

Higaan'nguat aturn-ingat Inulrammiillu

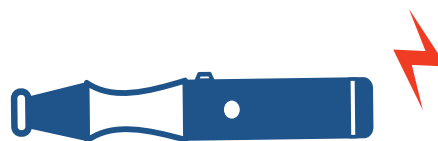


Hunauvat higaan'nguat?

Higaan'nguat unaluuniit baatuliqtutut-higaan'nguat aadlatqiiktunik takummahiaqatut uvalu aktikkulaangillu.

Amigaitut baatuliqaqtut, uunakhitiqaqtut uvalu iliuravikhaqaqhunilu kuvijaqtumik.

Tamna higaan'nguaq kuvijaaqtuq, uvaluuniit e-juice, uunnakhiqtauvaktuq piliuriangani uminga aerosol, hamna inuup hiluqpaktaa.



Hivuuranaqtunik tuhaqtidjut, mamaqhaqhimajumik pujungurniit. Itqumajuq: Hapkuat higaan'nguat aerosol piqalluangingmata hivuuranaqtunik taffumanga tibaakuup pujuanik, hivuuranaqtut huli.

Hunamik iliuraimavat higaan'nguanut?

Higaan'nguat piqaqtut amihunik hivuuranaqtunik ilaurutunik:

- **Nicotine** – akhuraaluk ipiralailaqqinaqtuq, ajuqhautauullajut inuulrammiit qaritanut angiklijuumiutinganik, higaan'nguat piqaqtaaqaturlu ujarangnaqtunik
- **Mikanuat halumailrut** – aniqhaaktauvaktut puvangnut huungiutiblutik
- **Mamaqhaqhimajut hivuuranaqtut** – diacetyl, pidjutiqaqtut qajangnaqpiaktut puvangnun aanniarut taijaujut "popcorn puvak"
- **Qajangnaqtut hivuuranaqtut imaittunik:**
 - ~ **Propylene glycol** – paqitauvakturlu atuqtaujuq minnguutitut ilaurutaujuq
 - ~ **Diethylene glycol** – paqitauvakturlu hapkunani antifreeze
 - ~ **Benzene** – paqitauvakturlu akhaluutit pujuini
 - ~ **Acrolein** – paqitauvakturlu hapkunani weed killers nauhimajunut tuqutiridjutini.
- **Kaansaqtut-aanniarutinguqpaqtut hivuuranaqtut** – acetaldehyde, formaldehyde
- **Hivuuranaqpiaktut havigalgit** – ilaujut cadmium, nickel, havigalik uvalu lead, pidjutiqaqtut kansarnimun uvalu qaritanun huungiutivaktut



References

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

Revised January 2026





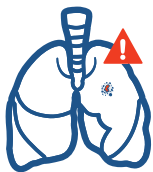
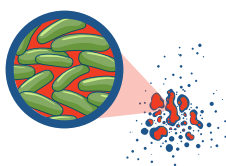
KANGIQHIDJUTIKHAQ

Higaan'nguat aturn-ingat Inulrammiillu



Higaan'nguat nakuungirut-auvaktut puvvangnun

- Mikanuat halumailruit higaan'nguani hiluqtauvaktut atpanut puvangnut. Una nakuungirutaullajuq hivitujumik.
- Una angiklijuumirutaajuq qajangnaqtunik uumanmun uvalu puvangnun aanniarutit, uvalu anirnirluktut nakuuhuiqpakhutik. Hulaqtauvaktutlu imaatut. Qanuqtut nakuuninganik puvakkit havakppauhianik.



Nicotine hapkunani higaan'nguat

- Nicotine akhuraaluk ipiralailaqidjutaajuq piiliurutait mihingnautit aturuminaitpiaktut.
- Nicotine nakuungittut angiglivalliajunut qaritarut.
- Ajurnaqhivaktutq ihumattiariami hunatigut, ajuiqhajami hulaqtauvaktutlu inuuhirnut puiguktaaliqhutik itqaumajakhamingnik.
- Inuulrammiit atuqtut Nicotine ipiralailaqiniaqtuq aadlanut aangajaarnaqtunik.



Itqumajuq: Higaan'nguat qajangnaqtut. Inuulrammiit atuqpaktut higaan'nguanik higaapalirnarunaqhijut sigaliinik. Higaan'nguat piqaqtut amihunik aadjikkutainnik inuuhirnut qajangnaqtunik higaarnimit. Inuulrammiit hingaijallu arnat qajangnatqijaujut inuuhirmingni hivuranaqtunik higaan'nguarnit.

Qilamik inuuhirmun hulaqtaulajut higaan'nguarnit

- Kaivvanguhungnirmik
- Ijingnun iggiarnullu mihingnavjaktut
- Niaqurliunginaliqhutik
- Kaiffangurniq
- Qalakhuinaliqhuni an'ngajungnaqhiplunilu
- Ivjangguhuktuq
- Qulvaktihimania taqap tigliutaa uumataalu kjummaktituni



Higaan'nguat Inikhaittuq Hamani

Nakuutqiaq higaaruijariarni aturuvit Nicotine Himmautikhainik Mamihaiddjut havautinikluuniit ukunatitut Champix uqaqatikharnik ikajuqtaulutit.

Higaan'nguat angiqtauhimaittut Kanadami taimaarutikhanut ikajuutikhat. Pulaarlugit munaqhitkut uvaluuniin nunangni havautiliqiviit pijaarni nicotine nipittaaqtunik, kutturnik, uqumianik, aniqhaaqtutit uvalu qanirmun taadjautiqaaqtut akiitumik. Uqaqatigilugit taaktit, munaqhit unaluuniit Nunalaani Aanniaqtailinikkut Ikajuqtiat.



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

