

Ublumi aularutiniq!

Tuharuminaqtut – ihumaliuqtutit taimaqtirniq. Aturlugit ukua ikayuutikhahit.

Quitline—24/7

1-866-368-7847

quithelp@gov.nu.ca

Qaritauyakkut uqaqatauvik: nuquits.ca

14

Niruarlutit taimaqtirvikharnik ublurmik

Niruarlutit ublurmik aularutivikharnik tipaakuturuivikharnik maliglugulu.

13

Titigautigilugu

Titigarlugit tikiutiyumayat aallallu ihumagivagatit.

12

Takuyaqtuklugu munarhi taaktiluuniit

Aularutitinnatit, uqaqatigilugu munarhit ikayuutikharniq tuhariarni.

11

Pilutit ihariaginiaqtarnik

Katitirilutit nakuuyunik taquakharnik nikutiinmullu himmautikharnik.

10

Uqauhirilugu

Uqariyarlutit ilangnut ilannarnullu.

9

Tutquqirlugit manngit atungittatit

Manngit niuvrutigilipagatit tipaakunik tutquqirlugit hikuliamut.

8

Aturlugit hitamat ikayuutit

Higaarumaliqpairangat

- Niuqqarluni imarmik
- Hiluyumik anirhaktarluni
- Inaviqqutit
- Kinguvaqtiriniq

7

Aularutinariklutit

Ubluq tamaat hiruiqpallialutit tamaahuipallialutillu.

6

Tautumalugu taimaqpianiit

Takumalutit ilingnik tipaakutuyiututut.

5

Aallanik ikayurlutit

Ilumi nirumiktuq ikayurangat pimmarikhakhunilu tipaakutunngillutit.

4

Quviagiymuglugit niqit

Naimalugit tipaillu niqit illiturriniaqtatit tipaakuittumik.

3

Nutaanik hulilutit

Ukturlutit nutaanik hulilukaarit quvianaqtumik.

2

Takuyaqturlugit ilatit

Itqumalutit taimaqtirniq ikayuutauyuq ilingnut avatingniitunullu.

1

Iglut halummaqtirlugu

Iqqarlugit hunavaluit tipaakut: aryakuurviit, ikkikit, tivvuaqturviillu.

1

Pinahuarniq

Aghuruurniit piумаqpiarniillu upalungairutiuk aturniaqtarnik.

1

Ublumi aularutiguit

Uqarlutit, "Ublumimit, tipaakuturuigtunga." Ukpirilugulu.

2

Niuqqarlutit imainnarmik.

Imarmit aniali nikutiin puisillu – anianiaqtuq atauhiinnarmi ublurmi.

3

Nutaamik pit-quhikhaliurlutit

Nutaanik hulilukarutitnik ukturlutit; hulitjutitit numiktirlugit, utuqqat turuirlugit tipaakutuutitit.

4

Kafiinturluaruklutit

Ukua niuqqaqpallaarurlugit – kaafi, tii, kukakuulat – taimaruvigut ayurnaitqiaq.

5

Naimanik quviagilugu

Nirilugit mamagiyatit nutaaniglu ukturuit – tipaakuittumik tipigitqiat naimayuminatqiallu.

6

Imirmit qimakhimalutit

Hulilugarutiqarlutit ikayuutauniaqtunik higaaruiyarnirnut- imirmit ayurnarhitivaktuq higaaruiyarnirnut.

7

Qimakhimalutit tipaakumit.

Inungniillutit higaayuittuni; ayurnaitpat, iqatigihuilugit inuit tipaakutuyuktut, "QINGILUTIT" tipaakumik tuniyauyuvit.

2

Pinahuarniq

Upalungiaqtutit pinahuarnirmit 2. Uqarhimmaarlutit, "ublumimit, tipaakuturuigtunga."

8

Akillugit higaarumanitit

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

9

Ihumaalungniq munarilugu

Pihuuyarlutit, iqaiharlutit, niral-lakhimalutit, utaqqinnguhukhi-maittumik ilingnik aallaniglu.

10

Kigutikharit

Piyarahuarlugit nikutiinmit kipinniit mamarharlugulu anirniit.

11

Aniqatigilugit ilannatit

Higaaruiyaqtumiqatigilugit – ikayuqtukhamik tipaakuturnaittumik.

12

Nirilutit taquanik nakuuyunik.

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

13

Tuhugiyaulutit

Inuuhiqtatit aallanut inuuhi, inulgamiinulluaq.

14

Titigarhimmaarlutit

Titigautigilugu qanurinnia pinahuarni tipaakutuhimaittumik.

3

Pinahuarniq

Ayurnahinarungnarhiuq. Uqarhimmaarlutit, "ublumimit, tipaakuturuigtunga."

15

Uqaqatigilugit

Uqaqatigilugit ilannamik taimaqtitumik aturluguluuniit Quitline.

16

Quviagiarnik hulilugarlutit

Iqihulinaittumik, quvianaqturhiurit – ulapqiatigilugit nutaqatit, timit uaruk, titangayumik qunngiarit tiiviimi, taiguagit nakuuyumik taiguamik, naalagat nakuugiqpiaqtarniq atuqtuuyarnik, ilannarmiugit.

17

Hulilugarhimmaarlutit

Iqihulinaittumik, quvianaqturhiurit – ulapqiatigilugit, pihuuyarlutit, iqairharlutit.

18

Quviagilugu aanniannigittuq uummatit

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

19

Quviahuutigilugu puyuinik higaaqtunit

Quviagilugit quyahungniit ilannavit ilavillu higaarungnaravit, puyuirmat aanniarningnaqtunik kaansa, uummami anirnimilu.

20

Manngit tutquqtikhimmaarlutit

Manngit niuvrutigilugit piuvaktarnik.

21

Qunnguyuklutit

Quviahuutigilugu pingahunik tipaakutunnginniit; qunnguyannagarutikhariaktutit; qunnguyukkangavit quviattakyumivaktutit.

4

Pinahuarniq

Kingulluqpaann-guliquq pinahuarniq higaaruiyarnirnit. Uqarhimmaarlutit, "ublumimit, tipaakuturuigtunga."

22

Kalakhurniarungnarhiutit

Kalarhungiq itquhiq higaaruiyarangat – puvakkik halummaqtitillugik. Kalakhupallaaruvit munarhilarlutit.

23

Havautiturhimmaarlutit

Higaarumayungnailiralaruvit, havautitukhimmaarlutit.

24

Titigautigilugu atuqtait.

Titigarlugit hadja qanuq mihigimaniit, kaffit manngit tutquqqat, qanuq higaarunaniit tammaqpalliava timillu aallannguuqqa, taiguqattarlugu titigatitit ublut nakuulluanngitkangat.

25

Upalunggaikhi-mainnarlutit

Higaarumaliqaallataravit atauttikut, humiliqaq; ilingnik inaviquitlutit, ihumat algakkiglu hulipkaklugik- piannauyarlutit, tiiturlutit, taqualutit, kuttuqturlutit, qanurmi.

26

Iqalihakyumilutit

Hakugikhiyurivut timillu tutqihkapat; pihukkuvit unghatqiamut kayummikhiyumlugit, pihukhaarlutit.

27

Quviagilugit nutaat tipit

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

28

Manngit tutquqtikhimmaarlugit

Manngit tutquqtirlugit maniqarvingmut; niuvrutikhahit angiyumik; tutquqhiyarirungarhiutit \$300-mik higaqpakaluaruvit avvaanik atauhirmik puurmik higaanik.

5

Pinahuarniq

Una ayurnaitqiyayurniarungnarhiuq pinahuarniq. Uqarhimmaarlutit, "ublumimit, tipaakuturuigtunga."

29

Unipkarilugu higaaruiyarahurniit

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

30

Quviahuutikh-aqarniarit

Niriyakhaliurniarhimalutit, ilingnut niuvirit kimiliqaakluuniit, ikpingnaqtumut pihuuyaklutit aularlutilluuniit.

31

Quviahutiqarit!

Ilihimalutit higaaruvit atauhirmik tatqihunmik higaaruiqhmaniagtutit akuni, uqarhimmaarlutit, "ublumimit, tipaakuturuigtunga."



QUVIANARUNAQTUQ HIGAARUIQTUTIT!

Taimaqtirniq tipaakumik aqagu tamaat

1

Huna taimaarutigiumaviuk?

Hunauvat qullit taimmarutigiumayatit tipaakumik?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Higakpakkaluaruvit atauhirmik puurmik atauhirmi ublurmi, niuvrutiqaqpaktutit \$6,000-mik (aturhugu \$17 puurmut) tipaakunik ukiumi atauhirmi. Humik niuvrutigilluarniaqquik?

1 _____

2 _____

3 _____



2

Uqaqatiqarnikkut ikayuqtauniq

Hivayarlugu taimaqtigtunut ikayuqti Quitline-mi 24/7 uvani **1-866-368-7848**, titigarvigilugu **quithelp@gov.nu.ca** qaritauyakkullu uqaqatiqarlutit uvani uqaqatigiiktuni **nuquits.ca**

Uqaqatigilugit ilannatit ilatillu

Ikayuqtauniq ilangnit ilannangnit nunaqatingnillu ikpingnaqtuq higaaruiyarnirmut. Titigarlugit ilingnik ikayuqtuiyut:

1 _____

2 _____

3 _____

Inuk atauhiq apirilugu taimaqtigatigiumalugu – inuk ikayukniaqtuq naalangniaqtuq ayurhaqpaktillutit.

Taimaqtigatiga:

3

Havautit

Hapkua nikutiin mattut, kuttuq, havautillu aqiuqtuqtauvaktut taaktimit akiittumik inungnut Nunavunmi – pivaallirutauniaqtut. Uqaqatigilugu taakti munarhiluuniit ilitturiyumirumaguvit.

Taimaqhimalutit

UAKALANGA! Atauhimi tatqhiqhiunmi tipaakutunngitputit. Hamna ikayuutikhatit huli:

- ✓ **Ikayuqtauyumalutit apirhiguit.** Ihakhimalutit ilangnut ilannangnut ikayuqtingnullu.
- ✓ **Hatuihuirlutit.** Uktuqattarluni taimarnaqtuq. Utirvigiguviuk, uktuffaarlutit. Ihumagilugu huuq tipaakutuqqit, ahiit qimaglugu.

Uqaqatigilugu ikayuqti

Ilihautjauhimaguvit taimaqtirnirmut ikayuqtinut akiittumik ikayuqtauguit.



1-866-368-7848

Qaritauyakkut titigaklutilluuniit

quithelp@gov.nu.ca

itauyakkut uqaqatiqarlutilluuniit



nuquits.ca



TAIMAQTIILIQIIT? NAKUSUYURAAALUKI!

TAIMAQTIRUT TATQIQHIUT

Taimaqtirniq tipaakumik aqagu tamaat



Una tatqiqhiut ikayuutikhaq ubluq tamaat taimaqtirniini. Hivullirmik aplugakhat 1,2,3-lu mailiglugit. Igluanut tatqiqhiut haatilugu aularutitit mailungni pinarhuanini aqaguanningupqat taimaqtirumanirnit. Aularutitit kaimaluriktumit titigapqhiimayumit 14-mik. Ublut anirquut X-mik nauaiaqpaglugit. Ublurmit atauhirmit aqagumut!