



Kom og legg av  
á nýggjárinum!



1. januar 2013 fer Fólkaheilsuráðið undir eitt ókeypiss átak, sum skal vera við til at stimbra og hjálpa tær, tá tú hevur avgjørt at gevast við at roykja.

#### **Kvinnur roykja eins nógv og menn**

Fólkaheilsuráðið hevur í nøkur ár biðið Gallup spurt umleið 500 tilvildarligar valdar færoyingar, um teir roykja dagliga. Úrslitini vísa, at umleið ein fjórðingur av vaksnum færoyingum roykja hvønn dag, og kvinnur roykja eins nógv og menn.

#### **Børnini roykja nærsum eins illa og foreldrini**

Okkara børn roykja tíverri nærsum líka illa sum foreldrini. Deildin fyri Arbeiðs- og Almannaheilsu hevur gjørt kanningar í mong ár - og tær vísa, at útvið ein fimtingur av teimum 15 ára gomlu í Føroyum siga seg roykja dagliga.

#### **Ver ein góð fyrimynd**

Vit vita ikki, hví so nógvir av okkara tannáringum eru farnir at roykja, men fyrimyndir hava heilt víst týdning - teirra millum eisini vit foreldur.

#### **Fá stuðul, tá tú leggur av**

Í 2013 fer Fólkaheilsuráðið at bjóða roykjarum at melda seg til ein nýggjan hátt at sleppa av við heilsuskaðiliga óvanan. Hetta fer fram soleiðis, at tú fært stimbrandi sms-boð yvir fartelesfonina, tá tú hevur avgjørt, at nú skal tað vera! Tú meldar teg til nakrar dagar áðrenn stóra dagin og fært javnan stuttar, hjálpanði boðskapur, sum stuðla tær í at halda fast við tína avgerð. Hátturin hevur verið royndur uttanlands við góðum úrslitum.

#### **Melda til ókeypiss átakið**

Tú kanst melda teg til ókeypiss átakið við at senda eitt sms við tekstinum “gevst” til 1919.

[www.folkaheilsa.fo](http://www.folkaheilsa.fo).



**Fólkaheilsuráðið**