



NUNAVUNMI TIPAAKUNIK ATUQPAALLIRUIRAHUAQNIQ

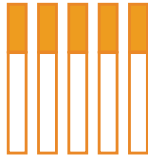
TIPAAKUNIK ATUQTUT HINGAITILLUGIT

Atupallaaqtailiniq higaaruiqniqlu nakuutqiyauyut ilingnut nutaraghanullu.

Ilangi inuit ayuqhautigiliqpagaat higaaruirahuaqniq atauttikkut. Aullaqtiriama taimaa, higaaqtailivallialutit higaqnik upluq tamaat. Nakuutqiyauyuq higaariami tallimanik ikitqiyaaniklu upluq tamaat.



Ikitqiyaanik talliman (5) upluq tamaat



Higaaqtut-puyuit amirnatqiyauyut nutaqqanut taapkuningga iniqnirinit:

Higaaqtut-puyuit amirnaqtulik tuqunaqtunik anurikkut amirnaqhunilu tamangnut inungnut ikluaqmi, taapkunungalu higaayuittunut. Taamna hingaiyuq arnaq aniqhaaktarumik higaaqtum-puyuanik, nutaraghaat aniqhaakniaqtuqlu puyuqmi. Nutaraghaa inuulaaqtuq inuuvighaa tikitinnagu, aanniarutiqalaaqtuq, nukiitqiyaniq puvaqarluni amiriyaghaqlu taapkuningga Atauttikkut Nutarannuit Tuquraqtut [SIDS]. Apluraqlutit pingahunik angiyunik apluutunik higaaqtumit taimaa amirnaiqhimalutit nutaraghallu higaaqtut-puyuanit hilamiitkuvit.



Hingaiyut arnait higaayuktut ahiruilaqtut nutaraghainik, tuqungayumik irniupaktut inuuvighaaluuniit tikitinnagu inuulaaqtut. Nutaqqat inuuhimayut inuuvighait tikitinnagit aanniarutiqaqpallaayuktut. Higaat puyuit amirnaqpallaaqtut nutaqqanut puvaat mikitqiyaugamik aniqhaakpaghutiklu kayumitqiyamik.

Nicotine-mik himmautit mattutinnuit (NRT) amirnatqiyauyuq tipaakumit ilingnut nutaraghanullu:

NRT taapkua ilulilgit nicotine-mik amirnaqtuittutiklu ilitturinnaqtutut higaaqnit. Atauhiq ilihimayauyuq huuq inuit higaayuktut ayuqhautiqaqpakkamik taimaariamingnik taapkua nicotine-mik.

Hingaiguvit amaamaktittiguvilluuniit iviangiqnik, atuqlutit hivikittumik-anialattiyumik NRT-nik (kuttuqnik, uqummiqnik, aniqhaaktautinik, qaniqmullu tipigighautinik) amirnatqiyauyut higaaqtunit, pihigturuiqnaqtut taimaarutauvaktullu

tipaakuqnik. Taamna hivikittumik anialattiyut NRT ihuanngitpat avaliittumik, mattutinnuamik nicotine-lingmik atuqlutit, kihimi mattutinnuq ahivaqlugu nallaqtinnatit. Ilihimalutit, taapkua NRT nicotine-mik anialattivaktuq taapkua 7,000-nguyut amirnaqtut tuqunaqtullu huittumik higaaqnit ilitturinnaqtunit.





Niqittiaghat hingaitillugit:

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



Qanuriliuqtaghat pihigturuiruvit higaarungniqmit:

Atuqlugit taapkua hitamauyut pihigturuiruvit:

- **IMIQLUTIT IMAINNAQMIK:** Imiriama imainnaqmik pihigturuiqnaqtuq nakuutqiyaupluni ilingnut nutaraghanullu.
- **ANIQHAAKTAQLUTIT AGHUUQLUTIT:** Kayumiittumik inmut aniqhaaktaruvit qitukpallangnaqtuq timingnut.
- **AHIKKUUQTITTILUTIT:** Algakkit atuqhimmaaqlugit miqhuqlutit, titirauyaqlutit ulapqilutilluuniit.
- **KINGUVAQTITTILUGU:** Ahinik hanaqilutit 5 minits-mik pihigtuutit qaangiqhiilugu.



Amautiit higaaqvginahuaqtailugu



Higaaqtaililit nutaqqat amautimiitillugu! Tuqunaqtut higaaqtunit amautimiilliqpaktut. Nakuutqiyauyuq higaaqtailinahuaruvit amauningnit. Nutaqqatit munarilaaqtatit halummarungni amautit ahivaiaaami tuqunaqtunik higaaqtunit.



Huliyaghait aanniaqviliaqtut aimavianit utaqqitillutit nutaraghaqnik:

- Apirilugit havaktiit aimaviup talvani nunallaaqni hingaiyunut aullaqtihimayuqariaghainik huliyaghaqariaghainiklu katilaaqtarnik.
- Katillugit taapkua Tipaakuq Inighaittuq Hamani [Tobacco Has No Place Here] Facebook mi ilauyut. Ilauyuqaqtuq amihunik arnanik ilihimayunik qanurittaagharnik higaaruirahuaqhutit.
- Nutqangallagiami ahiniklu ihumayaami ihuaqutauvaktut ihumaaluutinut.
- Qiniqlutit ilannagharnik higaaruiqatighat. Ikayuqtigiilaaqtuhi pihigturuirangaffi ayuqhaliruffilu.



Qanuq ikayuqtauyaami taimaaruiqniqmut tipaakunik?



Ikayuqtaulutit munaqhinit munaqhivingmi, nunallaaqmi aanniaqtuliyiyit havaktianit, Iniqnirinit, ilangnit ilannarnillu.



Hivayaqlugu QuitLine akiittuq hivayutaat 1-866-368-7848



Qaritauyakkut: quithelp@gov.nu.ca
Uumungaulutit: www.nuquits.ca



Takulugu Tipaakuq Inighaittuq Hamani [Tobacco Has No Place Here] Facebook-mi