

UQAMALUKAAT HUGIHUIRLUGI

Higaaruruma, uqumairyuminiqqiit?

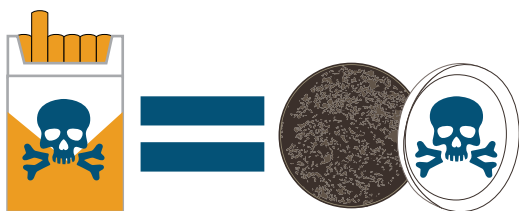


Tamapta uqumaiqyumiuyittugut. Nirittiakpakkuvit iqailiharlutillu, uqumaikyumilimaittutit.

Aaniarlaqinnarniit higaarniup ingattayut aanniaqtailinirmut uqumaikyuminirmit.

Higakpaliruma liit higaanik uilaqtur- lungaluuniit, qayangnaitqiyauvaa ayur- naitqiyauvaluuniit higaaruiyariamii?

Qanurittugaluq tipaaku qayangnaqtuq. Tamaita tipaakut puisilgit.



Atauttikkut higaaruruma nakuuvaa higaaruiariamii?

Atuni inuk inminut nakuuyumik nanihiniaqtuq higaarurumagumi.

Kihimi, inuit atuqtut nikutiin kutturmik, nipitanik mattutinik havautiniglu, ikayuqtauvikhaqhiuqhutiglu, ilaani akuni higaaruiqpanguqtut.



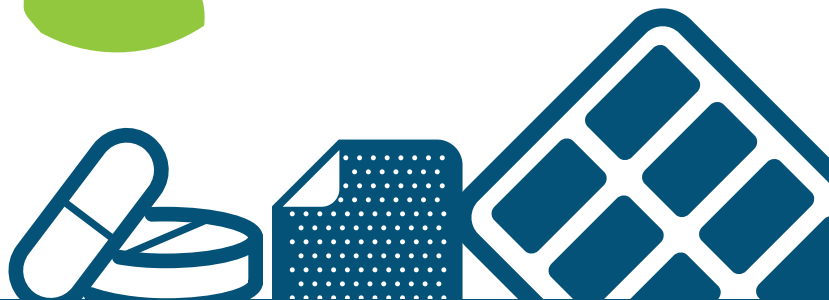
QuitLine **1-866-368-7848**
quithelp@gov.nu.ca

Nikutiin himmautit qayangnaqqa uvamnut piipikhannulluu?



**Himmautit qayangnaitqiat
tipaakumit ilingnut piipikhannullu.**

Tipaaku 4,000-nt 7,000-nut avuurutilgit qayangnaqtunik puisiniglu ilautilugu nikutiin. Himmautit nikutiinnginarmik pilgit.



UQAMALUKAAT HUGIHUIRLUGI

Aanniarnaittunik pitquhiqarniq himmatauvaa higaarnirmuut?

Qanurittunik niqinik nirigaluaruvit qanurlu iqailiharaluaruvit, higaarniq atjikkiiktumik aktumayuq.

Higaarniup tuquttaqtaatit, humik nirigaluaruvit qanurlu iqailiharaluaruvit.

Inuuhimni tamaat higaqhimagama, nakurutauniaqaa hadja higaaruirumaa?

Kinnguvanngittuq nutqariami.
Pivaalliutauniaqtuq ilingnut inungnullu avatingni.

Atauhiq ukiuq aniruqqat, uummalitarniit niaqurniluuniit taqairniit avvaanik qayangnaiqyumivaktuq. Malrungnit talimanut ukiunit, niaqurniq tarqaiktarniq atjikuhiutivaktuq higaayuittumut.

Huuq higaaruiyarumalirivik, uktuqattaqpakkaluaqtunga amihuiqhugu.

Ilaani ukturnaqtuq 30-tiiglugu inuk higaaruikpiaqtinagu.

Ukturangavit ilitturivaktutit nutaamik ikayuutikharniq uktutqiqquvit.

Inutquanninnait aannialaqivangillaat tipaakumiit?

20-nik 30-niglu ukiulgit tuquvaktut niaqurmingni taqairutigangamik higaarnirmit.

Akuniraaluk higaaruvit, kaansaningniarungnarhiutit, uummalirniarungnarhiutit aallamigluuniit aaniarunmik.

