

Sátkawh



IA'TESARIHWAIENTÁ:SE KENH AHSATIEN'KWAHKA'WE? KÁ:IEN AIESAIÉ:NAWA'SE.

**TÓKA'
KAIA'TAKEHNHÀ:TSHERA
TÁHNON KARIHWASERÓN:NI
TESATONHWENTSIÓ:NI,
TSHERIHWANÓN:TONS NE
RATÉTSIEN'TS.**

É:so nihá:ti ronte'niéntha rononhá:'ok ahóntka'we ("iowisto skawiró:wane" ratina'tónhkwa). Tóhkara nihá:ti enhatikwé:ni tho ní:ioht aontahatiié:rihte, nek tsi é:so ká:ien ne kaia'takehnhà:tshera. Tóka' énska'k nahò:ten enhsate'nién:ten táhnon iah thaontahsié:rihte, tóhsa sátka'w tsi satká:was. Sate'nién:ten ó:ia, tóka'ni tóhkara.

Kí:ken ó:ni ensaié:nawa'se:

TSI RONTATIENAWÀ:SES

Kahiatonhserahsakéhton, nikahiatonhserá:'a, táhnon karonwarà:ke karihwahserón:nis enwá:ton aesaié:nawa'se ahserihwahserón:ni tsi ní:ioht tsi ahsátka'we.

TSI TEIONTATE'NIKONHRÁHSNIE'S

Ratirihwaienté:ri rontétsien'ts enhatikwé:ni aiesarihónnien tsi ní:ioht aontahsié:rihte nahsátka'we. Enwá:ton tsieia:ta ahshethárhahse, tóka'ni kanèn:ra, ne teietharáhkwa karonwarà:ke, tóka'ni kawennárha karonwarà:ke tsi www.smokershelpline.ca nón:we.

OIEN'KWÁKERI TEHONTÁ:TONS TSI TEHONWATÍHSNIE'S (NRT)

Thonnehtáhkwa tsi ioiío'tens kí:ken táhnon iah é:so thahsáttoke, NRT ensaié:nawa'se ne tóhsa othé:nen ahsenòn:wake táhnon ahsáttoke. NRT enwá:ton tsihnà:ke ahsera'nén:takte, ahsatekhwá:ko, tóka'ni ahsatónrie. Shethárhahs ne ratétsien'ts ohén:ton tsi niió:re áhsatste ne NRT tóka' kénhra wa'oié:na saweriáhsa, sané:ron, tóka'ni tóka' senékwaien's ne o'nikòn:ra nikanonhkwa'tsherò:ten.

RATÉTSIEN'TS SHAKOHIATÓN:NI ONÓNHKWA

Rontétsien'ts enwá:ton aiesahiá:tonhse ne onónhkwa ahsaterihwániehte nene tenká:ta'ne tsi senòn:waks ne oièn:kwa né:'e tsi eniohró:ri sanòn:wara tsi iah entá:'onk thahsatshó:ko.



Ontario

IAH ENTÁ:'ONK KAKORÁHSERA OHWÍSTA THAHSHEKÁRIA'KSE
TÓKA' ENHSHNÍ:NON NE NRT RAOTINÓNHKWA.

Sátkawh



IONTSTÁHKWA TÁHNON WATERIEN'TATSHENRIA'TSHERÍ:IOS AHSÁTSTE AHSÁTKA'WE

ENHSKWÉ:NI NÁHSIERE TSI NAHÒ:TEN ENTÁ:'ONK AONTAHSIÉ:RIHTE.

Kwah í:ken tsi ka'shátste tsi ratiien'kwanòn:waks. Nó:nen enhsátka'we, tóhkara ní:kon naho'ténhshon enhsáttoke: enthserohénhake, enwentó:reke naesén:ta'we, enhsatia'tá:kweke, sénha enhsahshà:khake, enhsekhwanòn:wake. 7 tsi niió:re ne 10 niwenhiserá:ke kí:ken enhsáttoke táhnon enwá:ton í:se enhsanónhton. Tóka' saterièn:tare oh neniá:wen'ne, ensaié:nawa'se aontahsié:rihte ahsátka'we.

TÓKA' KAIA'TAKEHNHÀ:TSHERA TÁHNON KARIHWAHSERÓN:NI TESATONHWENTSIÓ:NI, TSHERIHWANÓN:TONHS NE RATÉTSIEN'TS.

SA'NIKONHRAIÉN:TA'N NE KARIHÓN:NI TSI SATSHÓKwas:

Tsién:tere'n ne karihón:ni tsi satshókwas sok nó:nen íhshere ahsátka'we, ensatateweiennenta'ónhake. Shiá:ton ne karihón:nis tsi satshókwas táhnon satká:was. Sanonhtónnion ne tsi ní:ioht tsi satátkens, tsi nisata'kari:te, tsi ní:ioht tsi aontahsié:rihte, ohwísta, tsi onkwe'shón:'a ahshethárhahse aorihwà:ke... Sanonhtónnion ne nahò:ten iorihowá:nen aorihwà:ke.

Enhserihwatshén:ri tsi é:so karihón:ni kari:waien tsi satshókwas... nek tsi sénha iorihowá:nen ne karihón:ni kari:waien tsi enhsátka'we.

TÉSTA'N NE Ó:IA TSI NIHSIÉRHA: Nó:nen enhserihwatshén:ri oh nontié:ren tsi satshókwas, ensakweniónhake ahsien:tare'ne nahò:ten nihsierha nene ensaiónnion ahsatshó:ko sok enwá:ton tahsté:ni. Tsi ní:ioht ne, tóka' tiótkon shnekírha ne ohso'kwákeri shihsatshókwas, shneki:ra ne tí.

SERIHWAHNI:RAT TSI ENHSÁTKA'WE: Tiotierénhton, entá:'onk aontahséhtahkwe tsi **enhskwé:ni aontahsié:rihte**. Sok shehró:ri sewatenróshon táhnon sawá:tsire tsi iorihowá:nen tsi satká:was táhnon tesatonhwentsió:ni aiesahretsia:ron.

SATE'NIÉN:TEN OHÉN:TON TSI NIIÓ:RE KWAH TOKÉN:'EN NÁHSIERE:

Ohén:ton tsi niió:re enhskwé:ni ahsátka'we, entá:'onk ahsanonhtonnión:ko sha'té:ioht ne ónhka'k nene iah teiontshókwas. Skenén:'a néhshiere sok sénha enhsatateweiennén:ta'ne ahsátka'we – saterhá:rat ahsatshó:ko tóka'ni sénha ká:ro ní:kon satshó:ko.

TSIERÓN:NITST ATSHÓ:KEN KÁTKE ENHSÁTKA'WE: Sanonhtonnión:ko tsi nón:we enhsé:seke táhnon tsi nenhsierhake é'tho nikahá:wi. Será:ko ne wenhiserá:te táhnon atshó:ken tsierón:nitst. Sénha orihwí:io tsi enhsátka'we tóka' enhshia:ton.

SATATEWEIENNÉN:TA'N AHSÁTKA'WE TÁHNON SÉNHA: Sate'nién:ten ne tóhsa ahsien'kwanòn:wake. Tóhsa ná:tsier tsi nahò:ten ensaiónnion ahsatshó:ko. Tsiok nahò:ten náhsiere tahseweienhá:ra'ne. Sa'nikonhraién:ta'n tsi é:so tenwatté:ni. Nó:nen entehsatáhsawe, sénha enwentó:reke naesén:ta'we táhnon enthserohénhake né:'e tsi senòn:waks ahsatshó:ko.

TSI NÉN:WE TÓHSA SASATSHÓ:KO: Kwah í:ken tsi ioiánere ahskwé:ni ahsátka'we. Iah teiorihowá:nen tóka' sótsi senòn:waks táhnon ohstónha ahsatshó:ko. Ioiánere naho'ténhshon sanonhtonnión:ko.



Sátkawh



TSI SATKÀ:WAS: ENSAIÉ:NAWA'SE SÉNHA AESATA'KARÌ:TEKE

É:SO NIA'TÉ:KON NE
KARIHÓN:NI TSI IOIÁNERE
AHSÁTKA'WE TSI
SATSHÓKWAS.

NAHÒ:TEN NÍ:SE SÁ:WEN
KARIHÓN:NI?

20 NIKAHSERIË:TAKE NIKARÌ:WES:

Entewà:senhte tsi nika'shátste tsi watenekwenhsahtentià:tha táhnon skenén:'a ienwá:ton tsi tesaweriáhkwa. Tkaié:ri tsi nio'tarihen sahtsia'nà:ke táhnon thsi'tà:ke ienwá:ton.

8 NIKAHWISTA'ETSHERÁ:KE NIKARÌ:WES:

Entewà:senhte tsi ní:kon carbon monoxide sanekwénhsakon í:wat.

24 NIKAHWISTA'ETSHERÁ:KE NIKARÌ:WES:

Sénha orihwí:io tsi iah thaesaweriahsíshonhkwe.

48 NIKAHWISTA'ETSHERÁ:KE NIKARÌ:WES:

Sénha enka'shátsten'ne tsi ní:kon ehskwé:ni aesawéhswen táhnon ahsáttoke.

72 NIKAHWISTA'ETSHERÁ:KE NIKARÌ:WES:

Sénha é:so ówera enwá:ton táhnon sénha enwatiesénhake ahsatónrie.

TEIAHYA'KSERÁ:KE TSI NIIÓ:RE 3 NIWENHNÌ:TAKE NIKARÌ:WES:

Sénha eniónhnheke ne sanekwénhsa. Sénha enwatiesénhake tahsatháhahkwe. Enwá:ton 20% ní:kon sénha é:so aioió'ten ne satsinà:kwa.

SEWENHNÌ:TA TSI NIIÓ:RE 9 NIWENHNÌ:TAKE NIKARÌ:WES:

Enwaterá:ko tsi nio'tà:te sahshà:kha, teiototarihé:se ne se'nióhnsakon, tesahwishenhé:ion, táhnon ka'shátste satónrie. Sénha é:so onónhkwis enwatehià:ron satsinà:kwakon, né:'e enioié:nawa'se enwatenóhare satsinà:kwakon táhnon enwaterá:ko tsi tóka' nón:wa aón:ton aesatsi'nakwanonhwákten.

TSIÓHSERA:

KONRÓNHSARONS! Sha'tewahsén:non wa'téhsia'ke tsi ní:kon ta'nón:wa aón:ton kénhra aioié:na saweriáhsa.

É:SO SÉNHA ENIOIÉ:NAWA'SE TÓKA' ENHSÁTKA'WE.

To nikahwístake sátstha ne ahsien'kwahni:non sewenhniserátshon, tsiahia'kserátshon, sewenhnitátshon, tsiohserátshon? Saten'nikonhró:ri tsi sénha sata'kari'té:ón táhnon sénha sathwistarákwen.



Ontario

la'skwátho Ronwatieenawà:se Ronthsókwas *lonthshókwas lonhsetáhkwa* tsi www.smokershelpline.ca serihwatshén:ri tsi ní:ioht enwá:ton sénha ahsathwistará:ko.

Sátkawh



TÓSKE: ENHSKWÉ:NI AHSÁTKA'WE.

TÓSKE: Oièn:kwa oièn:kwara ió:ien ne oien'kwákeri táhnon ákta ne 4,000 ní:kon ne chemicals ió:ien. 50 ní:kon chemicals nene ió:ien kwah tokén:'en io'táksen táhnon enioié:nawa'se ne takwa'áhsan aesaié:na.

TÓSKE: "Iah teka'shátste/lah teiókste" nikaien'kò:tens sha'teka'shátste tsi ní:ioht ne ó:ia nikaien'kò:tens. Shé:kon satónrie ne kaweráksens tsi ní:ioht ne ó:ia nikaien'kò:tens; nek ne ó:ia kawerohare'táhkwa wátstha.

TÓSKE: Sénha teniakawé:riahkwe tóka' enhsatshó:ko, sénha iohsnó:re enhsatónrie, táhnon sénha enka'shátsten'ne tsi watenekwenhsahtentià:tha.

TÓSKE: Enhotinonhwákta'te ne sewatenróshon, sahwá:tsire, táhnon ne ronátia'ke tsi teioien'kwará:ien. Ahsénhatont tsi ne aonhá:'a tka'shátste ne tsi nahò:ten rotírios ne ón:kwe né:'e ne teioien'kwará:ien ne Koráhne táhnon Wahstonhronón:ke.

TÓSKE: 1 ne 5 na'tekaià:khon tsi nihá:ti wahóntka'we tsi rontshókwas, iah othé:nen tehonare'sén:'on. Táhnon, tsi niká:ien sénha ronare'sén:'on, 5 tsi niió:re 7 nihotia'taksté:'on. Sehià:rak, í:se enhsanónhton tóka' ensare'sénhake.

TÓSKE: Oien'kwákeri tehontá:tons tsi tehonwatíhsnie's (NRT), iah thahoneriahsakaré:wahte tsi niká:ien kánhra wa'oié:na raoneriáhsas. Shethárhahs ne ratétsien'ts ohén:ton tsi niió:re enhsate'nién:ten.



Ontario