

**NUNAVUNMI
TIBAAKUNUN
HIGAARLUNG-
NIRNULLU
PINAHUARUTIT**

KANGIQHIDJUTIKHAQ TIBAAKUNIK ATURNIRMUN HINGAIHIMATILLUTIK



Atupallaaqtailiniq higaaruiqniqlu nakuutqiyauyut ilingnut nutaraghanullu.

Ilangi inuit ayuqhautigiliqpagaat higaaruirahuaqniq atauttikkut. Aullaqtiriami taimaa, higaaqtailivallialutit higaaqnik upluq tamaat. Nakuutqiyauyuq higaariami tallimanik ikitqiyaaniklu upluq tamaat.



**Ikitqiyaanik
talliman (5)**
upluq tamaat



Aallamin higaagtunin pujua nakuungittuq nutaqqanun inirnit pivaktainnin:

Aallamin higaagtunin pujua hivuuranaqtunik piqaqtuq hiamitpaktunun ikiatigun nakuuhuiqtittugit tamaita inuit igluamiittun, inuillu higaajuittunun. Hingaijuq arnaq aniqhaarumiug aallamin higaagtunin pujuanik, biibikhaa anirhaarniaqtaalu pujuanik.

9-nik unгахitilaarlutin kinamillikaak higaagtumin tikajuutigilugu ilingnun nutarannuarijanullu uumanga aallamin higaagtunin pujuanin hilamiitgugin.



Hingaijun arnat higaapaktun ilumiutaiqtaatqijaujunaqhiyun, tuuuqungajumik anilutik qilamikluuniin anilutik pinnaqhitinnagu. Nutarannuaq anihimajuq qilamitqijamik aanniarutiqaarniarungnaqhiyun amigaitqijamik. Higaarniq pidjutiqaalluqtuq nutaqqanun puwait mikingmata aniqhaaqtaqattaliqpaktullu. Mirraat haniniihimajut pujumun ajangnatqijaujun uumunga Hiniklutik Mirraat Tuquvaktut Aanniaqhimaittumik (SIDS).

Nicotine-mut himmiut ikajuutikhaq (NRT) qajangnaitqijaujuq tipaakunin ilingnun biibinnuanullu:

NRT-ngujuq nicotine-mik piqalluqtuq piqangittumi ukuninga 7,000 hivuranaqtun ittunun higaarni. Atauhiq pidjutaa inungnun higaapaktunun ipiralailaqhimagamingnun nicotine-mun.

Hingaihimagugin amaamaktittivlutilluuniin, aturuvin naittumun-ikajuutikhanik NRT-mik (kuttuq, lozenge, hupluurut, qanirmulluuniin tiffalaarutimik) qajangnaitqijaujuq higaarnirmin, mikhilaarutittaqturlu

higaarumanirmun ikajuutillunguttaqturlu taimaarnirmun tipaakunik.

Pikpan naittumi-ikajuutikhaq NRT-ngujumik inmikkuinnaq ikajuutaungitpan, una nicotine nipittaqtuq atuinnarialiklu, kihimi piirlugu nipitirut hiniktinnani.



Nayugaghait Nunaptingni
NUQUIT.S.CA | 1.866.368.7848

Ilittuqhivighat

Titiraaghariamik ilittuqhivighanik, qaritauyakkut
titiraqlugit tobacco@gov.nu.ca

Ihuaqhihimajuq lidjirurvia 2024



Niqittiaghat hingaitillugit:

Niqittiavauyut niqainnait timingnut nakuuyut nutaghanullu. Ahiit niqittiavaillu taapkua: nauhimayut, ahiat, muqpauyait ituillu, taapkualu aungnut-ihuaqutilgit niqit taapkuatut mipkuit, aupayaaqtut niqit, uviluit, tingmiat iqaluillu. Ihuaqutauvaktuqlu taimaa niqit tipigihivaktut higaaruirangant.



Qanuriliuqtaghat pihigturuiruvit higaarungniqmit:

Atuqlugit taapkua hitamauyut pihigturuiruvit:

- **IMIQLUTIT IMAINNAQMIK:** Imiriama imainnaqmik pihigturuiqnaqtuq nakuutqiyaupluni ilingnut nutaraghanullu.
- **ANIQHAAKTAQLUTIT AGHUUQLUTIT:** Kayumiittumik inmut aniqhaaktaruvit qitukpallangnaqtuq timingnut.
- **AHIKKUUQTITILLUTIT:** Algakkit atuqhimmaglugit miqhuqlutit, titirauyaqlutit ulapqilutilluuniit.
- **KINGUVAQTITILLUGU:** Ahinik hanaqilutit 5 minits-mik pihigtuutit qaangiqhiilugu.



Amautiit higaaviginahuaqtailugu



Higaavqtaililit nutaqqat amautimiitillugu!
Tuqunaqtut higaavqutunit amautimiitilluqaktut.
Nakuutqiyauyuq higaavqtailinahuaruvit amautingnit. Nutaqqatit munarilaaqtatit halummarungni amautit ahivaiyaami tuqunaqtunik higaavqutunit.



Huliyaghait aanniaqviliaqtut aimavianitutaqqitillutit nutaraghaqnik:

- Apirilugit havaktiit aimaviup talvani nunallaaqni hingaiyunut aullaqtihimayuqariaghainik huliyaghaqariaghainiklu katilaaqtarnik.
- Katillugit taapkua Tipakuq Inghaittuq Hamani (Tobacco Has No Place Here) Facebook mi ilauyut. Ilauyuqtaqtuq amihunik arnanik ilihimayunik qanurittaagharnik higaaruirahuaqhutit.
- Nutqangallagiami ahiniklu ihumayaami ihuaqutauvaktut ihumaaluutitut.
- Qiniqlutit ilannagharnik higaaruiqatighat. Ikayuqtigiilaaqtuhi pihigturuirangaffi ayuqhaliruffilu.



Qanuq ikayuqtauyaami taimaaruiqniqmut tipaakunik?



Ikayuqtaulutit munaqhinit munaqhivingmi, nunallaaqmi aanniaqtuliyiyit havaktianit, Iniqnirinit, ilangnit ilannarnillu.



Hivayaqlugu taamna QuitLine Akiittukkut: 1-866-368-7848



Qaritauyakkuttobacco@gov.nu.ca
Talvunngaulutit: www.nuquits.ca



Takulugu Tipakuq Inghaittuq Hamani (Tobacco Has No Place Here) Facebook-mi