3. BUAT PELAN BERHENTI



- Pilih antara dua pendekatan:

  Cold turkey: Berhenti serta-merta.

  Berhenti secara berperingkat: Kurangkan kekerapan dan dos penggunaan
- Tetapkan tarikh mula berhenti dan bersedia secara mental

4. SINGKIRKAN ALATAN *VAPE*



- Buang atau simpan jauh semua peralatan *vape*.
- Elakkan menyimpan cecair nikotin atau aksesori berkaitan.

5. ATASI GEJALA PENARIKAN

Gejala seperti gelisah, sakit kepala dan perubahan mood adalah normal.



Pernafasan dalam



Meditasi



Aktiviti fizikal ringan



Minum air secukupnya dan makan makanan seimbang

6. DAPATKAN SOKONGAN

Sertai komuniti sokongan atau forum berhenti merokok/*vape*.



Libatkan rakan, keluarga atau kaunselor



Jangan malu untuk minta bantuan profesional jika perlu.

7. PERTIMBANGKAN TERAPI GANTIAN NIKOTIN (NRT)

- Gunakan produk seperti:
  - Tampalan nikotin
  - Gula-gula getah
  - Lozeng
  - Semburan atau alat sedut



- NRT membantu mengurangkan gejala penarikan secara selamat.

APA YANG BERLAKU JIKA BERHENTI MENGHISAP *VAPE?*

1.KETAGIHAN YANG KUAT UNTUK *VAPING*
- Alih perhatian anda dengan mengunyah kayu manis atau bermain silang kata.

2.BATUK DAN TEKAK KERING
- Minum air.

3.MASALAH TIDUR
- Kurangkan pengambilan kafein dan cuba pada bersenam waktu siang.

4.KERESAHAN, KETEGANGAN ATAU KEGELISAHAN
- Lakukan senaman 'deep breathing exercise'.

5.SELERA MAKAN BERTAMBAH
- Pilih makanan yang kurang kalori.

TERBITAN:

JABATAN PENERANGAN MALAYSIA, SARAWAK

SUMBER:

Kementerian Kesihatan Malaysia

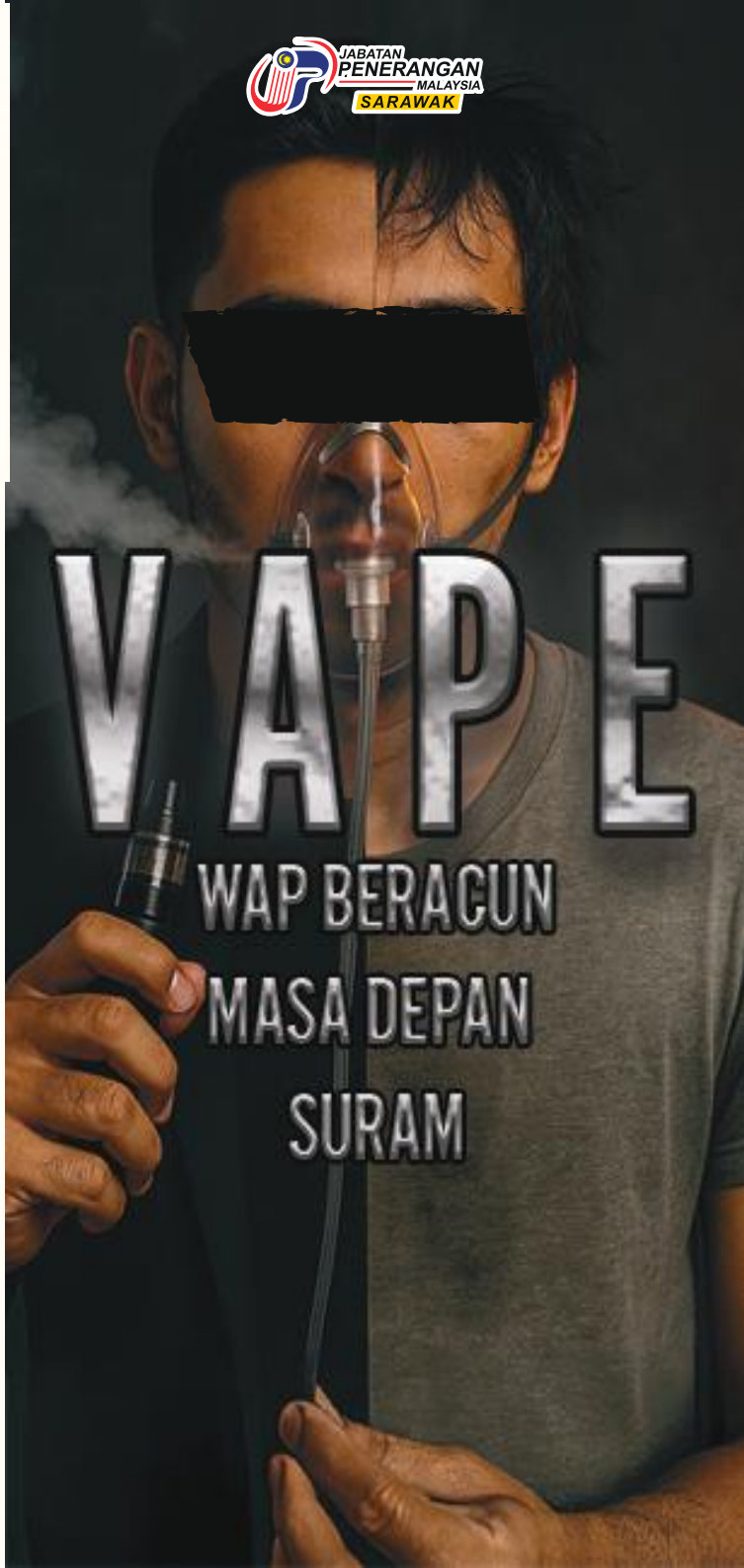
Laman Web Rasmi Majlis Keselamatan Negara

Kementerian Pendidikan Malaysia

Laman Sesawang JomQuit

Untuk dapatkan pelbagai Koleksi Bahan Penerbitan Digital, sila imbas Kod QR atau layari dbook.penerangan.gov.my





APA ITU ROKOK ELEKTRONIK/ *VAPE?*

Peranti elektronik yang mengandungi nikotin dirujuk sebagai 'rokok elektronik' (eCig), manakala yang tidak mengandungi nikotin adalah *vape*



ROKOK ELEKTRONIK DAN *VAPE*



ROKOK ELEKTRONIK mengandungi:

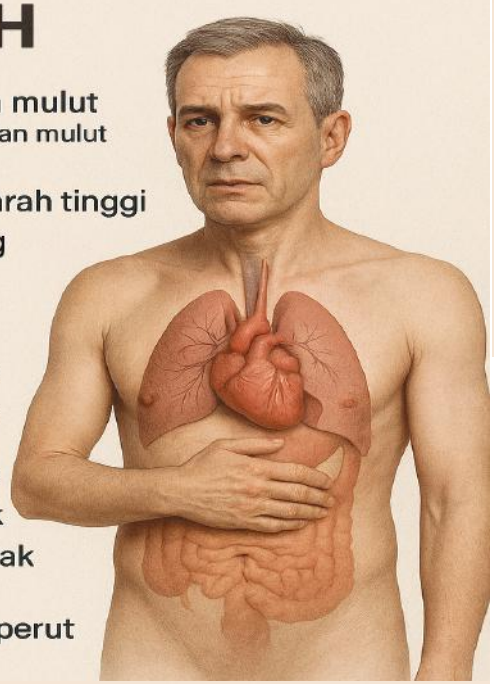
1. Nikotin (bahan ketagihan)
2. Propalina Glikol (PG)
3. Bahan Perisa dan Pewarna

VAPE pula mengandungi:

1. Propalina Glikol (PG)
2. Glikol Sayuran (VG)
3. Bahan Perisa dan Pewarna

KESAN NEGATIF *VAPE* TERHADAP TUBUH

- Kebersihan mulut (gigi kuning dan mulut berbau)
- Tekanan darah tinggi
- Kulit kering
- Strok
- Cepat tua
- Iritasi mata
- Sawan dan kegagalan pernafasan
- Iritasi tekak
- Jantung tidak berfungsi
- Gangguan perut dan usus



KESAN ROKOK ELEKTRONIK TERHADAP ORANG DI SEKELILING



1. Individu yang terdedah kepada wap yang dihembus oleh pengguna *e-cig* dalam jarak dekat mempunyai risiko kesihatan yang sama dengan pengguna *e-cig*.

2. Tidak semua wap atau vape yang dihisap oleh seseorang itu masuk ke dalam paru-parunya. Sebahagian besar wap tersebut, serta bahan-bahan kimia (seperti di atas) di dalamnya akan dihembus keluar.





3. Orang yang berada di sekeliling boleh turut sama menghisap bahan kimia yang ada di udara persekitaran.



4. Beberapa negara telah mengeluarkan nasihat supaya orang ramai, terutamanya kanak-kanak dan wanita mengandung agar tidak menghidu *vape*, kerana dikhuatiri kandungan nikotin serta bahan kimia lain menyebabkan masalah kesihatan.

RISIKO KESIHATAN	KESAN UTAMA
Ketagihan nikotin	Cecair *vape* mempunyai paras nikotin yang tinggi yang boleh menyebabkan kematian.
Gangguan otak remaja	Menjejaskan tumpuan, kawalan emosi dan pembelajaran.
Penyakit paru-paru	Meningkatkan tekanan darah dan risiko serangan jantung.
Keracunan nikotin	Mual, muntah, kejang dan boleh membawa maut.
Risiko kepada janin	Gangguan perkembangan dan kelahiran pramatang.

BAGAIMANA UNTUK BERHENTI MENGHISAP *VAPE?*

1. TETAPKAN TUJUAN DAN MOTIVASI



- Kenal pasti sebab utama anda ingin berhenti (kesihatan, kewangan, kebebasan daripada ketagihan).
- Tulis sebab tersebut dan letakkan di tempat yang mudah dilihat sebagai pengingat harian.
- Kongsi niat anda dengan orang terdekat untuk dapatkan sokongan emosi.

2. KENAL PASTI PEMICU KETAGIHAN



- Perhatikan situasi yang membuat anda ingin *vape* seperti stres, bosan atau pengaruh rakan.
- Elakkan tempat atau aktiviti yang berkait rapat dengan *vaping* buat sementara waktu.
- Gantikan dengan aktiviti lain seperti berjalan, dengar muzik atau kunyah permen.