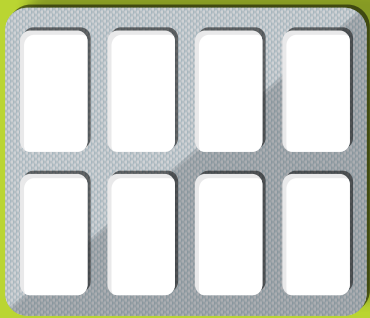


# NICOTINE HIMMAUTINIQ MAMIHAUTIKHAT TAIMAA HIGAARUIRNAQHUNI IPIRAIRLUGILLU!

Tipaakuqmik pihigturuiraangavit, timiit pihigturuiliqpaktaat piyumaplugit ayuqhautigiliqpagaat ikighatitut nicotine. Nicotine Himmautiniq Mamihautikhat (NRTt) timivit nikutiinnit tunihilugu ikayuqhimalugillu piyumataktatit, atuqhimaattumik hapkuat amigaitpiaqtumik hivuuranaqpiagtut ilaliutilgit naniyauvaktut iluani tipaakkunit.



## NICOTINE KUTTUQ

Kuttuq higaaqhungnilaqiblulik nicotine-tut ittuni tamuraangangni.

### QANUQ ATURNAQQA

- 1 Tamuqhimaattumik 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.
- 4 Ilaani hangutitarlugu kuttuq ikluanut qanirnit.

**Naunaiqlugu:** Kuttuq havakpalliavaktut 15 nit 30 nilluuniit takilraa angiyaaqtuq, tamurluguli piyumagaigaangangni.



## NICOTINE NIPITTAUTIT

Una nipittaqtuq nipilaaqhuni uvinivit mattuttut ittuq.

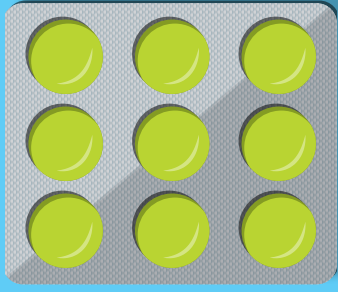
### QANUQ ATURNAQQA

- 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 illirinahuaraangat. Ahinut nipitirlugu pinahuaraangat.
- 3 Algatit uaqpaglugu aktuqhimagaangat nipittautit.

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

Takuyaqtuqlugu munaqhiyit nunallaagniluuniit havautitarvik hunaqtigharnik.

Nutaqqanit iklumiutaniklu ihaqilaittumiitlugit.



## NICOTINE UQUMMIAT

Uqummiat uqummilaaqtatit naptuuvlutik,  
nicotine tipilingnit uqummiraangangni.

### 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.



## NICOTINE ANIQHAUTIT

Milughilugu higaaqtut, kihimi  
qayangnaittut puyuuqangittutillu.

### QANUQ ATURNAQQA

- 1 Iliurarlugillu nalunaitkutit tunuanit unguvarlugit.
- 2 Iluanungarlugillu iluliquaqtut iluanu qanirnut ilulia, qipikhimalugillu umikhimalugillu.
- 3 Milughilugu naittukkut aniqhaaghutit. ANIQHAAQTAILILUTIT AGHUTAKYUAAQ PUVANGNUT.

**Naunaiqlugu:** Tamaat iluliquaqtut nungutpaktut 20 nit takilraa takiyaaqtumik aniqhaaqtatitlugillu.

**Takuyaqtuqlugu munaqhiyt nunallaaqniluuniit  
havautitarvik hunaqutigharnik.**

Nutaqqanit iklumiutaniklu ihaqilaittumiitlugit.

Ihumagiaqaqtatit qayangnaqhivaktut, niaqurlirnaqhuni, hinilaiqpakhutik, huunngittumiglu hinnaktuuminaqhuni, naarliurnaqhivakhunilu. Taamna Nipittautit uvinirnut qayangnaqhilaahunilu aupadjuumilaaqhuni, unalu kutturaangavit aglirutit ulurianaqhilaahunilu.



**NRTt tamainnut inungnut aturnaittut,  
uqarvigihimalugu munaqhi havaktit aturniarungni.**  
Havautituqtittiyunit naunaitkutailuqtut akiliqtayaamik taapkuninnga Qutangnaitjutaitut Aanniaqtulugiyinik ikayuutit [Non-Insured Health Benefits [NIHB]].



Tub bakkaq

Nayugaghait Nunaptingni  
NUQUITS.CA | 1.866.368.7848

### NAUNAITTIARUMAGUVIT



Hivayarlutit QuitLine uvani **1 866-368-7848** qaritauyakkut turaarviginnarialik uvunga quithelp@gov.nu.ca akiqanngittumik, ilihimatqiyarnit ikayuqtut Inuktitut, Qablunaatit, Inuinnaqtun Uuiitit.



Uvunngaulutit **www.nuquits.ca**



Takulugu **Tobacco Has No Place Here** (Tipaakuq Inighaittuq Hamani) Facebook-mi.