

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 terlanjur 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>

