

Ublumi aularutiniq!

Tuharuminaqtut – ihumaliuqtutit taimaqtirniimik. Aturlugit ukua ikayuutikhati.

Quitline – 24/7

1-866-368-7847
tobacco@gov.nu.ca

Qaritauyakkut uqaqatauvik:
nuquits.ca

14

Niruarlutit taimaqtirvikharnik ublurnik

Niruarlutit ublurnik aularutivikharnik tipaakuturuivikharnik maliglugulu.

13

Titigautigilugu

Titigarlugit tikiutiymayatit aallallu ihumagivagatit.

12

Takuyaqtuklugu munarhi taaktiluuniit

Aularutinnaatit, uqaqatigilugu munarhit ikayuutikharniq tuhariarni.

11

Pilutit ihariaginiaqtarnik

Katitirilutit nakuuyunik taquakharnik nikutiinnullu himmautikharnik.

10

Uqauhirilugu

Uqariyarlutit ilangnut ilannarnullu.

9

Tutquqtirlugit manngit atunnigittatit

Manngit niuvrutigiilqpagatit tipaakunik tutquqtirlugit hikuliamut.

8

Aturlugit hitamat ikayuutit

Higaarumaliqpairangat
• Niuqqarluni imarmik
• Hiluyumik anirhaktarluni
• Inaviiqqutit
• Kinguvaqtiriniq

7

Aularutinariklutit

Ubluq tamaat hiruiqpallialutit tamuahuiqpallialutillu.

6

Tautumalugu taimaqpriarniq

Takumalutit ilingnik tipaakutuyuitutut.

5

Aallanik ikayurlutit

Ilumi nirumiktuq ikayurangat pimmarikhakhunilu tipaakutunnigillutit.

4

Quviagiyumiglugit niqit

Naimalugit tipaillu niqit ilitturiniqatit tipaakuittumik.

3

Nutaanik hulilutit

Ukturlutit nutaanik hulilukaarit quvianaqtumik.

2

Takuyaqturlugit ilatit

Itqaumalutit taimaqtirniq ikayuutaayuq ilingnut avatingniitnullu.

1

Iglut halummaqtirlugu

Iqqarlugit hunavaluit tipaakut: aryakuurviit, ikkitit, tivvuqaqturviillu.

Pinahuarniq 1

Aghuruurniit piumaqpriarniillu upalungairutiuk aturniaqtarnik.

1

Ublumi aularutiguit

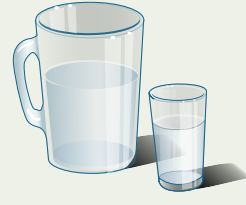
Uqarlutit, "Ublumimit, tipaakuqturuiqtunga." Ukpirilugulu.



2

Niuqqarlutit imainnarmik.

Imarmit aniali nikutiin puisillu – anianaqtuq atauhiinnarmi ublurni.



3

Nutaamik pit-quhikhaliurlutit

Nutaanik hulilukarutitnik ukturlutit; hulitjutitit numiktirlugit, utuqqat turuirlugit tipaakutuutitit.

4

Kafiinturluarui-klutit

Ukua niuqqaqpallaaruirlugit – kaafi, tii, kukakuulat – taimaruvigit ayurnaitqiaq.



5

Naimanik quviagilugu

Nirilugit mamagiyatit nutaaniglu ukturuit – tipaakuittumik tipigiqatit naimayuminatqiallu.



6

Imirmit qimakhimalutit

Hulilugarutiqtarlutit ikayuutauniaqtunik higaaruiyarnirnut-imirniq ayurnarhitvaktuq higaaruiyarnirnut.



7

Qimakhimalutit tipaakumit.

Inunngiillutit higaayuittuni; ayurnaitpat, iqa-tigihurilugit inuit tipaakutuyuktut, "QINGILUTIT" tipaakumik tuniyauguvit.

Pinahuarniq 2

Upalungiaqtutit pinahuarnimut 2. Uqarhimmaarlutit, "ublumimit, tipaakuqturuiqtunga."

8

Akillugit higaarumanitit

Aturhimmaarlugit hitamat ikayuutit – imarmik niuqqarniq, inaviiqqiniq, hiluyumik anirhaktarniq, kinguvaqtiriniq.

9

Ihumaalungniq munarilugu

Pihuuyarlutit, iqaikharlutit, nirial-lakhimalutit, utaqqinguhukhi-maittumik ilingnik aallaniglu.



10

Kigutikharit

Piyyarahuarlugit nikutiinmit kipinniit mamarharlugulu anirniit.



11

Aniqatigilugit ilannatit

Higaaruiyaqtumiqatitqarlutit – ikayuqtukhamik tipaakuturnaittumik.

12

Nirilutit taquanik nakuuyunik.

Ukturlugit nauhimayut, mipku, paungat, yukat, allallu nakuuyut higaarungnaittumik.



13

Tuhugiyaulutit

Inuuhiqattiarlutit aallanut inuuhirni, inulgamiinulluaq.



14

Titigarhim-maarlutit

Titigautigilugu qanurninia pinahuarnimmi tipaakutuqhimaaittumik.

Pinahuarniq 3

Ayurnahinarung-narhiuq. Uqarhimmaarlutit, "ublumimit, tipaakuqturuiqtunga."

15

Uqaqatiqarlutit

Uqaqatiqarlutit ilannamik taimaqtumik aturluguluuniit Quitline.



16

Quviagiyarnik hulilugarlutit

Iqihulinnaaittumik, quvianaqturhiurit – ulapqiatigilugit nutaqqatit, timit uaruk, titangayumik qunngiarit tiiviimi, taiguagit nakuuyumik taiguamik, naalagit nakuugiapiqatarniq atuqtuuyarnik, ilannarmiugit.



18

Quviagilugu aannianngittuq uummatit

Ilihimalutit aut aulayumiliqpaktuq kilamik, atauhiq ukiuq aniruqqat, uumatilluqtakniit mikihiyumivaktuq.



19

Quviahuutigilugu puyuinik higaaqtunit

Quviagilugit quyahungniit ilannavit ilavillu higaarungnaravit, puyiarmat aanniarunningnaqtunik kaansa, uummami anirnimilu.

20

Manngit tutquqtikhimmaarniaqtut

Manngit niuvrutigilugit piumavaktarnik.



21

Qunnguyuklutit

Quviahuutigilugu pingahunik tipaakutunniginniit; qunnguyanngaarutikhariaktutit; qunnguyukkangavit quviattakyumivaktutit.

Pinahuarniq 4

Kingulliqpaann-gulliaqquq pinahuarniq higaarui-yarnimut. Uqarhim-maarlutit, "ublumimit, tipaakuqturuiqtunga."

22

Kalakhurni-arungnarhiutit

Kalarhungiq itquhiq higaaruiyarangat – puvakkik halummaqtitqitillugit. Kalakhupallaaliruvit munarhilarlutit.

23

Havautiturhimmaarlutit

Higaarumayungnailiralaruvit, havautitukhimmaarlutit.



24

Titigautigilugu atuqtait.

Titigarlugu hadja qanuq mihigimaniit, kaffit manngit tutquqqat, qanuq higaarunaniit tammaqpalliava timillu aallannuqqa, taiguqattarlugu titigaqtatit ublu nakuulluanngitkangat.

25

Upalunggaikhi-mainnarlutit

Higaarumaliqaallataravit atauttikut, humiliqqaq; ilingnik inaviiqutillutit, ihumat algakkiglu hulipkakkiglu – piannauryarlutit, tiiturlutit, taqualutit, kuttuqturlutit, qanurmi.

26

Iqalihakyum-ilutit

Hakugikhiyumiruvit timillu tutqihqapat; pihukkuvit unghatqiamut kayummikhiyumiglutit, pihukhaarlutit.



27

Quviagilugit nutaat tipit

Quviagilugit qanuq aannuraatit, anirniit aimavillu higaahurniarmat; apirhilutit ikayuqtikharnik igluvit hanigainik uarhiyami.

28

Manngit tutquqtikhimmaarlugit

Manngit tutquqtirlugit maniqarvingmut; niuvrutik-hatit angiyumik; tutquqhiyarii-rungarhiutit \$400-mik higaapakkaluaruvit avvaanik atauhirmik puurnik higaanik.



Pinahuarniq 5

Una ayurnaitqiyayuniarungnarhiuq pinahuarniq. Uqarhimmaarlutit, "ublumimit, tipaakuqturuiqtunga."

29

Unipkarilugu higaaruiyarahuariniit

Allanik unipkaktunik naalaglutit unipkarlutillu; uqaqatigilugit ilatit ilannatillu; uqaqataulutillu Facebook-mi – Tipaaku Hamani Inikhaqanngittuq.



30

Quviahuutikh-aqarniarit

Niriyakhaliurniarhimalutit, ilingnut niuvirit kimuliqaakluuniit, ikpingnaqtumut pihuuyaklutit aularlutilluuniit.

31

Quviahutiqarit!

Ilihimalutit higaaruiyuvit atauhirmik tatqihunmik higaaruiqhimanaiqtutit akuni, uqarhimmaarlutit, "ublumimit, tipaakuqturuiqtunga."



QUVIANARUNAQTUQ HIGAARUIQTUTIT!

TAIMAQTIRNIQ TIPAAKUMIK AQAGU TAMAAT

