ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑦ ᓘᒃᑖᒥᙶᖅᓯᒪᔪᑦ ᒪᓕᒋᐊᓕᒃ
ᐃᓅᓕᓴᐅᑏᑦ ᒪᕐᕈᐃᓪᓗᐊᕐᓗᓂ ᐃᑲᔪᕈᓐᓇᖅᐳᑦ ᒥᒃᖠᒋᐊᖅᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐅᕝᕙᓘᓐᓃᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐃᓅᓯᓕᒫᒧᑦ!! ᑖᒃᑯᓄᖓ ᐃᓅᓕᓴᖑᑏᑦ ᐃᑲᔪᓲᖑᕗᑦ ᐊᐅᓚᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᐱᔪᒪᓕᕐᓂᐊᓗᖕᓂ ᐃᒃᐱᒋᔭᐅᕙᒃᑐᓂ ᐊᒻᒪᓗ ᒥᒃᖠᒋᐊᖅᑎᑦᑎᓪᓗᑎᒃ ᐱᔪᒪᓕᕐᓂᐊᓗᖕᒥᑦ ᑕᕝᕚᑭᒦᑦᑐᑦ ᐅᐃᕆᓐᓇᖅᑐᖓᓂᑦ.

ᐊᐱᖅᑯᑕᐅᒐᔪᒃᑐᑦ:

ᐊᑐᕈᓐᓇᖅᐳᖓ ᑕᕝᕚᑭᒦᑦᑐᒥ ᐅᐃᕆᓐᓇᖅᑐᓄᑦ
ᐃᓇᖐᔾᔪᑎᓂᑦ ᐃᑲᔪᕈᑎᓂᑦ (NRT)
ᐊᑐᖅᑎᓪᓗᖓ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᑦ ᓘᒃᑖᒥᙶᖅᑐᒥ
ᓄᖅᑲᕋᓱᐊᕐᓂᕐᒧᑦ ᓱᐴᖅᑐᕐᓂᕐᒧᑦ
ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᑦ?
ᐳᐳᐱᐊᓐ SR (ᓴᐃᐹᓐ™) ᐊᒻᒪᓗ ᕙᕆᓂᒃᓚᐃᓐ (ᓵᒻᐱᒃᔅ™) ᐊᑐᖅᑕᐅᔪᓐᓇᖅᐳᖅ ᑕᕝᕚᑭᒦᑦᑐᑦ ᐅᐃᕆᓐᓇᖅᑐᓂᑦ ᓂᐱᑎᒐᓂ, ᑕᒧᐊᔭᒐᕐᒥ, ᓂᐅᕈᑎᑦ ᐊᒻᒪ ᐅᖁᒻᒥᐊᖅᑕᐅᓲᓂ ᖃᐅᔨᓴᖅᑕᐅᓗᑎᑦ ᓘᒃᑖᕐᓄᑦ ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᒧᓪᓘᓐᓃᑦ.

ᖃᓄᕐᓕ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑕᓐᓂ ᐱᖏᒃᑯᒪ?

ᐳᐃᒍᕐᓂᕈᕕᑦ ᐄᔭᒐᕆᐊᖃᖅᑕᕐᓂ,
ᒪᕐᕈᐃᖅᓱᖅᑕᐃᓕᒋᑦ ᐄᔭᕋᕆᐊᓕᖕᓂᑦ.
ᐅᑕᖅᑭᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐱᓗᒍ ᐄᔭᒐᕐᒥ
ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᑕᕐᓂ ᑭᖑᓪᓕᕐᒥ.

ᓯᓐᓇᒃᑐᕐᓘᑎᖃᕐᓂᐊᖅᐳᖔ?
ᐊᑐᑐᐃᓐᓇᕆᐊᖃᖅᐳᑎᑦ ᓱᖏᐅᓐᓇᙱᑦᑐᓂ

ᓯᓐᓇᒃᑐᕐᓂᕐᒥ, ᑭᓯᐊᓂ ᐃᓄᓕᒫᑦ
ᑕᐃᒪᐃᑉᐸᙱᑦᑐᑦ.

ᐱᒻᒪᕆᐅᔪᖅ: ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓄᑦ
ᐃᓱᒪᓕᐊᑦ ᐱᓕᕆᐊᖑᓪᓗᐊᖅᐳᑦ
ᐋᓐᓂᐊᖃᖅᑕᐃᓕᒪᑎᑦᑎᓂᕐᒧᑦ ᑐᓂᓯᔨᐅᔪᒥᑦ. ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑖᕐᓂᕐᒧᑦ ᓘᒃᑖᒥ ᐱᔭᕆᐊᖃᖅᐳᑦ ᑕᒪᒃᑭᓄᑦ ᓂᕈᐊᖅᑕᐅᔪᓄᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᓕᐊᖅᑐᓄᑦ, ᓇᓪᓕᐅᒃᑯᒫᓕᖅᓯᒪᔪᓂᒃ ᐋᓐᓂᐊᖅᑐᓕᕆᓂᕐᒧᑦ ᐃᑲᔫᓯᐊᓂᒃ (NIHB) ᐊᑭᓕᖅᑕᐅᔪᓐᓇᕐᓂᖓᓄᑦ.

ᐃᓅᓕᓴᐃᑏᑦ ᓵᒻᐱᒃᔅTM
ᐊᓯᐊᒍᑦ ᑕᐃᒎᓯᐊ ᕙᕆᓂᒃᓚᐃᓐ

ᓴᐃᐹᓐTM
ᐊᓯᐊᒍᑦ ᑕᐃᒎᓯᐊ ᐳᐳᐱᐊᓐ SR

ᖃᓄᖅ

ᐊᑐᖅᑕᐅᓲᖑᕙᑦ ᐊᑕᐅᓰᕐᓗᒍ ᖃᐅᑕᒫᑦ

ᐱᕙᒡᓗᒍ ᐅᓪᓗᓄᑦ
ᐱᖓᓱᓄᑦ ᐊᒻᒪᓗ ᐊᓱᐃᓛᒃ
ᒪᕐᕈᐃᕐᓗᒍ ᖃᐅᑕᒫᑦ
ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓄᑦ 12-ᓄᑦ.

ᐱᕙᒡᓗᒍ
ᓂᕆᑎᓪᓗᑎᑦ ᐊᒻᒪ
ᐃᒪᕐᒧᑦ

ᐊᑕᐅᓰᕐᓗᒍ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐅᓪᓛᒃᑯᑦ
ᐅᓪᓗᓄᑦ ᐱᖓᓱᓄᑦ ᐊᓱᐃᓛᒃ
ᒪᕐᕈᐃᕐᓗᒍ ᖃᐅᑕᒫᑦ ᐅᓪᓛᒃᑯᑦ
ᐊᒻᒪ ᐅᓐᓄᓕᓵᖅᑎᓪᓗᒍ
ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓄᑦ 12−ᓄᑦ.

ᐱᓗᒍ ᐃᒥᕐᒥᑦ
ᐃᒥᕐᓗᑎᑦ

ᓯᖃᓪᓕᖏᓪᓗᒍ
ᑕᒧᐊᖏᓪᓗᒍᓗ

ᓴᓂᕋᖓᒍᑦ

ᐊᒃᑐᐃᓂᐅᔪᑦ • ᓈᙳᓇᕐᓂᖅ

• ᓯᓂᒍᓐᓇᐃᓪᓕᓐᓂᖅ
• ᓱᖏᐅᓐᓇᙱᑦᑐᓂ
ᓯᓐᓇᒃᑐᕐᓂᖅ
• ᓂᐊᖁᙳᓂᖅ

• ᖃᓂᖅ ᐸᓂᕐᓗᓂ
• ᓯᓂᒍᓐᓇᐃᓪᓕᓐᓂᖅ
• ᓂᐊᖁᙳᓂᖅ
• ᓴᔪᒃᓱᕐᓂᖅ ᖁᓱᓂᕐᓘᓐᓃᑦ

ᐅᔾᔨᖅᓱᕆᐊᓖᑦ ᐅᖃᐅᑎᓗᒍ ᓘᒃᑖᑦ
ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᓘᓐᓃᑦ
ᐃᒪᐃᒃᑯᕕᑦ:

• ᓯᖓᐃᒍᕕᑦ
ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᒍᕕᓪᓘᓐᓃᑦ
• ᑕᖅᑐᕐᓗᒃᑯᕕᓪᓘᓐᓃᑦ

ᐅᖃᐅᑎᓗᒍ ᓘᒃᑖᑦ
ᐃᓗᐊᖅᓴᐃᔨᓘᓐᓃᑦ ᐃᒪᐃᒃᑯᕕᑦ:

• ᓯᖓᐃᒍᕕᑦ
ᐊᒫᒪᒃᑎᑦᑎᒍᕕᓪᓘᓐᓃᑦ
• ᖁᑦᑎᒃᑐᒥ ᐊᐅᑉ
• ᖀᖅᓱᖃᑦᑕᕐᓗᓂ
• ᐊᓯᖏᓐᓂ
ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑐᖅᐸᒡᓗᓂ
ᓘᒃᑖᒥᑦ ᓘᒃᑖᒥᙶᙱᑦᑐᒥᓪᓗ
ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᓂᑦ
• ᐃᒥᖅᐸᒡᓗᓂ ᐃᒥᐊᓗᖕᒥ
ᖃᐅᑕᒫᑦ

ᐊᑭᓕᖅᑕᐅᕙᖕᓂᖓ
ᓇᓪᓕᐅᒃᑯᒫᖃ-
ᙱᑦᑐᓄᑦ

ᐋᓐᓂᐊᖃᖅ-
ᑕᐃᓕᒪᓂᕐᒧᑦ
ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᓂᑦ

165 ᐄᔭᒐᓂᑦ
(ᑕᖅᑭᓄᑦ ᐱᖓᓱᓄᑦ)
ᐊᕐᕌᒍᑕᒫᒥᑦ

1 2 3 4 5

180 ᐄᔭᒐᕐᓂ
(ᑕᖅᑭᓄᑦ ᐱᖓᓱᓄᑦ)
ᐊᕐᕌᒍᑕᒫᒥᑦ

1 2 3 4 5

ᑕᒪᒃᑯᐊ ᐃᓅᓕᓴᐅᑎᑦ
ᐱᒋᐊᖅᑕᐅᔭᕆᐊᖃᖅᐳᑦ
ᐊᑕᐅᓯᕐᒥ ᒪᕐᕈᖕᓂᓪᓘᓐᓃᑦ

ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂ ᓯᕗᓂᐊᓂ
ᓄᖅᑲᕕᒃᓴᕐᓄᑦ

ᐅᓪᓗᖓᓂ. 1
2
3

ᐃᑲᔪᕈᑎᒃᓴᑦ

ᐅᖃᓗᒋᑦ ᓄᖅᑲᕐᓂᕐᒧᑦ ᐅᖃᓗᒡᕕᒃᓴᒧᑦ ᐅᕗᖓ 1 866-368-7848 ᖃᕋᓴᐅᔭᑎᒍᓪᓘᓐᓃᑦ ᑎᑎᕋᕐᓗᑎᑦ ᐅᕗᖓ quithelp@gov.nu.ca ᑐᓴᖅᑕᐅᖁᙱᒃᑯᕕᐅᒃ, ᐊᑭᖃᙱᑦᑐᒥ ᐊᑐᐃᓐᓇᐅᕗᖅ ᐃᓄᒃᑎᑐᑦ, ᖃᓪᓗᓈᑎᑐᑦ, ᐃᓄᐃᓐᓇᖅᑐᓐ ᐊᒻᒪ ᐅᐃᕖᑎᑐᑦ.

ᐅᕗᙵᕐᓗᑎᑦ www.nuquits.ca

ᐅᐸᒍᒃ Tobacco Has No Place Here (ᑕᕝᕚᑭ ᐅᕙᓂ ᐃᓂᒃᓴᖃᙱᓚᖅ) ᕙᐃᔅᐳᒃᑯᑦ.