ᐳᓂᑕᐣ

ᒥᒉᑎᐧᓇ ᑯᑕᑭᔭ ᑫᐧᑲᓇ

ᑫᐧᑲᐣ ᑫ ᐅᒋ ᐳᓂᐃᐟ

ᒋᐢᑌᒪᐧᐊᐤ᙮

ᑫᑲᐧᓇ ᑭᓇ᙮

ᓂᔑᑕᓇ ᒥᓂᑯᐡ ᐱᑯ:
ᐸᑭᑎᐣ ᑲ ᐃᐢᐱᑕᐊᐠ ᑭᒥᑯ ᓀᐢᑕ ᓇᐃ ᐃᐢᐱᑕᐊᐠ ᑭᑌᐃ᙮ ᐧᑲᔭᐢᑯᐸᓂᐤ ᑲ ᐃᐢᐱᒋ ᑭᔑᑌᑭ ᑭᒋᒋᔭ ᓀᐢᑕ ᑭᓯᑕ᙮

ᑭᐡᐧᑲ ᓂᔭᓇᓀᐤ ᑭᓂᐧᑲᓂᐡᑲᐤ ᐱᓯᒧᑲᐣ:
ᐸᑭᑎᐣ ᐃᓂᑯᐠ ᑲ ᐃᑕᐧᑲᐠ ᐯᔭᐠ ᐊᓂᒪ ᑲ ᐱᒋᐳᐧᐃᓂᐧᐊᐠ ᑭᒥᑯᐠ᙮

ᓂᔑᑕᓇ ᓀᐅ ᑭᓂᐧᑲᓂᐡᑲᐤ ᐱᓯᒧᑲᐣ:
ᐊᔕᔾ ᒧᓇ ᓱᑭ ᑲᑭ ᐅᒋᐱᑎᑯᐣ ᑭᑌᐃᐠ᙮

ᓀᒥᑕᓇ ᓂᔭᓇᓀᐤ ᑭᓂᐧᑲᓂᐡᑲᐤ ᐱᓯᒧᑲᐣ:
ᑭᐟ ᐊᑎ ᒥᓄ ᒪᒋᑲᐣ ᓀᐢᑕ ᒥᓄ ᑯᒋᐢᐱᒋᑲᐣ᙮

ᓂᐧᓴᓱᒥᑕᓇ ᓂᔓ ᑭᓂᐧᑲᓂᐡᑲᐤ ᐱᓯᒧᑲᐣ:
ᐊᑎ ᐊᐱᐸᓂᐧᐊᐠ ᑭᑊᐸᓇᐠ ᓀᐢᑕ ᑭᐟ ᐊᑎ ᒥᓄ ᓇᓀᐣ᙮

ᓂᔓ ᑕᐧᐊᐢᑌᐤ ᐱᓂᐡ ᓂᐢᑐ ᐱᓯᑦ:
ᐊᑎ ᒥᓄᐸᓂᐤ ᐁ ᐱᒧᑌᒪᑲᐠ ᑭᒥᑯ᙮ ᑭᐟ ᐊᑎ ᐧᐁᑎᓯᐣ ᐁ ᐱᒧᑌᔦᐣ᙮ ᐊᐧᐊᓯᑌ ᔕᐣᐧᑫᐡ ᐊᑎ ᒥᓄᐸᓂᐧᐊᐠ ᑭᑊᐸᓇᐠ᙮

ᐯᔭᐠ ᐱᓯᑦ ᐱᓂᐡ ᔕᐣᑯ ᐱᓯᑦ:
ᐊᑎ ᓂᑭᐸᓂᐤ ᐁ ᐅᐡᑐᑕᒪᐣ ᐁ ᑭᐳᒐᔐᔦᐣ ᐁ ᐊᔦᐢᑯᓯᔦᐣ ᓀᐢᑕ ᐁᑕᐧᑲᑕᒧᔦᐣ᙮
ᑲ ᐊᐱᔕᔑᑭ ᒥᐱᐧᐊᔭ ᑲ ᐧᐃᐢᐧᑫᑎᑭ ᑭᑊᐸᓂᐠ ᒥᓇ ᑕ ᐊᑎ ᓂᑕᐧᐃᑭᐧᓇ ᑫ ᐅᒋ ᑲᓯᓂᑎᓱᒋᐠ ᑭᑊᐸᓇᐠ ᓀᐢᑕ ᐁᑲ ᓇᐢᐱᐨ ᑫ ᐅᒋ ᐊᑯᓯᔦᐣ᙮

ᐯᔭᐠ ᐱᐳᐣ:
ᑭ ᑭᐢᑕᒋᒥᑲᐧᐃᐣ ᐊᐱᑕᐤ ᑭ ᐱᒪᒋᔐᐣ ᑫ ᐅᒋ ᓇᓀᓴᓂᓯᔦᐣ ᑭᒋ ᒥᑌᐃᔭᐢᐱᓀᔦᐣ᙮

ᐁ ᐳᓂᑕᔦᐣ ᒧᓇ ᑭ ᐱᒪᑎᓯᐧᐃᐣ ᑭ ᐱᒪᒋᑕᐣ᙮
ᑕᓂ ᐃᓂᑯᐠ ᒣᐢᑎᓂᑫᔦᐣ ᐁ ᐱᐧᑕᔦᐣ ᑕᐟᐧᑕ ᑭᔑᑲᐤ ᐁ ᑕᐧᐊᐢᑌᐠ ᐯᔭᐠ ᐱᓯᑦ ᐃᐢᑲᓂ ᐱᐳᐣ᙮ ᒪᑯᔐ ᐁ ᐊᑎ ᒥᓄ ᐱᒪᑎᓯᔦᐣ ᐊᓇ ᔓᓂᔭᐣ ᑲ ᐱᒪᒋᐊᐟ᙮

ᑲᓇᑕᐧᐊᐸᑕ ᑲ ᐱᐧᑕᒋᐠ ᐧᐃᒋᐃᐧᐁᐧᐃᐣ ᒪᒪᐧᐃ ᐊᑭᒋᑫᐧᐃᐣ ᐱᐧᑕᐧᐃᐣ

ᐅᒋ ᐅᑕ www.smokershelpline.ca ᐊᐧᐊᓯᑌ ᑫ ᐅᒋ
ᐃᐡᑯᓇᒪᓱᔦᐣ᙮

ᐁ ᐳᓂᑕᓂᐧᐊᐠ: ᓂᑲᓂᐸᓂᐧᑕ ᑭᒋ ᒥᓄ ᐱᒪᑎᓯᔦᐣ