

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.

SMS'A "GEVST" til 1919**Fá stuðul, tá tú leggur av**

Fólkaheilsuráðið bjóðar tær, sum roykjara, 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, hjálpanði boðskapur, 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