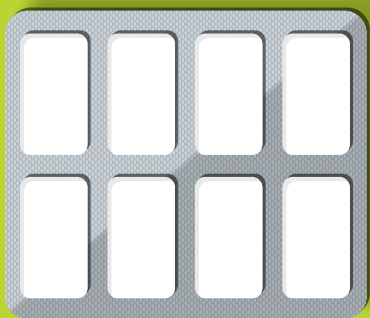


NRTt TAIMAA HIGAARUIRNAQHUNI IPIRAIRLUGILLU!

Higaarumalitaguviit, taamna piyumataktatit hamna nikuutiin, ayurnaqtuq piyumaniq ilaliutiqaqtuq iluani higaarmi. Nicotine Himmautiniq Mamihautikhat (NRTt) timivit nikutiinnit tunihilugu ikayuqhimalugillu piyumataktatit, atuqhimaittumik hapkuat amigaitpiaqtumik hivuuranaqpiagtut ilaliutilgit naniyauvaktut iluani tipaakkunit.



NICOTINE KUTTUQ

Kuttuq higaaqhungnilaqiblutik nicotine-tut ittuni tamuraangangni.

QANUQ ATURNAQQA

- 1 Tamuqhimaittumik hamna nicotine kuttua kuttuqtut. Kihimi 'Kiihimalugu' kuttuq atauhiurlutit malruiqtarlutilluuniit, "ililugulu" kuttuq qanivit iluani (uluakkit itkiup iluani).
- 2 Utaqqilutit takilraq angiyaaqtuq atauhirmik, kiihimalugillu kuttuq qaffiirlutit, "iliuraffaarmilugu" qanivit iluani.
- 3 Qaffiirlutit 'kiihimalugu' unalu "iliuraffaarmilugit" 30 nit takilraa taimailiurmilugu.

Kuttuq havakpalliavaktut 15 nit 30 nilluuniit takilraa angiyaaqtuq, tamurluguli piyumagaigaangangni. Tamuqhimaittumik amigaittumik 20 nit kutturnit ubluq atauhirmik.

NIHB IKAYUUTIT: 5 TATQIQHIUTIGUT

945 kuttut ukiuq atauhirmik, amigaittut 5 tatqiqhiutigut aturnaqtut 6 nit kuttut ubluq atauhirmik



NICOTINE NIPITTAUTIT

Una nipittaqtuq nipilaaqhuni uvinivit mattuttut ittuq.

QANUQ ATURNAQQA

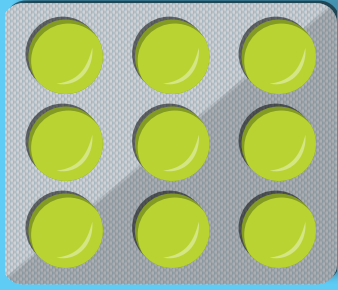
- 1 Tunuani amiiyarlugu nipittautit naqihimalugu tadjaguinnaq unguvarlugulu halumayumut, nuyaittumut halumayumut uvinivit qulaanit qitirnut ataani qunguhirnut. Tadj, unguvaruirlugu 24 nit ikaarnit.
- 2 Ungavarlugit utuqqat nipittaqtut nutaamik illirina-huaraangat. Ahinut nipitirlugu pinahuaraangat.
- 3 Algatit uaqpaglugu aktuqhimagaangat nipittautit.

Hinilairaangavit aturaangat nipittarniq, unguvarlugu 1 nit 2 nitluunniit ikaarnikkut hiningnahualiruvit. Kipiktailugu hiqumittailuguluunniit.

NIHB IKAYUUTIT: HITAMAT TALLIMMAT TATQIQHIUTIGUT

168 Habitrol nipittautit uuminngalluunniit 140 Nicoderm nipittautit ukiuq atauhirmik, 4 nit 5 nigluunniit aturnaqtut tatqiqhiutigut





NICOTINE UQUMMIAT

Uqummiat uqummilaaqtatit naptuuvlutik, nicotine tipilingnit uqummiraangangi.

QANUQ ATURNAQQA

- 1 Tamuqhimaittumik, iihilaittullu uqummirlugulu uqummirungni qalangniruvit katakhunguyuq.
- 2 Uqummiat qanirnungarlugu uqummiqhimakhaarlugulu kayumiittumik.
- 3 Ilaani uqummiqtatit qanivit avatingnungarlugulu.
- 4 Uqummiat nungutpaktut 20 nit 30 nit takilraa angiyaaqtuq nungutpaktut.

NIHB IKAYUUTIT: 5 TATQIQHIUTIGUT

945 uqummiat ukiuq atauhirmik, amigaittut 5 tatqiqhiutigut aturnaqtut 6 nit uqummiat ubluq atauhirmik



NICOTINE ANIQHAUTIT

Aniqhaarnaqtut higaaqtut, kihimi qayangnaittut puyuanngittutillu.

QANUQ ATURNAQQA

- 1 Iliurarlugillu nalunaitkutit tunuanit unguvarlugit.
- 2 Iluanungarlugillu iluliquaqtut iluanu qanirnut ilulia, qipikhimalugillu umikhimalugillu.
- 3 Aniqhaarlugillu tunuanit iggiarnit aniqhaarlugulu naittumik aniqhaaqhimalutit.

Tamaat iluliquaqtut nungutpaktut 20 nit takilraa takiyaaqtumik aniqhaaqattarlugillu.

NIHB IKAYUUTIT: 5 TATQIQHIUTIGUT

945 aniqhautit ukiuq atauhirmik, amigaittut 5 tatqiqhiutigut aturnaqtut 6 nit aniqhautit ubluq atauhirmik



Ihumagiaqaqtatit qayangnaqhivaktut, niaqurlirnaqhuni, hinilaipakhutik, huunngittumiglu hinnaktuuminaghuni, naarliurnaqhivakhunilu. Taamna Nipittautit uvinirnut qayangnaqhilaaghunilu aupadjuumilaaqhuni, unalu kuttur-aangavit aglirutit ulurianaghilaaghunilu.



NRT tamainnut inungnut aturnaittut, uqarvigihimalugu munaqhi havaktit aturniarungni. Havautit ikayuutit pivigiinnarialik hamanngat NHIB ikayuutit



Nayugaghait Nunaptingni
NUQUITS.CA | 1.866.368.7848

NAUNAITTIARUMAGUVIT



Hivayarlutit QuitLine uvani **1 866-3NU-QUIT (368-7848)** aqiangnigtukkut, ikayuqtauyumaguvit ikayuutikkut Inuktitut, Qablunaatit, Inuinnaqtun Uuiitit.



uvunngaulutit www.nuquits.ca