



Did you know...

13.5% of deaths in Iceland
are from

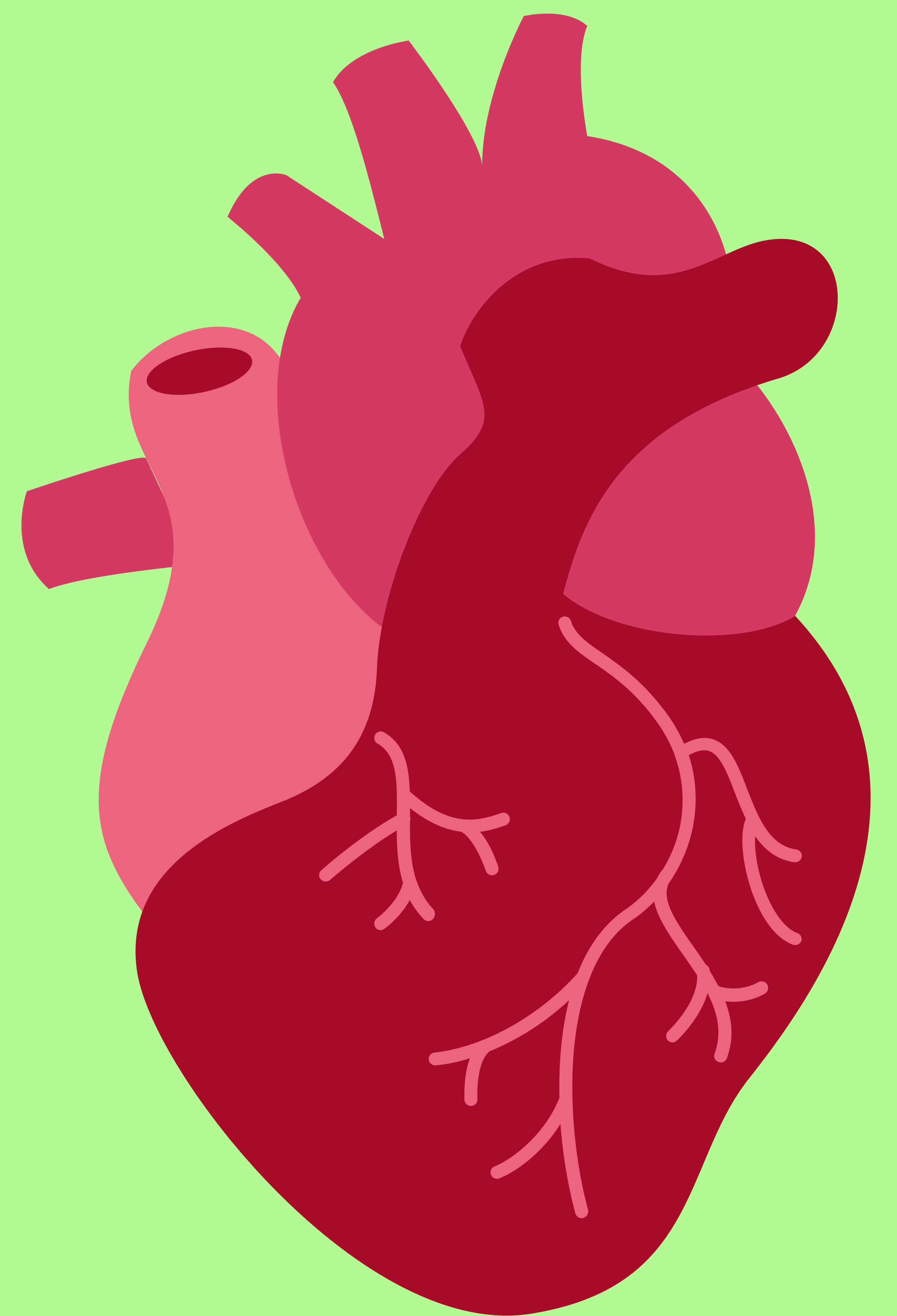
HEART DISEASE

Known Causes

- Tobacco Use
- Excessive alcohol use
- Unhealthy diet

Prevention

- Stay active
- Limit sodium and cholesterol
- Monitor blood pressure



For more information about heart disease
scan here

To calculate your risk for heart
disease, scan here





Vissir þú...

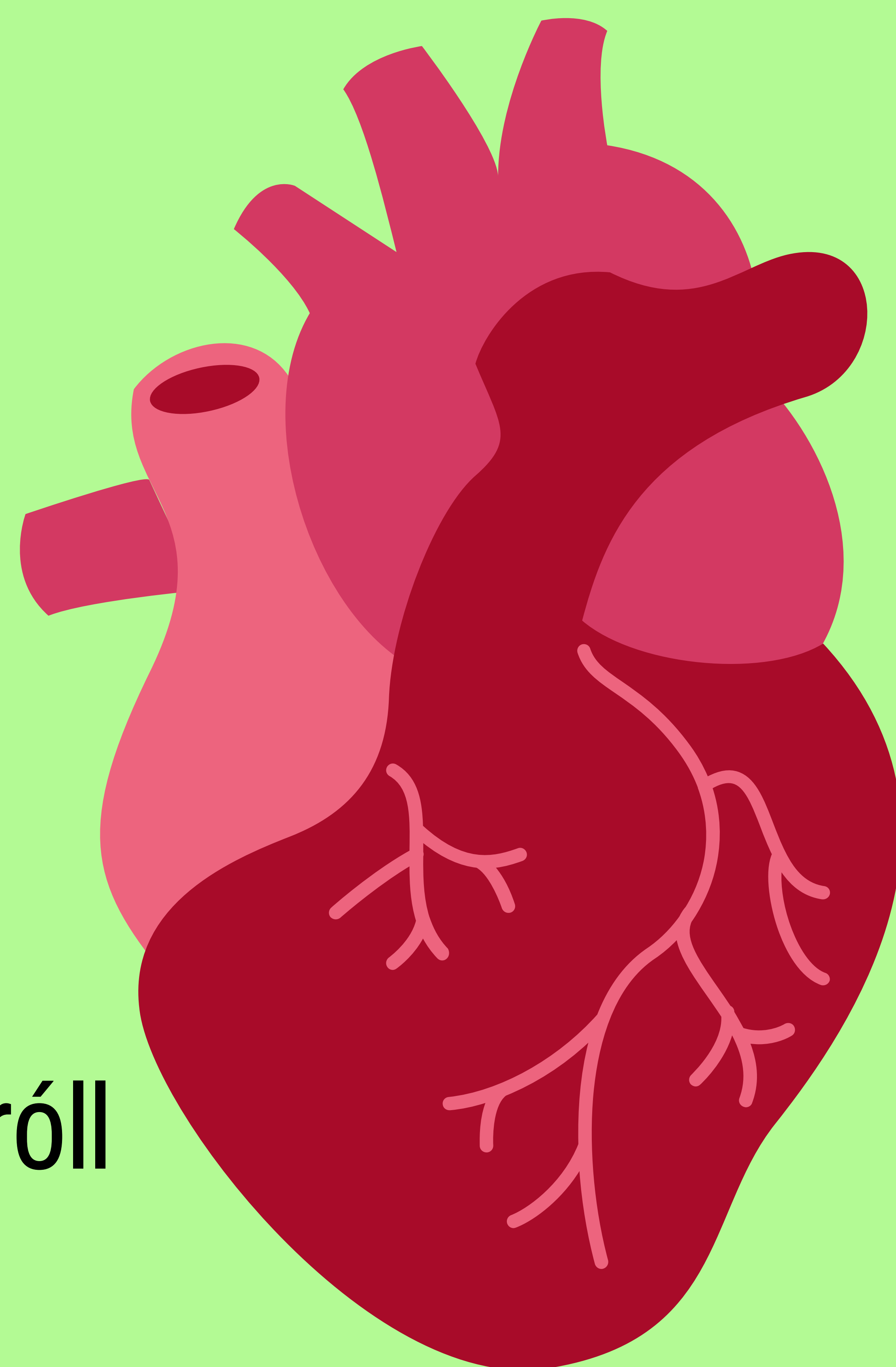
að **13,5%** dauðsfalla á Íslandi eru af völdum hjartasjúkdóma

Þekktar orsakir

- Tóbaksnotkun
- Óhófleg áfengisneysla
- Óhollt mataræði

Forvarnir

- Vertu virkur
- Takmarkaðu natríum og kólesteróll
- Fylgstu með blóðþrýstingnum



Fyrir frekari upplýsingar um hjartasjúkdóma, skannaðu hér

Til að reikna út þína áhættu á hjartasjúkdómum, skannaðu hér





Did you know...
Upper Secondary
graduates make **10%**
more than those with
basic education

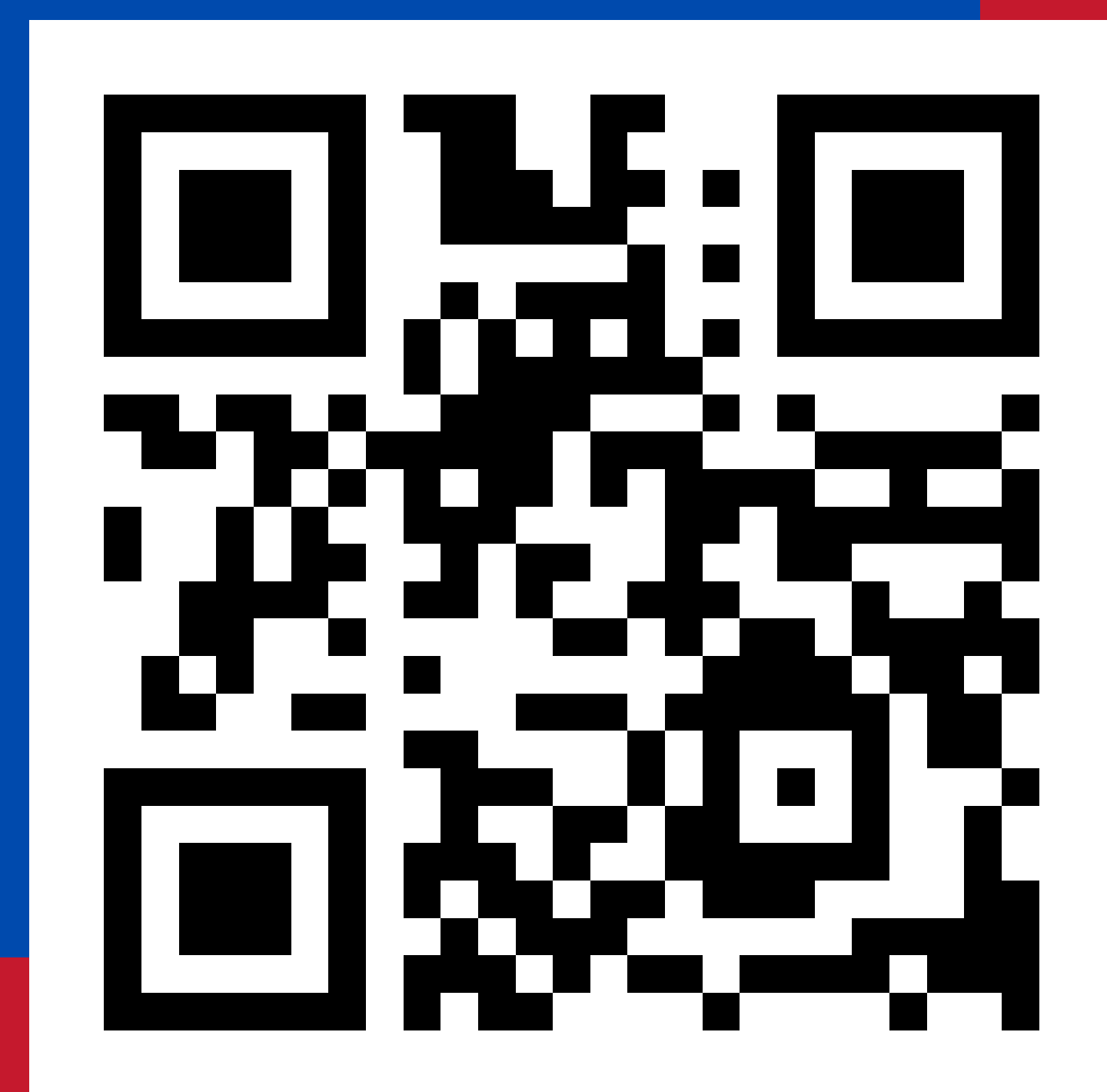
Unsure of your future?

- Upper Secondary
- Vocational School
- Scan the QR codes below for more resources



Plan your career and
educational path here

For career counseling
scan here





Vissir þú...

að þeir sem útskrifast
úr framhaldsskóla þína
10% meira en þeir sem
eru með grunnmenntun

Óviss um framtíð þína?

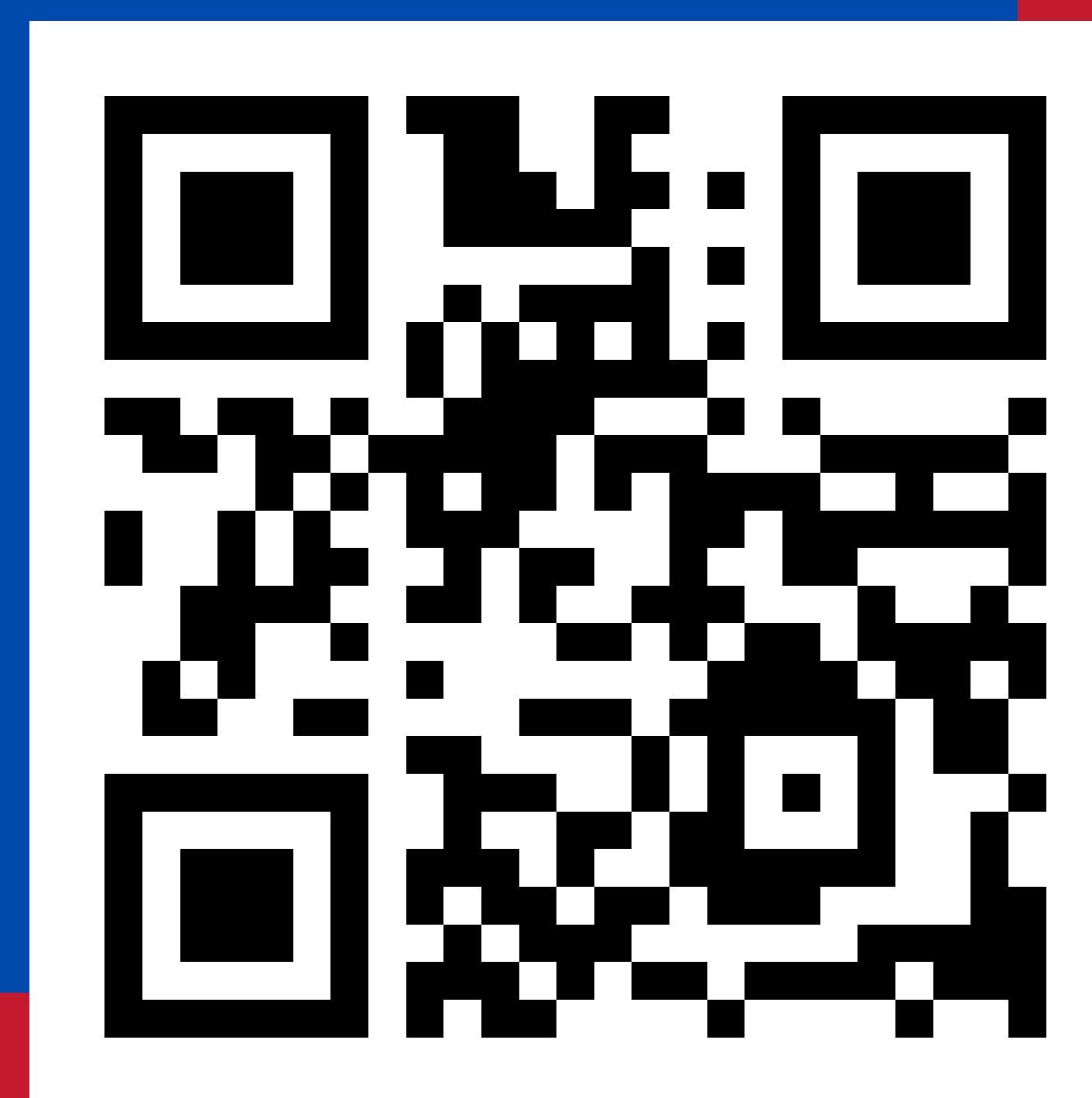
- Framhaldsskóli
- Iðnskóli
- Skannaðu QR kóðana hér
fyrir neðan til að fá frekari
upplýsingar



Skipuleggðu náms- og
starfsferil þinn hér



Fyrir upplýsingar um náms
– og starfsráðgjöf skannaðu
hér

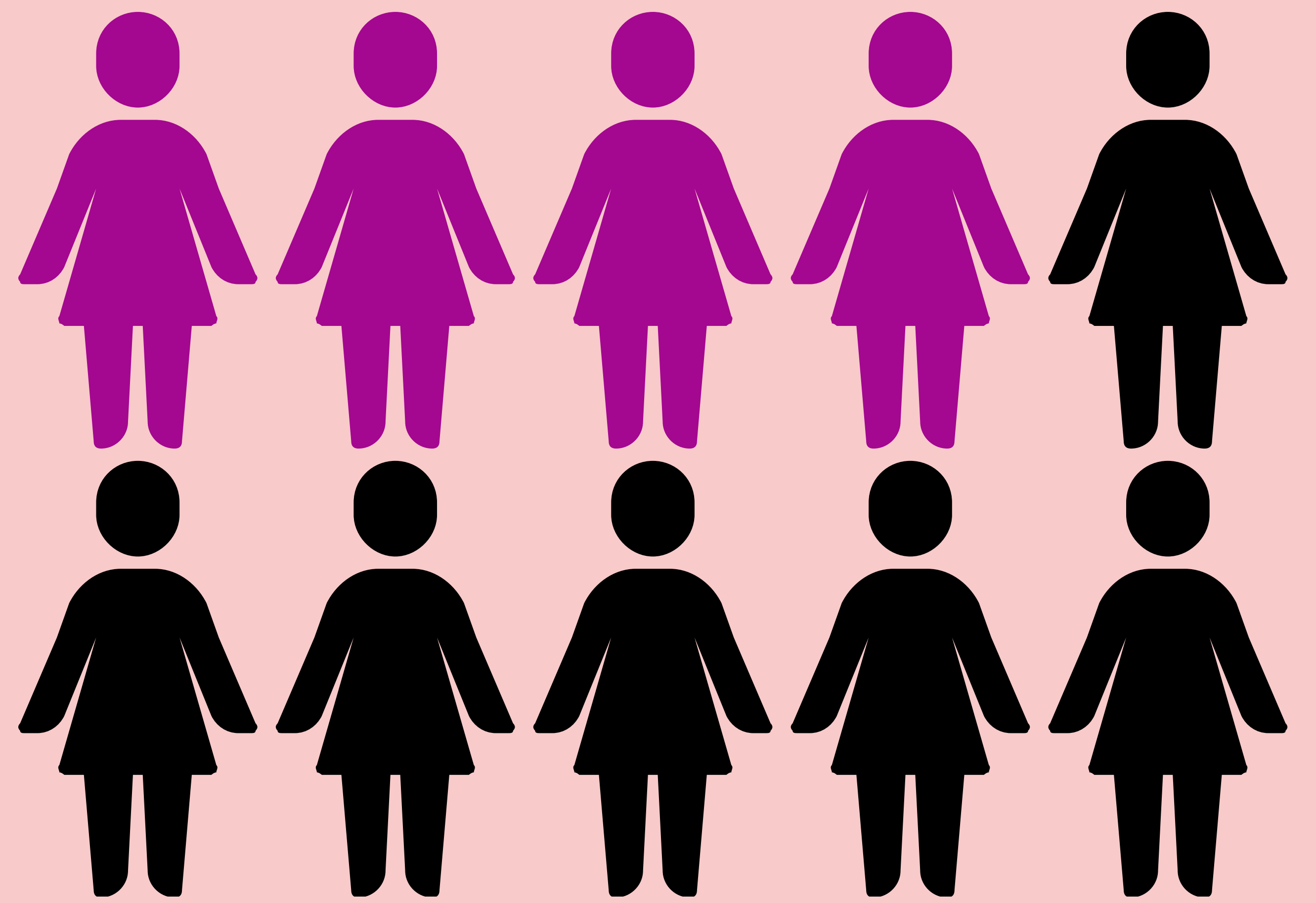




Did you know...

violence against women
is on the **rise**

40% of all women have
experienced physical or
sexual violence during
their lifetime



If you or someone you
know is a victim of sexual
violence follow the
resources below

For resources scan here



To get involved scan here

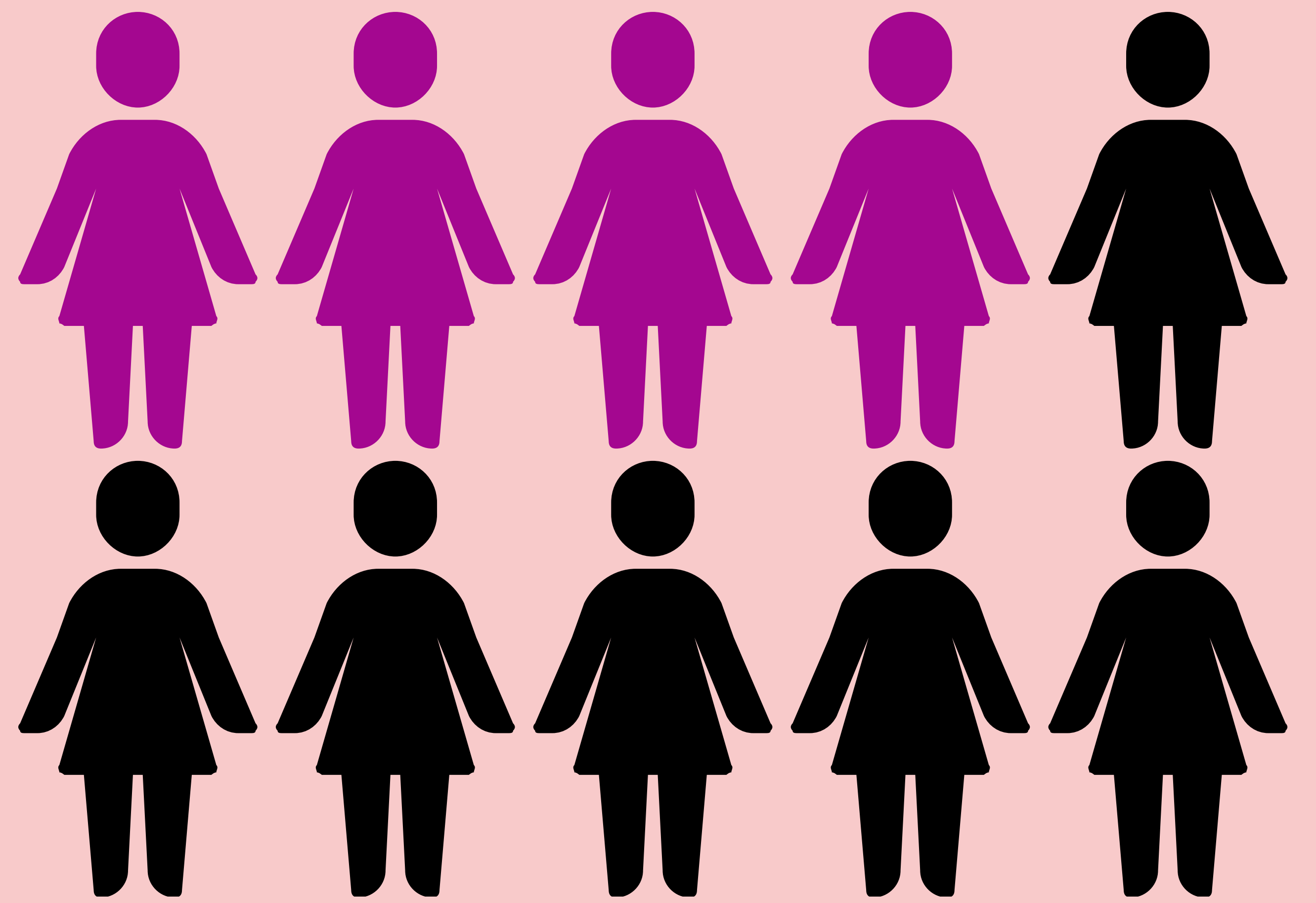




Vissir þú...

að ofbeldi gegn konum fer
vaxandi

40% kvenna hafa orðið
fyrir líkamlegu eða
kynferðislegu ofbeldi á
lífsleiðinni



Ef þú eða einhver sem þú
þekkir ert fórnarlamb
kynferðisofbeldis skaltu
fylgja leiðbeiningunum
hér að neðan

Fyrir upplýsingar skannaðu
hér



Til að taka þátt skannaðu hér

