

QUVIAHUUTIGIJAUVUT!

IHMALIURNIRMUN IKIGLIJUMIRIANGANI
TAIMAAQLUGILUUNIIN TIPAAKUNIK HILUQTAUTITLUUNIIN!

HIGAARUIQPIARUMI NAKUUTQIJAUJUQ PIGIAQNI IHUARHIGIAMI
IHUMAKNIK TIMIMILLU ANIAQTAILINIQ.

Una maliktakhaq tunittaaqtuq ilingnut naunaitkutanut
atuqtakhanullu nakuujumik pigiami.

Tamna maliktakhaq uqaqtait higaagtut higaanik ilaani, kihimi naunaitkutaq huli
atulaqtuq higaangitkuvit tipaakunik atuqtut, uilaaqnik, uilaaqnik, aturningaluniit.



QANURAAUKTUT HIGAANGUAT PUUJUQAQTUT HIGAANGUAT PUUQAQTUTLUUNIIT AKINGA?



#	HIGAANIK ATAUHIQMI UBLUNIK	+	#	HIGAANIK ATAUHIQMI PUUQHIMAJUT	x \$	AKINGA ATAUHIQMUT	x 365	UBLUNIK = \$	AKINGA ATAUHIQMI UKIUMI
#	MIKANUANIK UILAANIK ATAUHIQMI HAVAINIRMI	x \$	AKINGA ATAUHIQMUT	x 52	NIK HAVAINIRNI	= \$	AKINGA ATAUHIQMI UKIUMI		
#	HIGAANGUAT PUUJUQAQTUT UVALUNIIT PODS-NIK ATAUHIQMI HAVAINIRMI	x \$	AKITUNIGA ATUNI HILUNGUT	x 52	NIK HAVAINIRNI	= \$	AKINGA ATAUHIQMI UKIUMI		



Aituilutit hikulianuamik taimaaruvit. Iliuraqlugit tamaita mangit
atuqtatit tibaakukkut hiluqhilutitluuniin hikulianuamun.
Quviahuutikharnik iliknik pilutin nungunaanga havainirmi.



IKAJUUTIT HIGAARUIRAHUAQTUNUT QILAMINNUAQ



ILUANI 8-NI IKAQNI:

Aniqhaahautit aktilaanga timingni utirniaqtuq.

ILUANI 48 IKAANGNIIT:

Uumalungnaitumik anmuniaqtuq,
tivjaivjagijanlu naimalutillu nakuuhivaliajaami.

ILUANI 72 KAANGNIIT:

Puvatit iqajjariami, aniqhaaqtariami.

ILUANI MALRUUKNI HAVAINIRMI PINGAHUNUT TATQIQHIUTINI:

Auktaqtuq aulavaktuq timingnin ikiatigunlu aulavaktun
talvuuna puvangni ihuaqtumik aulaniaqtuq.

ILUANI 6SIT TATQIQHIUTIT:

Qalakhurniq, unaguhuinaliqhuni,
ivjanguhuinaliqhunilu aniqhaaqtariami.

ILUANI ILUANI ATAUHIQMI UKIUMI:

Qajangnautaa uummakniq higaarnirmun
aktilaarniaqtuq napaanun kinamun higaajuktunun.

ILUANI 10 UKIUT:

Huinnikkut atuqtakharni puvakmini kaansarnirmut
ikinaarniaqtuq nappaanun inungmut higaajuktunun.

ILUANI 15 UKIUT:

Qajangnautit tuqunirmun uummatimin
aadjikutaanun inuk higaajuitunun.



HUUQ HIGAARUIRUMAVIT?

Ilihimagiami iliknik huuq higaaruiriaqni ikajuqtaaqtaait akhuuqhimmaariaqni
naunaijarlutillu ajurhautikni. Ilangit uuktuutit hamma:

- Aaniaqtailiniqmut
- Maniktuqallaaqtailigiami manik
- Inuit kituliqaak piqpagjamnik
taimaarumaguma
- Ikiklijumiqtitijaangat higaangit
pujuqhimaagtunik akuktaunaitumik
uavnun ilatit ilanallu
- Utiffaariami munagidjutikharnik
- Nakuutqiamik ulapqijaami
- Ihuaqhajaangani nakuujumik
uuktuut aalanun
- Piqariami nakuutqiamik hivunigmi
- Avatimut
- Inuuhigigianganik naimajaanganilu
nakutqijaaq
- Munaqhiga pitqujanga
taimaaquplunga

Pijutaujut higaaruiriamni ukuangujut:



Nunavut
Higaarurumi!



Tipaakutu-
Higaarungit
Taimaag-
pallajaangat

TAMNA HITAMAT DS IKAJUQTAUJUKHAQ ATURUMAJUNUT HIGAARLUARUNGNARIAQNI

- 1. QIMALATILUGU:**
Higaarumajunut qaangiutivaktuq
5 minitsinik.
- 2. NIUQQAUTIKHARNIK:**
Niglaumajuq imaag tupaktiqlugu toxsingit.
- 3. AALLAMIK IHUMAGILUARLUTIN:**
Ihumat higaaguktunun paturuma-
jungnaiqhuni aalamik havaktakhamik.
- 4. ANIQHAAQJUMIRLUTIN:**
Aniqhaaqaqlutin. Aniqhaaqlutin
kajumiitnunnamik, aniqhaaqaqlutin
1 seconds-mik aniqhaaqaqlutin
kajumiitnunnamik. Taimailutqiklutik.
Timit ajungnairniaqtuq aulajaangat
higaarumaliruvitlu qangiutiniaqtuq.



TIKINAHUAQTAT IHUMAGILUGU



IHUMALIURNIRMUN
IKIGLIJUMIRIANGANI
TAIMAAQLUGILUUNIIN
TIPAANKUNIK
HILUQTAUTITLUUNIIN!



UBLUQ TAMAAT
IHUMALIURUVIT
HIGAARUIRIAQNI
HIGAARUIRIAQNILUUNIIT:

UBLUA / TATQIQHIUT / UKIUQ

UBLUANI
UPALUNGAJAUTIKHATIT
HAVAUTIKHANIK:

UBLUA / TATQIQHIUT / UKIUQ



IKIKLIJUUMIQLUGU

PILIURLUGU TIKINAHUARUTINGA QAFFINIK HIGAANIK
HIGAANGUANIK HIGAAQLUARUMANGITAMNIK

Higagumalaangitunga taimaaqpaligiangat higaanuangitnikluuniit uumannga:



UBLUA / TATQIQHIUT / UKIUQ

PIGUNGI TIKINAHUARUTITIT UVALU IKIKLIJUMIGUMAJANGNIK HIVUMUT, IHUAQHAQLUGU NUTAAQ TIKINAHUARUT.

HIMMAUHIQLUGIT HIGAAT 1MG NAITTUMIK UNALU/UNALUUNIIT AKUNIRAALUNGUMUT NRT-MIK

IHUMALIURLUTIN HAVAUTIKHARNIK

Havautit malruiqtuqtaaqut uvaluuniin pingahut taimaagianganani.

Nicotinenik piimaliktun mihingnautingit higaagumajunik ilagijaa taimaagianganik tipaakunik. Ingattaqpalaaqtut atuqtulugu hivulirmi malruk havainirni taimaaqtat uvalu ikilijuumiqhutik. Ilaugiaqaqtun: niaqurliurniq, kaiffanguhuinaliqhutik, ihumaluinaliqhutik, ajungnautiqaliquhutik ihumaliugianganik allanguqtiqhimajunik idjuhirnik.

Havautikhat pijakhat (takulugu ilikuqtut havautit maligahat
naunaijaquumiqhimaajunik):

Nicotinemik Himmautikhaq Mamihaidjutinun: NRT-tut mattutit itun, kuttut, nungulaat, anirhaarutit qanirmullu kinirutikhaq ikajuutaajuq mikhilaariami higaarumanig higaarumalirumilu aaniarutinik. Nakuutqijajuq aturiami mattutit tauttikkut aadlamut NRT-mik nakuutqiamik pigiami.



Champix/Varenicline: Una havautikhaq havautit talvanga havautiliqijunik. Mikhilaaghuni higaarumanig ikilijuumirutijuqlu kitut aittuutingit mihigijarnik higaarumaliruvit. Aullaqtiqtaujukhaq atauhirmik malrungi havainirni higaaruqtiqinnatit ubluani.

Munaqhit, taaktivit havautiliqijiluuniin ikajuutauniaqtuq ukuninga havautinun.
Qulainajautiqangit Aanniaqtailikhat Ikajuutit (NIHB).

HANAQIDJUTIT HAFUMUNGA TIKINAHUARUTIT IKIKLIJUUMIQLUGIT TIKINAHUARUTIT



Higaaguikpalijaangat ubluq
tamaat, taimaa ajungnairutikharnik
taimaagianganani



Ikaakningit amigairjumirlugit
taima higaarvigivaktamni



Uuktuqlutit "atuqlugu" taimaaqniq
pukuklugit kitut ublut napaaluuniin
ubluq tamaat higaaqhimaitumik



Higaarnaitumik higaarniq
kituni inikhani (ilaa igluvit,
akhaluutivit)

IHUMALUGIT IKAJUGIAQAQTUNIK

Ikajuqlugit attautimukhugit havautikhat ikajuutauniaqtut nakuujumik.



Uqarvigilugu tautuktaujumajutin munarhinin.

Ublua: _____



Hivajarlugu uqaqatigiikgumajan **Nunavunmi Higaaruirumajunut**
Hivajaqtakhanganut (1-866-368-7848).



Tujurlutin aadlanut takupkaqtaitailimaittun uqaudjiji titiragumajat
hamunga Facebook mi **NuQuits**.



Aallat **nunallaani atuqtakhat:** _____



HANAQIDJUTIT UVALU HIGAARUIJAUTIT

- Uqautilugit ilanatik, ilatik uvalu havaqatit higaagunaiqtutin uvaluuniin higaagunaiqlutit.
- Nalvaaqhilutin taimaagianganik ilannarmik. Uqaqatigijumajat kinamut ikajuutikhamik hakugiktumik higaarulkipiaguivit.
- Halumaqtirlugit iglutit akhaluutitlu. Higaarnaigianganik.
- Hulilukaaluarlutin atuinnariaqaqtat tipaakunik higaanginagaluqtilutin.
- Ihumaliuqlugit ilangit hulidjutit hulijaaqtutit higaarumaligaiguvin: pihuujalutit, miqhuqlutit, kigutigighaqlutit, numiqlutit, atuujalutit, titiraujalutit, mingukhilutin, iviktitaqlutinluuniit.
- Taangaqturuiqlutit, pidjutauniaqtuq tibaakungmik atungnirmun.
- Atugiaqarniaqtutin higaarnik ajungnautiqaliguivit. Ihumaliurlutin nuutaanik ilangit qanuriliurutikhat ihuaqhijaanganani ihumaalungniq inuuhini.
- Hinittiaqpaklutit.

- Qalakhungniaqtutin higaaruirvin. Una timiup halummaqtirijut tamaita tar-nik imaalu toxinik.
- Nirijumainahijutit taimaarvin. Pihimalutit aaniagnaitunik tamuanik piinarialknik uvalu niuqaqataqlutit imarmik. Ikiqlinahuarlugit aktilanganik sukaqaqtunik niuqakhanik niqiniklu nirivaktatit.
- Kapituqaalaarnahuaqtaqlutin. Kikliqaqlugit aktilaangit kaapik, tiimik uvalu kukuulanik 2nik ublunik ikitqiamikluuniin. himirlutinluuniit kaffiqangitunik niuqagat
- Iqajarniq imaa 30 minutesnik ubluni ikajuutaajuq idjuhanun uvalu ikauutiniaqtuq uqumaitilaakharnik.
- Idjuhingit allanguqtiqhimajut aulahimaanginaqtun ilanganik taimaagianganik tipaakunik qangiutihimaanginaqtuqlu qaaffunik havainirnik. Ihumaalukkuvit mikijumikluuniit idjuhirnik atuqtauraanginaqtunik, hivajadjevan munaqhitkut.

