

Kom og legg av!



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

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

Ver ein góð fyrimynd

At tey eru góðar fyrimyndir, kann sigast um tey 15 ára gomlu, tí í 2011 royktu 19% av teimum dagliga, men kanning í vár vísti, at hesi 15 ára gomlu við risafetum eru komin niður á 8% dagligir roykjarar. Ein sólskinssøga, sum vónandi fer at hava við sær, at tey vaksnu eisini verða bend rætta vegin.

Ein fimtingur av feroyingum roykja

Ein fimtingur av teimum vaksnu feroyingunum roykir dagliga, hetta vísir kanning í heyst, sum Fólkaheilsuráðið lat Gallup gera fyri seg.

Gerið sum tey ungu. Legg av at roykja á nýggjárinum – tað er kul.

Fá stuðul, tá tú leggur av

Fólkaheilsuráðið bjóðar tær, sum roykjarar, 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 meldar teg til nakrar dagar áðrenn stóra dagin og fært javnan stuttar, hjálpandi boðskapur, sum stuðla tær í at halda fast við tína avgerð. Hátturin hevur verið royndur uttanlands við góðum úrslitum.

Ókeypís átak

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.folkaheilsa.fo