

**NUNAVUNMI
TIBAAKUNUN
HIGAARLUNG-
NIRNULLU
PINAHUARUTIT**

KANGIQHIDJUTIKHAQ TIBAAKUNIK ATURNIRMUN HINGAIHIMATILLUTIK



Atupallaaqtailiniq higaaruiqniqlu nakuutqiyauyut ilingnut nutaraghanullu.

Ilangi inuit ayuqhautigiliqpagaat higaaruirahuaqniq atauttikkut. Aullaqtiriami taimaa, higaaqtailivallialutit higaqnik upluq tamaat. Nakuutqiyauyut higaariami tallimanik ikitqiyaaniklu upluq tamaat.



**Ikitqiyaanik
talliman (5)**
upluq tamaat



Aallamin higaagtunin pujua nakuungittuq nutaqqanun inirnit pivaktainnin:

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

9-nik ungahitilaarlutin kinamillikaak higaagtumin tikajuutigilugu ilingnun nutarannuarijanullu uumanga aallamin higaagtunin pujuanin hilamiitguvin.



Hingaijun arnat higaapaktun ilumiutaiqtaatqijaujungaahijun, tuuuqungajumik anilutik qilamikluuniin anilutik pinnaghitinnagu. Nutarannuaq anihimajuq qilamitqijamik aanniarutiqaarniarungaahijun amigaitqijamik. Higaarniq pidjutiqaalluqtuq nutaqqanun puwait mikingmata aniqhaaqtaqattaliqpaktullu. Mirraat haninihimajut pujumun ajangnatqijaujun uumunga Hinikhutik 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.

Hingaihimaguvin amaamaktittivlutilluuniin, aturuvn naittumun-ikajuutikhanik NRT-mik (kuttuq, lozenge, hupluurut, qanirmulluuniin tiffalaarutimik) qajangnaitqijaujuq higaarnirmin, mikhilaarutittaaqturlu

higaarumanirmun ikajuutillunguttaaqurtu taimaarnirmun tipaakunik.

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



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



Ilittuqhivignat
Titiraaghariamik ilittuqhivighanik, qaritauyakkut
titiraqlugit tobacco@gov.nu.ca
Ihuaqhihimajuq Iidjirurvia 2024

KANGIQHIDJUTIKHAQ TIBAAKUNIK ATURNIRMUN HINGAIHIMATILLUTIK



Niqittiaghat hingaitillugit:

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



Qanuriliuqtaghat pihigturuiruvit higaarungniqmit:

Atuqlugit taapkua hitamauyut pihigturuiruvit:

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



Amautiit higaaqviginahuaqtailugu



Higaaqtaililit nutaqqat amautimiitillugu!
Tuqunaqtut higaaqtunit amautimiiliqaktut.
Nakuutqiyauyuq higaaqtailinahuaruvit amautingnit.
Nutaqqatit munarilaaqtatit halummarungni amautit ahivaiyaami tuqunaqtunik higaaqtunit.



Huliyaghait aanniaqviliagtut aimavianitutaqqitillutit nutaraghaqnik:

- Apirilugit havaktiit aimaviup talvani nunallaaqni hingaiyunut aullaqtihiyayaqariaghainik huliyaghaqariaghainiklu katilaaqtarnik.
- Katillugit taapkua Tipaakuq Inghaittuq Hamani (Tobacco Has No Place Here) Facebook mi ilauyut. Ilauyuqtaqtuq amihunik arnanik ilihimayunik qanurittaagharnik higaaruirahuaqhutit.
- Nutqangallagiami ahiniklu ihumayaami ihuaqutauvaktut ihumaaluutitut.
- Qiniqlutit ilannagharnik higaaruiqatighat. Ikayuqtigiilaqtuhi 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: **nuquits.ca**



Takulugu **NuQuits** Facebook-mi.

