

BERHENTI MEROKOK HARI INI!



Ingin berhenti?

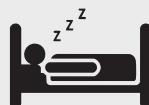
Sila dapatkan maklumat lanjut daripada ahli farmasi kami di SunMed Pharmacy.

Kami terletak di **Aras Bawah, Menara A, Pusat Perubatan Sunway**

KALKULATOR BERHENTI MEROKOK

Adakah anda seorang perokok? Apakah peluang anda untuk berhenti merokok dengan jayanya?

Seberapa cepat selepas anda bangun tidur, anda menghisap rokok pertama anda?



Dalam masa 5 minit



6 - 30 minit



31 - 60 minit



Selepas 60 minit

Jika suatu tempat melarang merokok,
adakah anda masih merokok?



Ya



Tidak

Rokok manakah yang paling sukar untuk ditinggalkan?



Yang pertama
pada waktu pagi



Yang
lain-lain

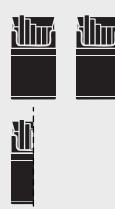
Berapa batang rokok yang anda hisap sehari?



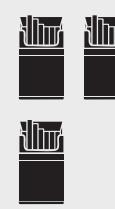
10 atau
kurang



11 hingga
20



21 hingga
30



31 atau
lebih

Adakah anda merokok lebih kerap dalam beberapa jam
pertama selepas bangun tidur berbanding masa yang lain?



Ya



Tidak

Jika anda terlantar sakit, adakah anda masih merokok?



Ya



Tidak

Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerstrom KO. The Fagerstrom Test for Nicotine dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. British Journal of Addiction 1991; 86: 1119-1127

Lawati ahli farmasi kami di SunMed Pharmacy untuk mendapatkan keputusan dan analisis 'KALKULATOR BERHENTI MEROKOK' anda.

Waktu Operasi

Isnin-Jumaat 9.30 pagi - 5.30 petang
Sabtu 9.30 pagi - 1.30 petang
Tutup pada hari Ahad dan Cuti Umum

+603-7491 1479

+6019-282 2367

<https://www.sunwaymedical.com/en/quit-smoking>

