

Kom og legg av!



Melda til 5 dagar áðrenn tú ætlar at gevast við at roykja

Ver við í ókeypis áttakinum hjá Fólkaheilsuráðnum, ið er við til
at stimbra og hjálpa tær, sum hevur gjørt av at gevast við at roykja.

Ein fimtingur av føroyingum roykja

Fólkaheilsuráðið hevur í nøkur ár biðið Gallup spurt umleið 500 tilvildarligar valdar føroyingar, um teir roykja dagliga. Úrslitini vísa, at umleið ein fimtingur av vaksnum føroyingum roykja hvønn dag.

Børnini roykja nærsum eins illa og foreldrini

Okkara børn roykja tíverri nærsum líka illa sum foreldrini. Deildin fyri Arbeids- og Almannaheilsu hevur gjørt kanningar í mong ár - og tær vísa, at út við 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 týðning - teirra millum eisini vit foreldur.

Fá stuðul, tá tú leggur av

Fólkaheilsuráðið bjóðar tær, sum roykja, ein øðrvísi hátt at sleppa av við heilsuskaðiliga óvanan. Hetta fer fram soleiðis, at tú fært stimbrandi sms-boð yvir fartelesfonina, tá tú hevur gjørt av, at nú skal tað vera! Tú melder teg til nakrar dagar áðrenn stóra dagin og fært javnan stuttar, hjálpanði boðskapir, sum stuðla tær í at halda fast við tína avgerð. Hátturin hevur verið royndur uttanlands við góðum úrslitum.

Ókeypis áttak

Tú kanst melda teg til við at senda eitt sms við tekstinum „gevst“ til 1919, og tú fært sms-boð sendandi yvir teir næstu tveir mánaðirnar. Sms-boðini eru ókeypis og tú kanst melda teg til alt árið.

Les meira á www.fólkaheilsa.fo