

Nyhetsbrev for folkehelse i Sør-Aurdal februar 2017

Informasjon på internett

Syns du det er vanskelig å finne sikker og trygg informasjon på internett? Her kommer noen tips om sider som kan gjøre det enklere!

Med vennlig hilsen
folkehelsekoordinator
Ida Blåfjellidal

MATPORTALEN.NO

Her finner du informasjon om sunn og trygg mat, og fysisk aktivitet fra offentlige myndigheter. Målet med siden er å sette forbrukerne i stand til å ta informerte valg. Her finner du også informasjon om merking av matvarer, kostholdsråd til ulike grupper, sider for spørsmål og svar. Ta en titt! www.matportalen.no

HELSENRORGE.NO

Det finnes mye tilgjengelig informasjon om helse og livsstil på nett, fra både seriøse og useriøse aktører. Men hvor finnes det trygg informasjon? www.helsenorge.no er den offentlige helseportalen for innbyggere i Norge. Her finner du kvalitetssikret og oppdatert informasjon om helse, livsstil, sykdom, behandling og rettigheter. Inneholder også selvhjelpssider for å se din kjernejournal, bytte fastlege og sjekke resepter.

Hjelp til å slutte å røyke/snuse?

Slutta er en gratis app som kan gjøre det lettere for deg å slutte med røyk og snus. Appen gir deg:

- daglige motivasjonsmeldinger
- råd og tips til hvordan du kan klare å slutte
- beregninger på hvor mye du sparer
- oppdatert statistikk på hvor lenge du har holdt ut
- oversikt over giftstoffer i røyk og snus
- fakta om konsekvenser av tobakksbruk
- mulighet for å dele på Facebook

Slutta-appen er utviklet av Helsedirektoratet og er tilgjengelig for Android, Iphone og Windows. Appen finner du her:

<https://helsenorge.no/rus-og-avhengighet/snus-og-roykeslutt/fa-hjelp-til-a-slutte-med-app-chat-og-pa-nett>

HUSK!



Fra 1. november 2016 og to år fremover får unge kvinner født i 1991 og senere tilbud om gratis HPV-vaksine. Vaksinen beskytter mot livmorhalskreft. Mer informasjon på kommunens nettside. Ta kontakt med helsestasjonen i Sør-Aurdal på tlf.: 91 00 90 82/61 34 85 60.

Trafikksikkerhet

På <https://www.tryggtrafikk.no/> finner du informasjon om anbefalingene rundt trafikksikkerhet, bl.a. anbefalt sikring av barn i bil.

Sør-Aurdal kommune er i gang med arbeidet for «Trafikksikkerhetsplan for Sør-Aurdal kommune» og å bli en «Trafikksikker kommune».

Frist for innspill til planen er 15. mars 2017. Informasjon finnes i linken under:

<http://www.sor-aurdal.kommune.no/aktuelt/aktuelt/trafikksikkerhetsplan-for-sor-aurdal-kommune.49050.aspx>