI TAK NAK MEROKOK

ASAP ROKOK PASIF

Infoline Berhenti Merokok 03-8883 4400

ASAP ROKOK MENGANCAM ORANG TERSAYANG DI SEKELILING ANDA

APA ITU ASAP ROKOK PASIF?

Gabungan asap rokok aliran sisi dari bahagian yang menyala dan asap rokok aliran utama yang dihembus keluar perokok.

SIAPAKAH PEROKOK PASIF?

Mereka yang tidak merokok tetapi terdedah kepada asap rokok sekurang-kurangnya 15 minit dalam masa dua hari untuk tempoh seminggu (WHO).

Perokok Pasif mempunyai risiko:-

- 30% lebih tinggi mendapat kanser paru-paru.
- 25% lebih tinggi mendapat panyakit jantung.

PEROKOK PASIF MENGHADAPI RISIKO YANG TINGGI TERDEDAH KEPADA PELBAGAI PENYAKIT

Wanita

- Isteri perokok berisiko 30% lebih tinggi untuk mendapat kanser paru-paru.
- Lebih terdedah kepada kanser.
- Kurang kesuburan.
- Putus haid awal.
- Kematian dan keguguran bayi dalam kandungan.
- Kelahiran bayi yang kurang berat badan dan tidak cukup bulan.

Kanak-kanak

- Mudah mendapat asma / lelah.
- Risiko mendapat jangkitan paru-paru.
- Pertumbuhan paru-paru terganggu.

Rakan-rakan

- Mengalami kesan-kesan seperti batuk-batuk, pedih mata, loya dan pening kepala.
- Sekiranya mereka pesakit jantung, mereka lebih mudah mendapat serangan jantung manakala pesakit asma pula mudah mendapat serangan asma yang teruk.

TANGGUNGJAWAB ANDA!

JIKA ANDA SEORANG PEROKOK –

- Ambillah langkah untuk berhenti merokok kerana ia memberi kesan buruk kepada keluarga, rakan-rakan dan orang tersayang.
- Pastikan anda tidak merokok di tempat-tempat dilarang merokok. Sekiranya disabitkan kesalahan, anda boleh didenda sehingga RM10,000 atau penjara sehingga dua tahun.
- Jika anda ingin berhenti merokok, dapatkan bantuan daripada Klinik Berhenti Merokok yang terdekat. Hubungi Infoline Berhenti Merokok di talian 03-8883 4400 untuk maklumat lanjut.

JIKA ANDA BUKAN SEORANG PEROKOK –

- Katakan jangan merokok berdekatan anda.
- Suarakan hak anda untuk bebas dari asap rokok.

AMARAN Rokok Penyebab

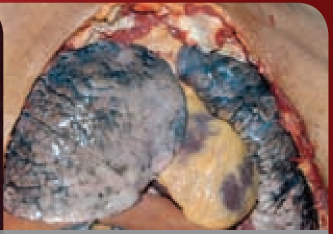
Kanser Mulut

Kelahiran Bayi Pra-matang

Kanser Leher

Penyakit Gangren

Keguguran Janin



Kanser Paru-paru