

PUJORTARNERUP

pillugu suut

ilisimasaqarfigaagit?

Meeqqanut inuusuttunullu



Hvad ved du om

RYGNING?

Til børn
og unge

PUJORTARNEQ

Inuusuttut nalunnginnamikku pujortarnek peqqinnangitsuusooq pujortalinnginnissamut aalajangertut amerliartorput. Taamaattorli suli inuusuttuaraqarpoq pujortalertartunik, tamatumunngalu pissu-taasinnaasut assigiinngitsuusinnaapput. Pingaaruteqarnerpaavorli, illit nalussannginnakku naameernissamut periarfissaqartuaannartoq.

Una quppersagaaranguaq pujortarunnaarnissamut ilinnut iluaqu-taasunik allaatiginnippoq. Pujortalinnginnissannut paasissutissannik ilisimasassannillu imaqarpoq. Tassani illit nalunngisavilluunniit pujortarunnaarnissaannut ikiorneqarnissaannut tapersersorneqar-nissannut quppersagaaqqami innersuussutit nassaarisinnaavatit.



Nalunngiliuk cigaretsip ataatsip
pinngitsuuisinnaalersissinnaagaatit?
Pinngitsoorsinnaajunnaartissinnaagaatit?

CIGARETSI SUMIK AKOQARPA?

Cigarettsi ikinneqaraangat akuutissat 4000 sinnerlugit ikinneqartarput. Akuutissat ilai kræfteqalissutaasinnaapput, allallu pinngitsuuisinnaajunnaarsitsisuupput, soorlu nikotin-i.




SUNOORSIT AAMMA E-CIGARETSIT

Inuit ilaat isumaqarput sunoorsit e-cigaretsillu pujortarnermiit peqqinnarnerusut, kisianni kukkupput. Sunoorsit e-cigaretsillu peqqinnissannut ajoqutaapput.

Nalunngiliuk...

- Sunoorsit, soorlu cigaretsitulli nikotinimik akoqartut pinngitsuuisinnaajunnaarsitsisartumik?
- Sunoorsitornerup kigutit kusanaallsittaraat
- E-cigaretsit imerpalasumik akoqartut peqqinnermik ajornerulersitsisinnaasumik?
- E-cigaretsitortanninnissaq siunnersuutigineqarpoq, puaat putsumik akuutissanillu e-cigaretsininngaanneersunik ajoquserneqarsinnaanerat pasitsaanneqarsimammat?



Nalunngiliuk pujortarnerit
tamaasa inuunermi
14 -minutsit
annaanneqartartut?



Nalunngiliuk maani Kalaallit Nunatsinni
13-nik ukiullit tamarmik 86 %-iisa
pujortartalinnginnissartik aalajanger-
massuk? Illit aamma tamanna
periarfissaraat.



Pujortarnermut NAAGGAARIT

Arlaatigut piumassuserinngisamik iliuseqartinniarneqarneq akue-
ringgisaannaruk. Aamma taamaappoq pujortarnissamut neqeroor-
figitikkuit. Tulluusimaartarit naaggaaraangavit!

Ajornanninnerusumik pujortarnissamut naaggaarnissannut aakua
siunnersuutit ilai:

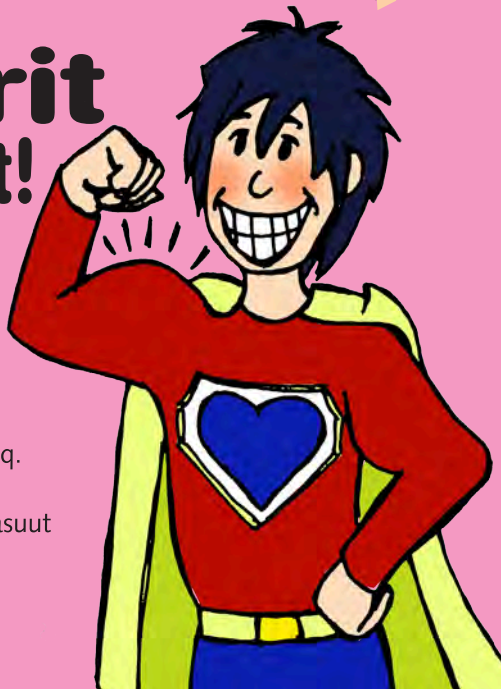
- Toqqaannaq oqarit – Aperineqartarunnaarnissavit tungaanut
naaggaartuaannarit
- Tunngavilersuigit – Pujortarusunnginninnut tunngavilersuigit
- Allanic eqqartuigit – Cigarettsimik neqeroorfigitikkuit allanut
saatsiguk
- Allanic siunnersuuteqarit – Pujortarnermiit allanic suliaqarnissas-
sinnut siunnersuuteqarit
- Qimagugit – Piumassuserinngisannik iliuseqarnissannut pisut
sapinngisamik ingalasimaniakkit. Inuit piumassuserinngisannik
iliuseqartitsiniarsarisut qimakkuit allamillu iliuseqarlutit

Naameersinnaaneq torraqaaq!




Pilluarit ajugaavutit!

Imminut pitsaanerpaamik
iliorfigisinnaavutit,
aningaasaqarniarnerit,
peqqinnerit aammalu
avatangiisinnut, tassalu
pujortarmissamut naaggaarneq.
Pujortanngikkuit, inuuninni
"akissarsiat" pitsaasut amerlasuut
pissarsiarissavatit.



- **Aningaasaatinnik sipaassaaitit** – Sipaarutinnik, oqarasuaatisisin-naavutit pilerigisannik arlaatigulluunniit kissaatigisannut katersisinnaavutit
- **Susunnitsunut malussarisutsit aammalu naamasinnaassutsit pitsaanerulissaaq** – Pujortangikkuit, susunnitsunut malussarinne-russaaitit aammalu naamalluarnerussaaitit. Taassuma saniatigut, nutsatit atisatit, anernerit, aamma assatit tippatsissanngilatit
- **Qasujaannerussaaitit** – Pujortangikkuit, qaqqamut pisuttuarninni aamma timersorninni qasujaannerussaaitit
- **Qanikkut eqqiluinnerulissaaitit qaqornerusunillu kiguteqalerlutit** – Pujortangikkuit, qaninni bakteriakinnerussaaitit. Kigutitit putuli-unnginnissaat sungaartinnissaallu pinngitsoortissavat
- **Meerartaarnissat ajornannginnerussaaq** – Nukappiaqqat angutillu pujortanngikkaangamik ajornannginnerusumik tissajanerusarput. Arnat pujortarneq ajortut ajornannginnerusumik naartulersin-naapput meerartaarlutillu.
- **Peqqissuussaaitit** – Pujortarneq ajoruit, bakterissat virusillu akiornissai timinnut ajornannginnerussaaq, tamatuma saniatigut tupap pujuata akuutissai akiortussaanngimmagit. Taamaattumillu pujortarneq ajortut peqqinnerusarput pujortartuniit.



Ullormut tallimat qilillu
akornanni pujortartarukkit
ukiumut 10.000 kr. -nik
naleqarput!



Aningaasat
taakkua
makkununnga
atorsinnaagaluar-
patit...



Nalunngiliuk ikiorne-
qarsinnaallutit pujor-
tarunnaarnissannullu
siunnersuutitsialannik
pisinnaallutit
www.peqqik.gl-imi?

Pujortartarpunga, qanoq pujortarunnaarsinnaavunga?

Pujortarunnaarnissaq ajornarsinnaasarpog. Taamaattumillu piumasuseqarluarnissat kajumissuseqarluarnissallu pujortarunnaarnissannut pingaaruteqarpog. Pujortarunnaarnissavit imaluunniit nalunngisavit pujortarunnarnissaanut ajornannginnerusumik siunnersuutitsialaat ilai aajuku:

- Pujortarunnaaruit ulloq taanna tupaatitit tamaasa igikkit.
- Aalajangersimanerit pillugu ullut tamaasa imminut nersualaartarit
- Aningaasat pujortannginnikkut sipaakkatit takusinnaasannut inisikkit
- Eqqissiveerukkaangavit pisuttuartarit
- Ilaquttanni, kammalaatinni aapparissaniluunniit ikiortissarsiorit
- Pujortaguleruit kigititit salittakkit

www.peqqik.gl -imi pujortarunnaarnissannut ikiortissaqarputit tapersersortissaqarlutillu Imatut iliorsinnaavutit ...

- Sms-ikkut kiffartuussinermut nalunaarit, Maannamiit pujortarunnaarit
- Radiukkut pujortarunnaarnissamut pikkorissartitsinerit tusarnaakit, Nûno pujortarunnaaqatigiuk
- Kommunerisanni pitsaaliuinerit siunnersortinut paasissutissanik nassaarit, tassani najugarisanni paasissutissat pujortarunnaarnissamut neqeroorutit suunersut oqaluttuarisinnaavai
- Ernip ataaminut rappertoq tusarnaaruk.

KNR KNR radiokkut pikkorissarlutit
pujortarunnaarit

Nûno

pujortarunnaaqatigiuk

Ataatatut iliorit
MAANNAKKUMIIT PUJORTARTARUNNAARIT

Gør som Ataata

BLIV RØGFRI NU

[PEQQIK.GL](http://www.peqqik.gl) -IMI PUJORTARTARUNNAARNISSAT AALLARTIGUKI!
TILMELD DIG PÅ [PEQQIK.GL](http://www.peqqik.gl)

CHARGE



INUUSUTTUNUT 18-IT INORLUGIT
UKIULINNU TUPANIK
TUNINIAANEQ
INERTEQQUTAAVOQ!
ALT SALG AF TOBAK TIL UNGE
UNDER 18 ER ULOVLIGT!

Pissarsiffiit/Kilder:

- www.peqqik.gl
- www.op-i-roeg.dk
- www.sundhedsstyrelsen.dk
- www.liv.dk
- www.healthliteracy.worlded.org

