

## Spurningar fyrir þá sem reykja

<b>Hve mikið reykir þú daglega?</b>		
minna en 5 sigarettur <input type="checkbox"/>	minna en 10 sigarettur <input type="checkbox"/>	
minna en einn pakka <input type="checkbox"/>	meira en einn pakka <input type="checkbox"/>	
<b>Hve mikið reykir þú á viku?</b>		
minna en 5 sigarettur <input type="checkbox"/>	minna en 10 sigarettur <input type="checkbox"/>	
minna en einn pakka <input type="checkbox"/>	meira en einn pakka <input type="checkbox"/>	
Hefur þú hugleitt að hætta? <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>	
Hefur þú áður reynt að hætta? <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>	
<b>Ef svarið er já – hve lengi varstu reyklus?</b>		
minna en viku <input type="checkbox"/>	minna en mánuð <input type="checkbox"/>	
1–6 mánuði <input type="checkbox"/>	6–12 mánuði <input type="checkbox"/>	meira en eitt ár <input type="checkbox"/>
Myndir þú vilja aðstoð við að hætta? <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>	
<b>Ef svarið er já – hvernig aðstoð myndir þú helst kjósa?</b>		
Frá kennara <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>	
Frá vini <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>	
Frá einhverjum í fjölskyldunni <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>	
Með greinum eða bæklingi <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>	
Með hjálparlinu (ráðgjöf í reykbíndindi s. 800 6030) <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>	
Í gegnum vefsíðu <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>	

## Spurningar fyrir þá sem ekki reykja

Hefur þú einhvern tímann reykt? <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
Hefur þú prófað að reykja? <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
Hefur þú verið hvött/hvattur til að reykja? <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
Hefur þú aðstoðað vin við að hætta að reykja? <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
Myndir þú vilja aðstoða vin við að vera áfram reyklus? <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
<b>Ef svarið er já – hvernig aðstoð myndir þú helst kjósa?</b>	
Frá kennara <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
Frá vini <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
Frá einhverjum í fjölskyldunni <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
Með greinum eða bæklingi <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
Með hjálparlinu (ráðgjöf í reykbíndindi s. 800 6030) <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>
Í gegnum vefsíðu <input type="checkbox"/>	já <input type="checkbox"/> nei <input type="checkbox"/>

*Frítt til Evrópu  
fyrir reyklus*

Sendist á:  
Lýðheilsustöð  
Laugavegi 116  
105 Reykjavík

Allir sem verða reyklusir frá 10. nóvember - 10. desember 2005 og eru fæddir á árunum 1985 – 1990 eiga þess kost að vinna utanlandsferð. Keppnin er tvískipt, annars vegar fyrir reykluslausa og hins vegar þá sem reykja en vilja hætta. Dregið verður um glæsilega vinninga í báðum flokkum um miðjan desember. Skráning fer fram til 10. nóvember. Áskilinn er réttur til að mæla hvort þátttakendur hafi verið reyklusir.

Nánari upplýsingar og skráning í keppnina á  
[www.lydheilsustod.is/vertuferskari](http://www.lydheilsustod.is/vertuferskari)



**RÁÐGJÖF**  
Í REYKBÍNDINDI  
800 6030

Nafn \_\_\_\_\_

Heimilisfang \_\_\_\_\_

Póstnúmer og sveitarfélag \_\_\_\_\_ Aldur \_\_\_\_\_

Sími \_\_\_\_\_ Netfang \_\_\_\_\_

Skóli \_\_\_\_\_

KK  KVK  Ég reyki ekki  Ég reyki öðru hverju  Ég reyki daglega