



DINAS
KESEHATAN
KOTA
SAMARINDA



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

MANFAAT BERHENTI MEROKOK



Tekanan darah, denyut nadi dan aliran darah tepi membaik



Batuk dan mengi (Sesak Nafas) berkurang



Kadar Nikotin dan CO berkurang setengahnya, kadar oksigen dalam darah kembali normal



Risiko Penyakit Jantung Koroner berkurang separuh



CO hilang dari dalam tubuh



Risiko Kanker Paru berkurang separuh



Nikotin hilang dari tubuh, indera pengecap mulai pulih



Penampilan membaik : kulit menjadi lebih cerah kerutan di wajah berkurang, bulu getar saluran nafas tumbuh kembali gejala putus nikotin berhenti atau lenyap



www.promkes.depkes.go.id

www.kemkes.go.id