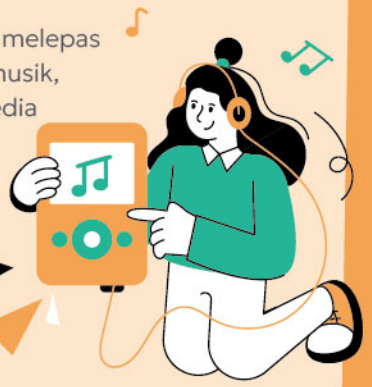
Kata-Kata Inspiratif untuk Berhenti Merokok

Ada banyak cara untuk melepas stres: mendengarkan musik, olahraga, atau main media sosial — semuanya ini jauh lebih efektif.



Karakter yang kuat adalah berani berkata TIDAK pada rokok.

Teman baik tidak akan membiarkan paru-parumu rusak! Rokok biasa, rokok yang dipanaskan, rokok elektrik (vape), shisha — semuanya minggir, jangan ganggu aku!

Tiap hari sibuk, kenapa tidak memanfaatkan waktu luang untuk bernapas sehat!
Rokok biasa, rokok elektrik (vape), rokok yang dipanaskan, shisha, cerutu... apa pun jenisnya, Semua Harus Dihindari!
Menjauhi rokok adalah menjaga pikiran jernih, mimpi dan masa muda tetap terarah!

Panduan Aksi Cepat : Manfaatkan Beragam Jalur untuk Berhenti Merokok

- Hotline Konsultasi Gratis: 0800-636363
- Konsultasi Online via LINE: Tambahkan akun @tsh0800636363

臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

財團法人台灣癌症基金會
FORMOSA CANCER FOUNDATION

廣告

Teman Boleh Banyak, Tapi Saya Bukan Bagian Dari

Saya Tolak Rokok Saya Bangga

I refuse to smoke, I'm proud.

Di Balik Asap Rokok, Ada Bahaya Tersembunyi yang Tak Terlihat

- Di Balik Setiap Batang Rokok, Tersembunyi Bahaya Kimia yang Mengancam: Tembakau mengandung lebih dari 7.000 zat kimia berbahaya. Ratusan diantaranya beracun, dan setidaknya ada 93 zat yang terbukti menyebabkan kanker.
- Penyakit Mematikan di Taiwan Banyak Berhubungan dengan Merokok: Contohnya kanker, penyakit jantung, stroke dan penyakit paru-paru kronis.

Bukan Cuma Merusak Badan, Juga Bisa Menghabiskan Uangmu

Hal ini sudah diatur dalam Undang -Undang Pengendalian Bahaya Rokok :

- Rokok Elektrik (Vape) dan Sejenisnya Dilarang Total: Memproduksi, mengimpor, menjual, mengiklankan, dan bahkan menggunakannya adalah ilegal!
- Pengendalian Ketat Diterapkan pada Produk Tembakau Baru yang Memenuhi Definisi Rokok (seperti rokok yang dipanaskan): Jika belum ada izin resmi dari pemerintah, maka kegiatan produksi, impor, penjualan atau penggunaannya tetap dilarang secara hukum!

Bongkar Mitosnya! Jangan Biarkan Asap Rokok Menutup Fakta

"Rokok dengan aroma manis atau berbagai wewangian mengandung lebih sedikit nikotin?"

Penambahan aroma bunga, buah, atau rasa mint pada produk rokok adalah strategi industri rokok untuk menutupi rasa tajam dan menyengat dari tembakau, yang digunakan sebagai bentuk promosi menyesatkan untuk menarik perhatian remaja. Penelitian telah membuktikan bahwa rokok sering mengandung vanillin (senyawa pemberi aroma bunga), dan saat dipanaskan pada suhu tinggi, senyawa ini dapat menghasilkan zat berbahaya seperti benzena, naftalena, dan antrasena — yang semuanya merupakan pemicu kanker!

"Rokok yang dipanaskan asapnya lebih sedikit, jadi lebih aman?"

Rokok yang dipanaskan sama seperti rokok biasa, keduanya terbuat dari tembakau dan mengandung nikotin yang dapat menyebabkan kecanduan, dan ada melepaskan zat berbahaya seperti asetaldehida, akrolein, dan formaldehida. Bahkan banyak orang menjadi pengguna ganda rokok biasa dan rokok yang dipanaskan, yang membuat mereka menjadi lebih sering menggunakan produk tembakau, semakin tergantung pada nikotin dan semakin sulit untuk berhenti merokok.

"Rokok elektrik hanyalah uap air?"

Rokok elektrik mengeluarkan formalin, asetaldehida, partikel sangat halus, logam berat, serta zat-zat beracun dan zat karsinogenik (penyebab kanker) lainnya, yang bisa menyebabkan peradangan saluran napas kecil (bronkiolitis) dan merusak organ penting seperti otak, jantung, paru-paru, hati dan ginjal.