

Higaarluit, Nicotine Ihumak- kullu Aanniaqtailinirnun



Ihumakut aanniaqtailiniit timikkullu aanniaqtailiniit atajut

Tibaakiut, pujuuqtut
higaanguat
higaarluillu aturutit
hulaqutivaktun timingni
aanniaqtailidjutainni,
imaatun puvangni,
ihumakut
aanniaqtailidjutit,
imaatun idjuhirnun.



Nicotine aannirutiujuq nutaqqat qaritainnun

- Nicotine ipirailaiqpiarutaujuq havauti
tibaakuni hunainni amigaittunilu
pujuuqtut higaanguani.
- Qajangnaqtulik, taapkualluanullu
hingaijunun ukunungaluunniit
iviangirni-maamaktijuni arnani
ukunanilu inulrammiinnun.
- Nicotine hulaqutittaaqtaa idjutit,
itqaumadjutit, qanuriliurutikkut
munaridjutitit ihumagidjutinullu.



Higaarluit hulaqutijuq qaritarnun

- Higaarluit nakuungiqtijuummiqtaaqtaait
ihumaaluutitit inngummangniillu.
Pidjutittaaqtuqlu ihumagilnirmik.
- Higaarluit hulaqutijait ihumagidjutitit,
itqaumadjutititillu. Inulrammiinni,
hulaqutijuq ajuqhautit mihingnarutikkullu
munaridjutainnik.



ILIHIMAVIN?

**Qaritaq nauhimmaaqtuq talvunga
ukiuqaqtumun 25mun. Nicotine
higaarluillu hulaqutijaaqtuq
nakuujunun qaritami naudjutaanun.**

Qanuriliuqqa nutqaruma?

Qaritat hungiutihimakpat pininganik nicotinemik
uumingaluunniit THCMik, aturniarungnaqhivutit
qanuriliurutinik taimaaruvun.

- Taimaarutikkut naunaitkutit ilaqaqtaaqatun:
 - ~ ningaktaalirniq
 - ~ inngumangniq
 - ~ nutqangaliarniq
 - ~ hinittiarnainniq
 - ~ ihumaalungniq
 - ~ ajuqharniq
 - ~ ihumaliuriami



**NAKUUUJUQ
TUHAQTAKHAT**
MIHINGNAUTIT PIMMIARIGHIJUN
TAIMAARMUN

Ikajuutit taimaarnirmun ikiklilaarnirnullu- unniit aturutinik takunnaqtun qilamik!

- **Iluani 20ni minitsinik** – aup uummatiplu tikliqtautaa
nakuuhivaktuq.
- **Iluani 48ni ikaarnini** – tivjaa naimadjutaalu
pimmarighijuummiqtun, qajangnarniq
uummahiqtukkt mikhijuummiqtuq.
- **Iluani 72ni ikaarnirni** – anirhaaktarniq ajurnaiq-
juummiqtuq.
- **Iluani 2ni havainirni** – puvangni auladjutait
pimmarighijun talvunga 30%mik timikkullu hulidjutin
ajurnaijuummiqtut.
- **Iluani 9ni tatqiqhitini** – qalakhurniq, tatanniq
hurlungni, unaguhungniq, naittunilu aniqhaaktarniit
ikiklijuummiqtun.



References

For a list of references, email tobacco@gov.nu.ca

Revised January 2026



**Nunavut
Higaaruirumik**
NUQUITTS.CA 1-866-368-7848





KANGIQHIDJUTIKHAQ

Higaarluit, Nicotine Ihumak-kullu Aanniaqtailinirnun



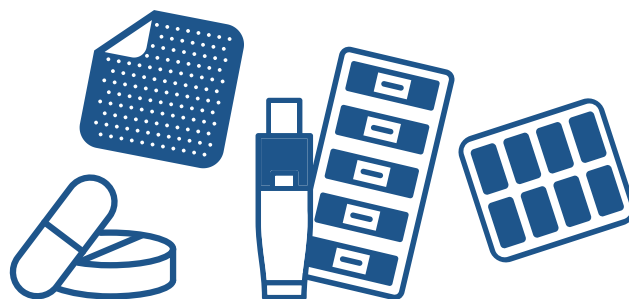
Ilingnik munaridjuit pimmarigharniaqtaa ihumak-kut aanniaqtailidjuit

- Nirittiarlugin, iqaijaraanginnarlutin hiniliahannarlutillu.
- Katimaqaigilugin inuit piqpagijatin uppirijatillu.
- Aturuiqlugin nakuungittun hunat imaatun tibaakut, pujuuqtut higaanguat higaarlungniklu.
- Pilugin hulidjuit nakuuhidjuitit, hakugikharutitit, quviahuutipkaidjutitillu.



Ihumak-kut Aanniaqtailinirmun Ikajuutit

- Uqaqatigilugin Inirnikhat, ilagijatin ilannatillu.
- Hivajaqlugu takujaqtuqluguluunniit munaqhitkut ikajuqtaujaarni uumanga aanniaqtailinirnun ikajuqtimin Nunavut Kamatsiaqtut Ikajuutikkut hivajautaa: 1-800-265-3333
- Mamiharniq Uqarnikkut Pinahuaruti: 1-888-648-0070
- Takulugu www.gov.nu.ca/en/health/mental-health-resources



Taimaarnikkut Ikajuutit

Tibaakut, pujuuqtut higaanguat higaarluilluunniit aturutait hulaqutilliqqata ihumak-kut aanniaqtailidjutingnun, inuuhirittiarnirnun pidjutiqaigiingnirnulluunniit, pilk amigaittunik ikajuutikhanik ikajuqtaqtun ilingnik ikikilaariami taimaariamiluunniit.

Takujaqtuqlugu munaqhitkut nunallaarniluunniit havautiqarvik ukununga nicotine mattutinik, kuttunik, uqummiat-havautilgit, hiluqtakhat qanirmulluunniit tikhaluaqtautit akiittumik. Uqaqatigilugu taaktiit, munaqhi unaluunniit Nunallaami Aanniaqtailinirmut Ikajuuti.



Uqaqatigilugu Higaaruijarumajut Hivajautat QuitLine

Akiittuq hivajautaa: 1-866-368-7848

Qaritaujakkut titiqqivia: tobacco@gov.nu.ca



Takulugu **NuQuits** uvani Facebook.



Talvungauluti: nuquits.ca



References

For a list of references, email tobacco@gov.nu.ca

Revised January 2026



**Nunavut
Higaaruirumik**

NUQUITTS.CA 1-866-368-7848

