



*Naartuneq pujortarnerlu*

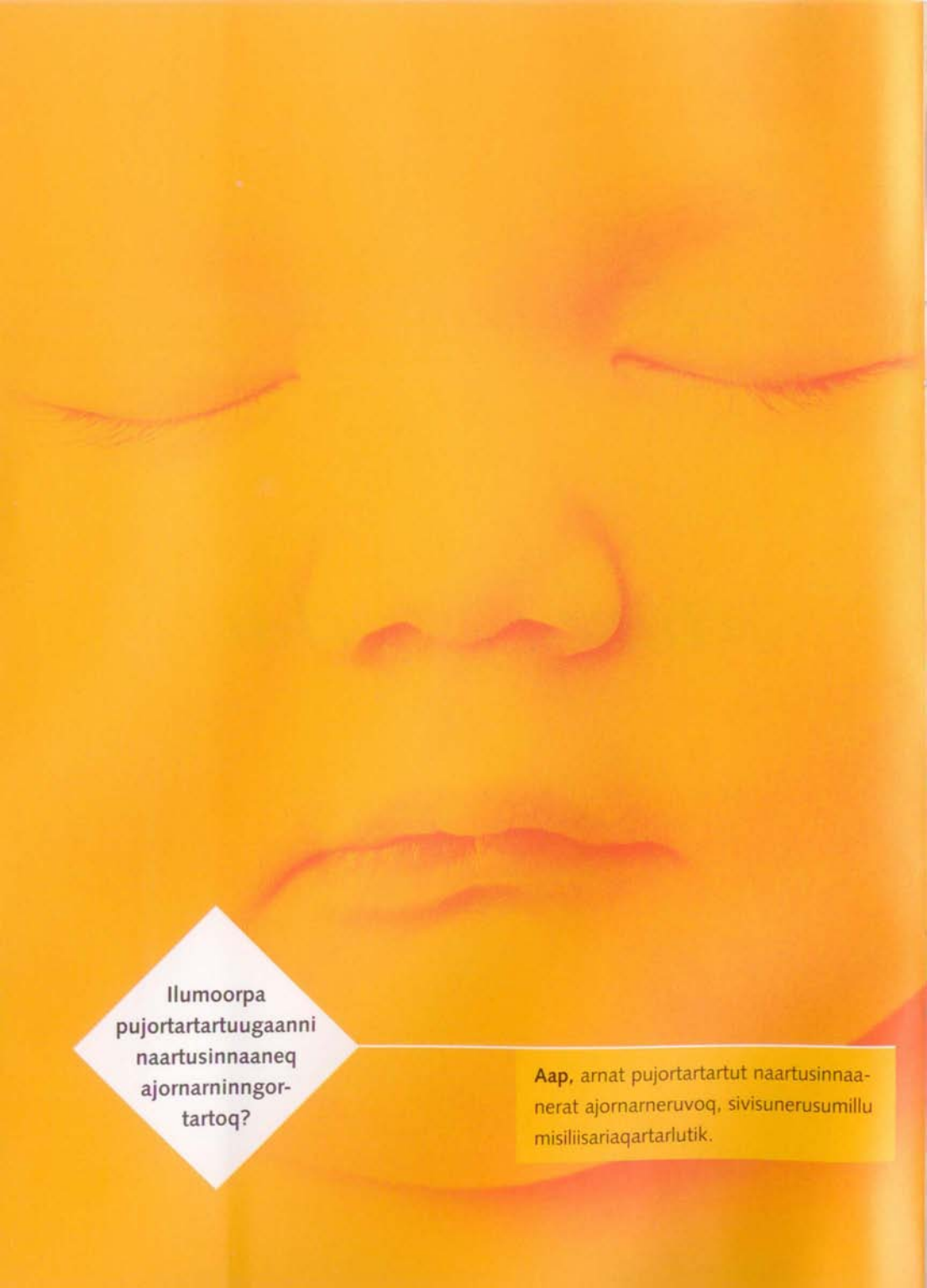
Meerartaarusuttunut

Naartusunuinnaq

Ataatangulersunuinnaq

Pujortarunnaarneq

Paasisaqarnerorusukkuit



Ilumoorpa  
pujortartartuugaanni  
naartusinnaaneq  
ajornarinngor-  
tartoq?

Aap, amat pujortartartut naartusinnaa-  
nerat ajornarneruvoq, sivisunerusumillu  
misiliisariaqartarlutik.

# Meerartaarusuttunut

---

Meerartaarnissarsi eqqarsaatigaasiuk? Marluullusi arlarsiluunnit pujortartarpa? Taava maannangaaq pujortarneq oqaluuserisariaqarsari. Naartulernissap pilersaarutiginera pujortartarnermik soraarussinissamut tunngaviuvoq ajunngitsoq – pingaartumik meeraq pinerullugu. Piaartumik oqaluuserileriarussiuk taava aalajangernissarsi qaninnerussavarsi.

Meerartaarneq illugiinnut tunngavoq. Marluullusilu tupatorneq unitsikkusiuk taava pujortartarunnaarnissaq iluatsitsiffiunerpaassaaq.

Misilittakkat takutippaat naartuner-mut atatillugu pujortartarunnaarnissaq ajornarnerpaasartoq uisoq aap-paasorluunnit pujortartarpat.

## **Pujortassaarneq meeqqisinnaan-gornermut iluaqutaasarpoq**

Pujortarneq mannessamik kaanngar-titsinermut sunniuteqartarpoq, aam-malu meerartaarsinnaaneq annikilli-sittarlugu. Pujortassaarnerulli naartulersinnaaneq annertusitittar-paa. Assersuutigalugu ikiorneqarluni naartulersinniarneqarneq iluatsitsiffi-unerpaasarpoq arnat pujortarneq ajortut akornanni. Aammattaaq pujortartarneq tissassinnaajunnaarsit-sisarpoq ingammik angutini pisoqa-saani.

## **Naartulinnginninni pujortartarun-naartariaqarnerlunga?**

Aap, naartumik katatsineq pujortar-tartuni atugaaneruvoq. Katatsisarneq naartunerup aallartilaarnerani piga-juppoq, naartunerit suli ilisimanngik-kallartillugu.

Meerartaarusuttunut

Naartusuninnaq

Ataatangulersunuinnaq

Pujortartarunnaarneq

Paasisaqarnerorusukuit

Titarneeqqat kipisaqattaartut takutippaat, pujortartartumi pujortarnerlu ajortumi naartup angissusia.

Sapaatit akunnerisa  
7-at



Sapaatit akunnerisa  
11-at



Ilumoorpa  
pujortartartut  
erniaat mikineru-  
sarmata?

Aap, meeqqat pujortartartunit erniaasut aggu-aqatigiissillugu 250 gramminik mikinerusarput, pujortarneq ajortut erniaannut naleqqiullutik. 250 gram immaqqa soqutaarpasinngilaq, kisiani tassa qanoq oqimaassuseq kisimi apeqqu-taanngilaq. Tassami naartumi suna tamarmi mikinerussaaq – aamma puaat, uummat qarasarlut. Allatut oqaatigalugu – qitornartaat iluaqutissarsitissavat pujortartanninnikkut. Qitornartaat inunngornermini oqimaannerussaaq, timimi pisatai anginerullutik, taamalu akiuussutissaqarnerulluni aammalu peroriartorluarnerusalluni.

Isuqaartoqartarpoq erniaq mikineruppat erniuminarnerusartoq, taamaattoqannngilarli. Erniniarnerup atoruminarnerunerani erniap angissusia kisimi aalajangiisuusanngilaq.

# *Qaammatit siulliit pingasut*

## Pilluarit!

Naartuvutit siullerpaamik anaananngussallutit - anaananngoqissallutiluunnit. Naartunerup nalaani eqqarsartaatsikkut timikkullu allanngorneq pisarpoq. Arnat amerlanerit naartu-nerminni pujortartarnertik eqqarsaatigisarpaat - naartoramita qanoq pis-sava?

Amerlaqisut pujortarunnaarusuttar-put. Ilaat tamaviaaraluarlutik iluatsit-sinngitsoortarput, allalli pujortarnikil-lisarlutik. Tamatigullu soraarusseru-suttut tallimaat pujortarunnaartarput.

### **Allat misilittagaat ilinniarfigikkit**

Immaqa pujortartarunnaarnissat arla-leriarlutit misilikkaluartareerpat. Uniinnaqinak. Siullermik misiliinerup iluatsitsiffiusannginnera nalinginnaa-voq. Misilittakkat takutippaat misilii-nerni tamani iluatsitsinissaq qanin-nerulersartog.

Piareersaruit pujortartarunnaarniar-nerit piuminarnerulissaaq. Amerlaqi-sut allanik ilaqarlutik iluatsitsineru-sarput – imaluunnit siunnersorneqar-nermikkut. Pujortartarunnaarnissa-mut piareersarfiusinnaasut arlaqar-put. Nakorsaq ernisussiortorluunnit oqaluuguk – aammalu Pujortartarun-naarneq pillugu allaaserisaq atuarak.

### **Periarfissatsialak**

Naartuneq arlaqaqisunut nalliussiffi-uvoq pingaartoq, tamannalu allan-guiffissatut, soorlu peqqinnerusu-mik inuuneqalernissamat, pujorta-runnaarnissamat periarfissaq – ima-luunnit pujortartarnerup unitsikkal-larnissaanut. Taamaaliornermi iluaqu-tit amerlaqaat – minnerunngitsumik naartumut. Pingaartumik qaammatit siulliit pingasut nartumut pingaa-ruteqarput. Taamaalinerani naartup pisatai tamarmik pilersarput alliar-tulerlutillu. Taamaattumik pujortarta-ruit naartuvit alliatornissaralua ajoqusersinnaavat.

Naartusuninnaq


Ataatannulersuninnaq

Pujortartarunnaarneq

Paasisaqarnerorusukuit

02 L01 C20  
190165 1000

Ultralyd-i  
atorlugu  
misissortinnermi  
pujortaraanni naartumi  
takuneqarsin-  
naasarpa?

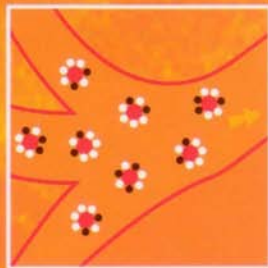
B  K  
62mn

Aap, ultralyd-i atorlugu misissuinerup nalaani pujortaruit, allaat naartup anersaartomiarnera sakkukillissaaq univilluniluunniit. Cigaretsi ataaseq pissutaalluni tillerseq sallaallissaaq assigiinngiaalerlunilu, pujortarninnit nalunaaquttap akunnerata aappaata affaa tikillugu.

Pissusissamisut silaannaap ingerlanera



Uani takuneqarsinnaavoq putsumit kullite silaannaap ingerlavianik inangiisoq.



# Qaammatit 4-nit 9-aannut

Naartuleqqaarninni pujortartaraluarlutit massakut unitsikkukku assut angusaqassaatit.

Aaqaleriataarsinnaanerit (arlaamik kaangartoorneq), erniaarpallaarsinnaanerit toqungasumillu erniaqarsinnaanerit millisissavat.

Soraarussivinnissat sapersaatigigukku, pujortakkavit annikillisinnera sooq-unami ajunnginnerussaaq. *Mianerjorilli*. Imatut eqqarsaatiginngikkaluarlugu pujortartakkannut uteqperiaannaavutit.

## Qaammatini arlalinni naartoreer-ninni pujortartarunnaarnissamut kingusinaarnerpunga?

Naagga, kingusinaartoqanngisaannarpoq. Cigaretsimik ataatsimik pujortarnikinneruguit tamanna naartuvit inuuneranik ajunnginnerusumik aallartitsinissaanik periarfississavat. Allatut oqaatigalugu, pujortaraangavit aammattaaq naartut pujortaqa-taasarpoq.

Kulilte-p silaannaq inuunermi pisari-aqartoq inangertarpaa. Naartup kulilte-mik millugussisinnaanera silaan-narmik millugussisinnaaneranit annertunerusarpoq. Naartup silaan-naq aanni akup aappalaartup (røde

blodlegemer) ingerlataa tamakkiisu-mik tigusinnaanngippagu, alliaortor-nissaani tunngaviit ajorsissapput. Tamannalumi pissutaalluni pujortar-tartut erniaat mikinerusarput.

Naak erninissaq nalliukkaluttuaralu-artoq, pujortarunnaarnermi iluaqutis-sat amerlaqaat. Naartuvit akiuussu-tissaqarnerata alliaortornissaatalu annertusitinnerata saniaatigut iluatsil-luatumik naartuneq anguneqassaaq.

## Pujortarneq eqqissisimaarnartuu-voq. Ulapisaarneq toqqissisiman-ginnerlu meeqqamut ajoqutaappat?


Pujortartartut amerlaqisut misigisi-masarput pujortarneq eqqissisima-nartuusoq ulapisaarnanngitsorlu. . Ilisimatusarnerit nutaat takutippaat pujortartartut taamatut misigisima-sarneranni annermik nikotinip pinngitsoorsinnaajunaarsimanera pissu-taasartoq. Pujortartartut cigaretsitor-nermi akornanni ulapisaarnerusarput, pujortarneq ajortuninngarnit. Tassa pujortartartut aamminni nikotini mil-livallaaraangat pujoq sungiutipilutar-tik amigaatigilerlugu eqqissisimajun-naartarput. Pujortartartut cigaretsi-mik ikitsigaangamik putsumi nikoti-nimit eqqissiallatsinneqartarput.

Naartusuninnaq

Ataatannulersuninnaq

Pujortartarunnaarneq

Paasisaqarnerorusukuit



Meeraq  
siunissami  
ungasinnerusumi  
ajoqutissarsisin-  
naava?

**Aap**, anaanat pujortartartut meeraat anersaartorfimmik aqqutaanni arlalinnik ajoqutissarsisarput, aammalu issanngusalersinnaanermut sapigaqarnermullu qaninnerusarlutik. Taamaapporlu meeqqani erniunerup kingornatigut pujortarfiusuni putsumik najuussuisitaasuni. Meeqqat putsumik najuussuisitaasut aammattaaq napparsimmavinnut unikulanerusarput meeqqanut allanut naleqqiullutik.

Anaanaq naartunermini pujortartartuusimappat, naalungiarsuullu erniunermi kingorna putsumik najuussuitaasarsimappat naalungiarsuup toqin-narsinnaanera annerulersarpoq. Ernisussioertut nakorsallu inassutigaaq, naalungiarsuk nallartillugu sinitsinneqartassasoq, tupamit pujormiutitaassanngitsoq, sinitsillugulu oqorsagaavallaassanngitsoq. Taama inassuteqarnerup nassataanik naalungiar-suit toquinnartartut ikiliartulissapput.

# Erninerup kingorna

## Milutsitsilluarnerusarit

Naartunerup naalernerani erninerullu kingorna milutsitsinerup eqqarsaatinginissaa pingaartuuvoq.

Pujortassaaruit milutsitsilluarnerusallissaatit. Pujortartartuni milutsitsinerup aallartinniarnera ajornarnerusarpoq pujortarneq ajortuninngarnit. Pujortarnerup hormonit (prolactin) iviangini immoqalersitsissutaasartut akornusersortarpai. Taamaattumik pujortartartut immukinnerusarput sivikinnerusumillu milutsitsisarlutik.

Tupamik pujortarnerup anaanaasoq kisiat sunnerneq ajorpaa.

Pujortarnermi akuutissat peqqissutsimut ajoqutaasut aammattaaq anaanap immuaniilersartut milutsitsinikkut meeqqamut pisarput. Akuutissat peqqissutsimut ajoqutaasut meeqqamut aamma pisarput, meeqqap pujortarfiusumi putsumik najuussuineratigut.

## Pujortartaraluaruilluunnit milutsitsineq pingaartuuvoq!

Anaanap immua inuunermi pitsaanerpaajuassaaq, tassa anaanap immua inuussutissaqarluaannarnani aammattaaq meeqqap akiuussutissarsiffigisarmagu - meeqqat nappaatinut akiuussutissaanik.

Pujortartaraluaruilluunnit immuit pitsaaqutai pujortarnerup ajoqutaanit pissarsiffiunerungaassapput.

Pisariaqarporli meeqqamut ajoqutaasut annikillilernissaat. Qitornavit milutsinnerani pujortanngisaannarit.

## Pujortarunnaarnermi sanigortoqarsinnaava?

Arnarpassuit pujortassaarnikkut oqimaallinissartik isumakuluutigisarpaat. Milutsitsinerli oqimaalliffiunngitsumik pujortarunnaarnissamut periarfissaavoq pitsaasoq.

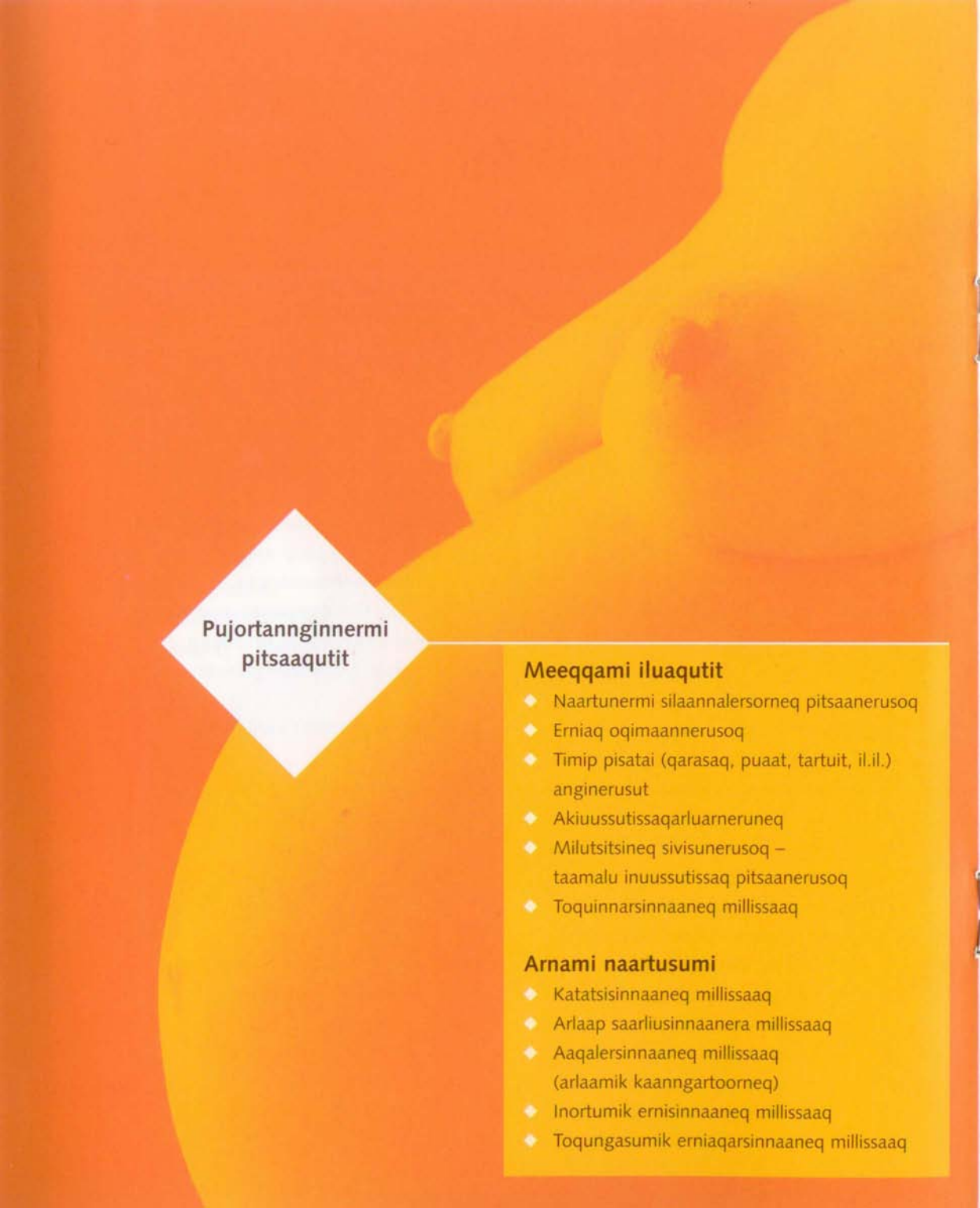
Milutsitsinermi nukippassuarnik atuffiusarpoq. Arnap milutsitsisup timimini inuussutissamik atuinermini nukissamik nunguttagaa, angutip oqimaatsulerisup nunguttagaatut anner-tugisarpoq. Taamaammat milutsitsinerpit nalaani pujortarunnaaruit oqilissaatit.

Naartusunuinnaq

Ataatannulersunuinnaq

Pujortartarunnaarneq

Paasisaqarnerorusukkuit



**Pujortannginnermi  
pitsaaqtit**

**Meeqqami iluaqtit**

- ◆ Naartunermi silaannalersorneq pitsaanerusoq
- ◆ Erniaq oqimaannerusq
- ◆ Timip pisatai (qarasaq, puaat, tartuit, il.il.)  
anginerusut
- ◆ Akiuussutissaqarluarneruneq
- ◆ Milutsitsineq sivirusunerusoq –  
taamalu inuussutissaq pitsaanerusoq
- ◆ Toquinnarsinnaaneq millissaaq

**Arnami naartusumi**

- ◆ Katatsisinnaaneq millissaaq
- ◆ Arlaap saarliusinnaanera millissaaq
- ◆ Aaqalersinnaaneq millissaaq  
(arlaamik kaanngartoorneq)
- ◆ Inortumik ernisinnaaneq millissaaq
- ◆ Toqungasumik erniaqarsinnaaneq millissaaq

# Pujortarneq ajortunut

## Pilluarit!

Ataatanggulerputit. Siullerpaamik - imaluunniit aammaarlutit. Illit pujortartuunngilatit, aappalli pujortartuuluni. Pujortarnerani tamatigut aammattaq qitornaq pujortartarpoq. Immaqa aappat pujortarunnaarusukkaluarluni tamanna ajornakusoortippaa.

Pujortartartumut cigaretsimik sorarussinissaq imaannaangitsuvoq. Sungiussisimapilunnerullu sorarussi- niarneq ajornakusoortittarpaa. Aappat naartuguni naartunermi eqqaamasassarpasuaqarpoq – allan- gornerujussuarnillu sungiunniagas- saqarluni. Allatut oqaatigalugu taper- sorsorneqarnissaq qanorluunniit ittoq illit tunniussinnaasat pisariaqartippaa.

### Ataatsimoorluni pilersaarutit

Misilittakkat takutippaat arnaq naar- tusoq pujortarunnaarsinnaaneru- sartoq uiusoq aappaasorluunnit aam- ma pujortarunnaassappat. Taamaalilluni pujortartarnermik unit- sitsinissaq ataatsimoorluni angunia- gaasinnaavoq. Aapparpit pujortartar- nera nammineerniaannarfiunngilaq. Ilissili ataatsimoorlusi qitornassarsi matumani pineqarpoq.

Pujortartuunngitsut pujortartartunut paasinnikkajuttuunngillat, immaqa pinngitsuuisinnaannginneq nammin- neq misigisareersimannginnamikku. Allatut oqaatigalugu arnaq naartusoq unitsitsinissaminut kisimi piareersar- tussaanngilaq. Illittaaq aamma. Isumalulersarnissaa piareersimaffigis- savat - aammalumi unitsitsivinnissap tungaanut pujortartaqqilertoorsin- naammat.

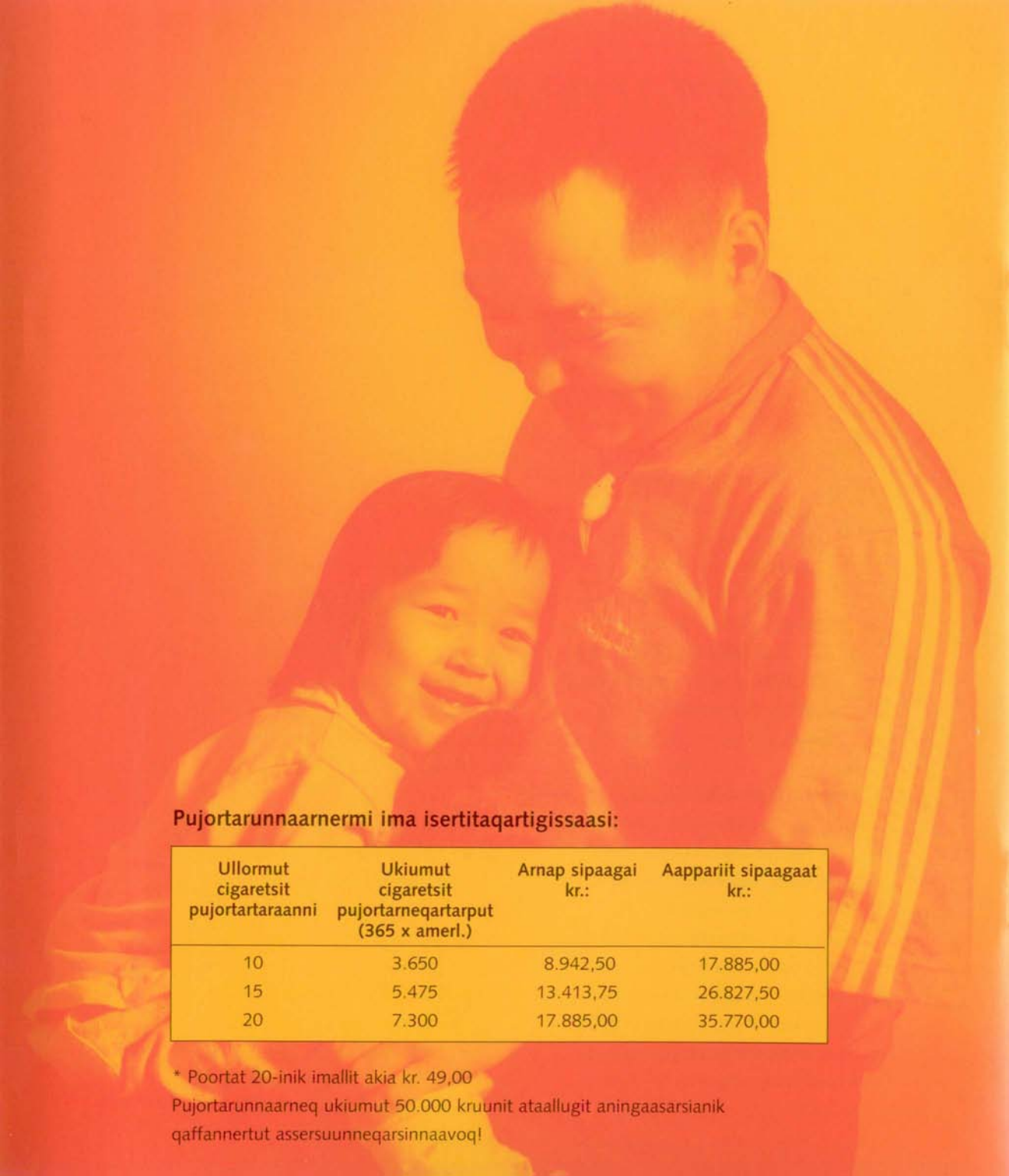
Tapersersuigit – qiimmassaallutillu – tamaviaarluni pujortarunnaarniarluni aallussineranik nuannarinninnerit takutittarlugu - marluullusilu meeras- sarsi taamaalilluni mianersorfigim- magu. Cigaretse aapparpit pujortan- ngitsuugaa tamatigut meeqqamut ilu- aqutaavoq.

Nersualaarinnilluartarit – pujortarun- naarneq ajugaanerummat angisooq. Iluatsitsissanngikkaluarpat ajorsar- nertut isigeqinagu. Misileeqqinnis- saanik ikiuunnissannut piareersima- git. Qangaanit oqariaaseq maanissaaq ilumoorpoq: Misiliisarneq iluatsitsi- nartarpoq! Immaqa aappat ikiorne- qarnissamik pisariaqartitsivoq. Siun- nersoruk tamanna pillugu nakorsamik ernisussiorumilluunnit oqaloqateqar- nissaanik.

Ataatanggulersuninnaq

Pujortartarunnaarneq

Paasisaqarnerorusukuit



**Pujortarunnaarnermi ima isertitaqartigissaasi:**

Ullormut cigaretsit pujortartaraanni	Ukiumut cigaretsit pujortarneqartarput (365 x amerl.)	Arnap sipaagai kr.:	Aappariit sipaagaat kr.:
10	3.650	8.942,50	17.885,00
15	5.475	13.413,75	26.827,50
20	7.300	17.885,00	35.770,00

\* Poortat 20-inik imallit akia kr. 49,00

Pujortarunnaarneq ukiumut 50.000 kruunit ataallugit aningaasarsianik  
qaffannertut assersuunneqarsinnaavoq!

# Pujortartunut

## Pilluarit!

Ataatangulerputit. Siullerpaamik – immaqaluunnit aammaarlutit.

Tusartarunnarsivat anaanaasup naartunermini pujortartannginnera meeqqamut iluaqutaasoq. Akornuteqanngitsumik naartuneq – qitornartaassassilu peqqilluni ajoquteqarnanilu inunngornissaa qaninnerussaaq aappat pujortartuunngippat.

Taamaattumik anguterpassuit aappatik naartusut inattarpaat pujortannginnissaannik – massa namminneq pujortartaraluarlutik.

Pujortarunnaarniarnerli ajornaku-soortaqaaq, pujortartartumik aappaqaraanni. Appat tapersensorluarnerusinnaavat soraarusseqatigigukku. Ungasinnerulaartoq isigaluguttaaq qitornat pujortarfiunngitsumi peroriartornermini periarfissarissaarnerussaaq.

Periarfissap pitsaasup tulleraa, illit aappat ilagitillugu pujortarnaveersaaruit.

Pujortarunnaarnissamik aalajangerneq imaannaanngitsuusarpoq. Nuannarisaq annaaneqartarpoq. Kisianni allarpassuit anguneqartarlutik!


Naartunerup nalaani pitsaaquterpassuit anguneqartarput - pingaartumik meeqqamut. Taamaattumik naartuneq periarfissaavoq pitsaasoq – immaqalumi taannarpiaalluni tupap taamaatinnessaani iluatsitsiviususaaq.

Qanoq sipaagaqartigisinnaanersi naatsorsoruk, aningaasallu sumut atorneqarnissaat pilersaarusiortlugu!

Ataatangulersuunnaq

Pujortarunnaarneq

Paasisaqarnerorusukuit



Ilumoorpa arnat  
pujortartartut  
utoqqalisutut isikko-  
qalersartut?

Aap, arnat ukiorpassuarni pujortartarsimasut pujortarneq ajortuningarnit utoqqarpalunnerusarput. Ameq eqisalulersarpoq, maniillilluni qarsungalerlunilu. Pissutaasinnaavoq aap amermut ingerlaarneranik nikotinip akornusiisartera, taamalu ameq qarsungalersillugu. Aap ingerlaarnerliornerata aammattaq ameq tasingajunnaarsittarpaa.

Pujortassaarneq angisuumik piumasaqarfiusarpoq. Pitsaaqutit ajoqutillu isigeriakkit. Allattuigit suna pillugu pujortarneq nuannarinerit – aamma nuannaringinnerit.



**Taamaatitsinissamut pissutsit pitsaasut pingasut allakkit:**

1. ....

2. ....

3. ....



**Ingerlaannarnissamut pissutsit pitsaasut pingasut allakkit:**

1. ....

2. ....

3. ....

# Pujortartarunnaarneq

## **Pingitsuuisinnaajunnaarneq**

Pujortartartut naartusutullu immaqa isikkorluisut tikerminnillu nappartitsisut naapittarpatit. Pujortarnerli misilittareersimagaanni nalunngilat imaaliallaannartumik unitsinneq ajornartoq. Naartusuni naartunngitsuniluunnit pujortarusuneq assigiippoq.

Pujortarunnaarniaraanni pingitsuisinnaajunnaartut misigisimagaanni qanoq iliussanerlugu ilisimasariaqarpoq. Timip pingitsuuisinnaajunnaartut misigisimasaqarnera sapaa-tit akunnerisa marlussuit missaanni peerukkiartulersarpoq – eqqarsaatitigullu sivilunerusarluni. Tamannalu amerlanerni tupaallatsitsisarpoq.

## **Aappat oqaluuguk**

Pujortartartumik aappaqaruit pujortarunnaarnissat ajornakusoornerusaaq. Aappat pujortartarpat sunnerniarniaruk – immissinnut tapersorsinnaaniassagassi. Piumanngippat, taava isumaqatiginiaruk, ilagitillutit pujortartaqqunagu – ilaatigut ajornarnerusarmat – ilaatigullu pujortartuunngikkaluarluni putsumik najuus-suineq naartumut sunniisarmat.

## **Pujortarunnaarnissaq piareersarfi-usariaqarpoq**

Siullermik qanoq pujortartiginerit eqqarsaatigeriaruk. Immaqa cigaret-serpaaluit pinngitsoorsinnaavatit. Qanoq pujortartiginerit qanorlu akulikitsigisumik pujortartarnerit eqqarsaatigeriaruk.

## **Ikiortissaqarpoq**

Ernisussiortut ilaat pujortarunnaarsitsisarnermut ilitsersuisartutut ilinniarimapput. Ernisussiortoq, nammineq taamatut ilinniarsimasuunngikkuni immaqa allamut innersuussinnaavatit. Illit nammineerlutit soraarusiniaruit atortussannik ujaasigit, allat misilittagaannik atuarsinnaasannik.

Imminut ikiornermut najoqqutassaq akeqanngitsumik piniarneqarsinnaavoq "Pujortarunnaarnissamut najoqqutassiaq" Paarisami.

Naartusunik allanik illoqarfinni ujaasigit pujortarunnaaqatigisinnaasannik. Inuit ilaat allanik ilaqarlutik pujortarunnaarnissaq piviusunngortikka-suarnerusarpat.

Akrolein

Nitrosaminer

Benzen

Kviksølv

DTT

Bly

Nikotin

Vinylclorid

Cadmium

Benzpyren

Fenoler

Formaldehyd

Blåsyre

Kulilte

Piumassuse-  
rinngisamik putsumik  
najuussuineq  
suaa?

Cigaretsip aamaanit pujoq pingasori-  
aammik kulilteqarneruvoq nammineq  
pujortakkaminngarnit. Meeqqat pujo-  
tanngikkaluarlutik putsumik najuussui-  
sarput, naartuutillutik inunngoreerner-  
minnilu allat pujortarnerisigut.

# Pujortartarunnaarneq

## Periutsini tunngaviit arfinillit

1. Ulloq aalajangersimasoq siumut sapaatit akunnerini 2-3-ni soraarussiffissatut aalajangeruk.
2. Piareersarluarit, atortussannik pisarsiorit.
3. Sapaatit akunnerini aggersuni pujortarunnaarnissat pingaarnerpaatut siunnerfigiuk.
4. Qanigisatit siunnersuisussatut tapersersortigikki.
5. Soraarussinerit pillugu imminut akilertarit.
6. Eqqaamajuk - cigaretsi ataaseq nangissutaasarmat.

## Malugiuk

Nipittartut nikotinillit aamma tyggummit naartusunut innersuunnanngimmata. Kisianni soraarusserusukaluarlutit iluatsitsineq ajoruit, nikotinilinnik atuisinnaanerit nakorsamut oqaloqatiginnissutigiuk.

## Siunnersuutit pitsaasut

- ◆ Pujortarnerit soraarukkukku ulloq taanna tupat suulluunniit tamaasa igikki.
- ◆ Aalajangernerit pillugu imminut nersualaartarit.
- ◆ Pujortarunnaarninni aningaasat sipaakkatit saqqumisumiitikki.
- ◆ Eqqissiveerunninni pisuttuarit.
- ◆ Nerillutit naammassiinnarlutillu nikuittarit.
- ◆ Pujortaguummernerit tamaasa kigutigissartarit.
- ◆ Kaffisortillutit, tiitortillutilluunniit pujortartarsimaguit taava allamik imerlutit misiliguk.
- ◆ Pujortagulerninni oqummiartakanik oqummersigit imaluunniit naatitartorit allamilluunniit orsoqanngitsumik oqummersorsorit – taava puallarpallaassanngilatit. Sukkulaatit chipsillu ingalassimakit.
- ◆ Sap.akunnerisa 3-t qaangiunneranni pilerigilluinnakkannik imminut akilerit.

**Annertunerusumik paasisaqarusukkuitt attavigisinnaavatit:**

PAARISA, Postbox 1160,  
3900 Nuuk . . . . . 34 50 00  
Center for Forebyggelse,  
Sundhedsstyrelsen . . . . . +00 45 72 22 77 58

**Illoqarfinni napparsimavik imaluunniit kommunini  
pinaveersaartitsinermut siunnersorti attavigikkit:**

**Napparsimmaviit**

Nanortalik . . . . .	61 32 11
Qaqortoq . . . . .	64 22 11
Narsaq . . . . .	66 12 11
Paamiut . . . . .	68 12 11
Maniitsoq . . . . .	81 32 11
Sisimiut . . . . .	86 42 11
Kangaatsiaq . . . . .	87 10 11
Aasiaat . . . . .	89 22 11
Qasigianguit . . . . .	91 12 11
Ilulissat . . . . .	94 32 11
Qeqertarsuaq . . . . .	92 12 11
Uummannaq . . . . .	95 12 11
Upernavik . . . . .	96 12 11
Qaanaaq . . . . .	97 10 24
Tasiilaq . . . . .	98 12 11
Ittoqqortoormiit . . . . .	99 10 11
Nakorsiartarfik, Nuuk . . . . .	34 44 00

## Kommunit - kommunini pinaveersaartitsinermut siunnersortit

Nanortalik . . . . .	61	32	77
Qaqortoq . . . . .	64	22	77
Narsaq . . . . .	66	12	77
Paamiut . . . . .	68	12	77
Maniitsoq . . . . .	81	32	77
Sisimiut . . . . .	86	40	77
Kangaatsiaq . . . . .	87	10	77
Aasiaat . . . . .	89	22	77
Qasigiannugit . . . . .	91	12	77
Ilulissat . . . . .	94	32	77
Qeqertarsuaq . . . . .	92	12	77
Uummannaq . . . . .	95	12	77
Upernavik . . . . .	96	12	77
Qaanaaq . . . . .	97	10	77
Tasiilaq . . . . .	98	12	77
Ittoqqortoormiit . . . . .	99	10	77
Nuuk . . . . .	34	70	00

Ilumoorpa pujortartartut erniaat mikinerusartut? Naartumi qanoq pisoqar-  
tarpa? Naartunermi qaammatit pingasunngornerini soraarussigaanni kin-  
gusinaarnerua? Taavami soraarussisinnaanngivikkaanni...

Naartusorpassuit paaserusuttarpaat pujoq timimut naartumullu qanoq  
sunniisarnersoq.

Soqutigisat qupperuk – atuakillu naartuneq pujortarnerlu pillugit ullumik-  
kut ilisimasavut.

## PAARISA

Center for Forebyggelse, Sundhedsstyrelsen

Tapiisoq: PUalluutininik AKiuiniaqatigiiffik, PUAk.