3. GAGA LANGGUR DEKA BADU



- Pilih antara dua chara tu:
  'Cold turkey': Badu tekala nya

  Badu sechara berengat:
  Kurangka penyuah nginsap *vape* ngambika ulih ngurangka dos nikotin.
- Tetapka kemaya deka berengkah ngemaduka diri enggau besedia ari segi mental.

4. BUAI MAGANG PERENGKA *VAPE*



- Buai tauka simpan jauh semua perengka *vape*.
- Anang nyimpan penchair nikotin tauka keresa ti bisi bekaul enggau *vape* nya.

5. MUTARKA RUNDING

Kelai ke suah nyadi lebuh benung deka ngemaduka diri ianya baka kasak-kasak, pedis pala sereta jampat ringat.



Enseput enggau dalam



Meditasyen



Ngaga pengawa ti beguna



Ngirup air ti chukup sereta makai pemakai ti betul/seimbang

6. NGULIHKA SUKUNG

Bulih sukung ari komuniti tauka nitih forum ngemaduka pengawa nginsap/*vape*.



Bekaul rapat enggau bala raban bakih, diri sebilik tauka konselor.



Anang malu enti deka begunaka saup ari sida professional.

7. NGUJI TERAPI NUKAR NIKOTIN (NRT)

- Ngena perengka ambikka chunto:
  - Ngena chara nikotin betampal
  - Nguyah gula batu getah
  - Makai gula batu
  - Ngena perengka manchit mulut tauka perengka nyedut



- NRT ulih nulong mutarka runding nengah chara ti selamat.

NAMA PENYADI ENTI BADU NGINSAP *VAPE*?

1.ENGASAI GIAN TI BALAT DEKA NGINSAP *VAPE* BARU
- Alih perhatian anda dengan mengunyah kayu manis atau bermain silang kata.

2.BATUK DAN TEKAK KERING
- Ngirup ai.

3.TUSAH DEKA TINDUK
- Kurang ngirup ai ti ngundan kafein enggau nguji esersais maya siang hari.

4.KASAK-KASAK, STRES TAUKA BISI PENGIRAU
- Ngaga pengawa baka melatih diri enseput enggau dalam.

5.BETAMBAH SERA KA MAKAI
- Pilih pemakai ti enda mayuh kalori.

DICHELAK:

OPIS PEMADAH MALAYSIA, SARAWAK (JAPEN)

NITIHKA PENERANG ARI:

Opis Menteri Pengerai Malaysia

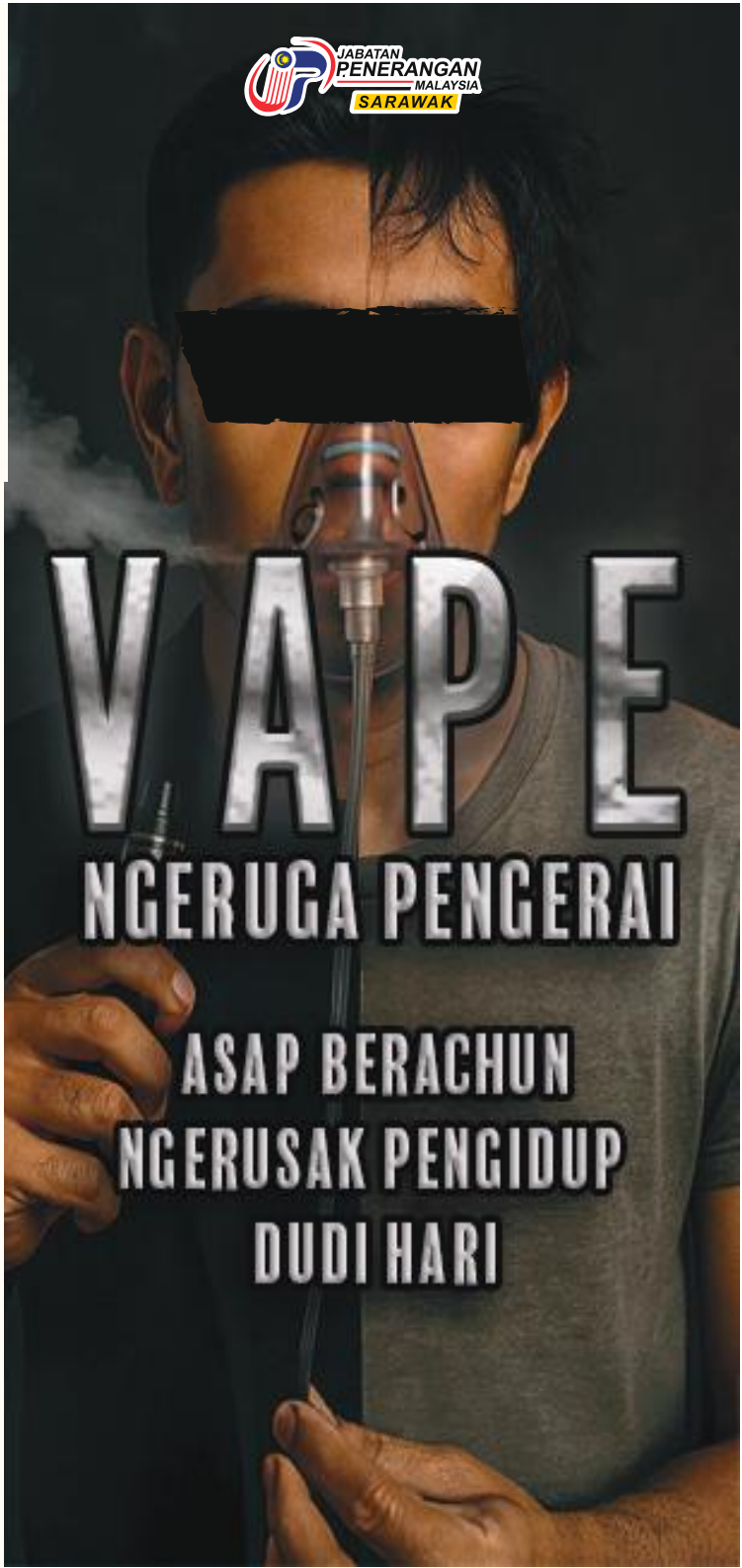
Website Ofisial Kuncil Penyaga Pengelikun Menua

Opis Menteri Pelajar Malaysia

Website JomQuit

Kena ngulihka Koleksyen Material Chelak Digital, kita tau scan QR Kod tauka nengah website:

dbook.penerangan.gov.my



NAMA RETI INSAP ELEKTRONIK */VAPE?*

Kereban elektronik ti ngembuan nikotin dikelala nengak nama 'insap elektronik' (eCig) lalu pia mega vape nadai ngudan nikotin.



INSAP ELEKTRONIK DAN *VAPE*



INSAP ELEKTRONIK mongandung:

1. Nikotin (utai ti tau ngasuh gian)
2. Propalina Glikol (PG)
3. Glikol Sayuran (VG)

VAPE mega ngundan:

1. Propalina Glikol (PG)
2. Glikol Sayuran (VG)
3. Perengka kena ngulai asai sereta nambah chura pemakai

EMPAS NEGATIF *VAPE* BA TUBUH

- **Pemeresi mulut (ngeli kuning enggau mulut bebau)**
- **Darah tinggi**
- **Kulit enda manah**
- **Urat saraf rusak**
- **Jampat tuai**
- **Pedis mata**
- **Sakit ngenyit**
- **tengkering** (sawan)
- **sereta pedis enseput**
- **Pedis rekung**
- **Ngerusak tungkul ati**
- **Ngeruga pengerai perut lalu ulih ngerusak gelung perut**
- **Sakit ampus**



EMPAS INSAP ELEKTRONIK BA URANG TI SEMAK ENGGAU KITA



1. Urang ti semak pendiau suah agi kena asap ti dikesuh urang ti nginsap *e-Cig*, sida deka bulih risiko pengeraisebaka enggau sida ti nginsap *e-Cig*.

2. Enda semua asap tauka vape disintak tama dalam lempuang urang ti nginsap nya. Asap ti dikesuh tu mayuh ngundan kimia (baka ke disebut ba atas).





3. Urang ti diau semak, selalu nyintak rachun kimia ti tekesuh nengah angin ti bepuput.



4. Mayuh bengkah menua udah ngeluarka jaku tangkan enda nyagi bala mayuh nginsap *vape,* kelebih agi nuju bala nembiak mit enggau indu ti benung ngandung, laban takut bisi ngundan nikotin enggau perengka kimia bukai ti ulih ngeruga pengerai.

RISIKO PENGERAI	EMPAS
Nikotin ulih ngasuh gian	Cecair *vape* mempunyai paras nikotin yang tinggi yang boleh menyebabkan kematian.
Ngachau runding bala nembiak	Menjejaskan tumpuan, kawalan emosi dan pembelajaran.
Penyakit paru-paru	Meningkatkan tekanan darah dan risiko serangan jantung.
Sakit tungkul ati	Mual, muntah, kejang dan boleh membawa maut.
Kena rachun nikotin	Gangguan perkembangan dan kelahiran pramatang.
Risiko ba kandung	Ngachau pemansang kandung enggau ulih ngujungka anak ada muda.

KATI DEKA BADU NGINSAP *VAPE?*

1. TETAPKA TUJU SERETA PENGERAN ATI



- Nemu kebuah nama deka badu (pengerai, belanja tauka ngemaduka diri dari ari gian).
- Nulis kebuah enggau engkah ba endur ti mudah dipeda kena ngingat ka diri empu.
- Kunsi juluk ati diri enggau urang ti semak nuan awakka ulih sukung nengah chara emosyen.

2. KELALA KEBUAH TI TAU NGASUH GIAN



- Peratika gaya ti ngasuh nuan bisi ati deka nginsap *vape* baka stres, leju tauka nitih jaku bakih.
- Anang ngelawa palan tauka pengawa ti bekaul enggau *vape.*
- Tukar pengawa diri ngagai pengawa kebukai ngambi ka chunto bejalai enggau jampat, ninga musik tauka makai gula batu.