ᒥᔑᐣ ᐊᐧᐃᔭᐠ ᓂᐢᑕᑦ ᑲᑲᐧᑫ ᐳᓂᓴᑲᐧᓭᐧᐊᐨ ᐧᐃᓇᐧᐊ ᐱᑯ ᐅᑲᐧᑫᐳᓂᑐᓇᐧᐊ, ᑲᐧᐃᐣ ᑫᑯᐣ ᒋᐊᐸᒋᑐᐧᐊᐨ ᑫᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐊᐨ. ᐊᑎᐟ ᐧᐃᓂᑯ ᐅᑲᐡᑭᑐᓇᐧᐊ ᐅᐧᐁ ᒋᑐᑕᒧᐧᐊᐨ, ᔕᑯᐨ ᒥᔑᐣ ᐊᔭᐧᐊᐣ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐃᓇᐣ. ᑭᐡᐱᐣ ᐯᔑᐠ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᐁᑲ ᐊᓄᑭᒪᑲᐠ, ᑲᐧᐃᓂᐣ ᐃᔑᐸᑭᒋᐣ. ᑯᑕᐠ ᑯᒋᑐᐣ ᓇᐣᑕ ᒋᒪᒪᐧᐃ ᐊᐸᒋᑐᔭᐣ.

ᐊᒥ ᐅᓄᐧᐁᓂᐧᐊᐣ ᐊᑎᐟ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐃᓇᐣ:

ᑲᐃᔑᐯᔑᑯᐨ ᑫᐃᔑᐧᐃᒋᐦᐃᑎᓱᐨ
ᒪᓯᓇᐦᐃᑲᓇᐣ, ᒥᓇ ᐱᑯ ᒪᒪᑕᐧᐃ ᐱᐧᐊᐱᑯᐠ ᑲᐃᔑᐊᒋᑲᑌᑭᐣ ᑲᑭᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐣ ᑫᐃᔑᐅᓇᑐᔭᐣ ᑫᑐᑕᒪᐣ ᐧᐃᐳᓂᓴᑲᐧᓭᔭᐣ.

ᒪᒥᓄᒥᐧᐁ ᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐁᐧᐃᐣ
ᑲᑭᐃᐡᑯᓄᐦᐃᐧᑕ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃ ᐊᓄᑭᓇᑲᓂ ᐊᓄᑭᑕᒪᑫᐠ ᑲᑭᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐠ ᑫᐃᔑ ᐅᓇᑐᔭᐣ ᑲᐡᑭᐦᐅᐧᐃᓇᐣ ᑫᓇᑕᐧᐁᑕᒪᐣ ᒋᐳᓂᓴᑲᐧᓭᔭᐣ. ᑭᔭᑦ ᒋᒧᒋᐸᐯᔑᑯᐧᐊᐸᒪᐨ, ᓇᐣᑕ ᑲᐅᒋᒪᒪᐧᐃ ᐧᐃᒋᐦᐃᐧᑕ, ᒪᒋᑭᑐᐧᐃᓂᐠ ᓇᐣᑕ ᒪᒪᑕᐧᐃᐱᐧᐊᐱᑯᐠ ᒋᐅᒋᐃᓇᐱᔭᐣ ᑐᑲᐣ ᐅᒪ www.smokershelpline.ca.

ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᓂᑭᑎᐣ ᑲᐱᒥᐊᐸᒋᑕᒧᓂᐨ (NRT)
ᒥᓄᓭ ᐅᐧᐁ ᑐᑲᐣ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᑲᐊᐸᑕᐠ ᒥᓇ ᑲᐧᐃᐣ ᓇᐱᐨ ᒪᒋᑐᑕᑫᒪᑲᐠ. ᐧᐃᒋᐦᐃᐧᐁᒪᑲᐣ ᐁᑲ ᓇᐱᐨ ᒋᐊᑯᓯᐧᐊᑫᓂᒧᐨ ᒥᓇ ᒋᐧᐃᓴᑲᐧᓭᐡᑲᐨ. ᐅᐧᐁ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᐃᔑᓇᑯᒋᑲᑌ ᐅᔕᑲᐠ ᐁᔑᐸᓇᐢᑭᓂᑲᑌᐠ, ᐱᑭᐤ ᑲᒪᒪᑯᒪᑲᓄᐨ ᓇᐣᑕ ᒥᓇ ᐁᐃᐧᑲᓇᒋᑲᑌᐠ.
ᐱᓇᒪ ᑲᐧᑫᒋᑦ ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᐁᐧᒪᔦ ᐊᐸᒋᑐᔭᐣ ᐅᐧᐁ ᑐᑲᐣ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᑭᐡᐱᐣ ᐅᑌᐦᐁᐊᐱᓀᔭᐣ, ᑭᑭᐡᑲᐧᐊᐧᐊᓱᔭᐣ ᓇᐣᑕ ᑭᐧᐊᐡᐧᑫᒪᐡᑭᑭᐣ ᐱᒥᐊᐸᒋᑐᔭᐣ.

ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂ ᑲᒥᑭᐧᐁᐨ ᒪᐡᑭᑭᐣ
ᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂᐧᐊᐠ ᑲᑭᒥᓂᑯᐠ ᑯᑕᐠ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐃᐣ ᐁᑲ ᒋᐅᒋ ᐊᑯᓯᒪᐣᒋᐦᐅᔭᐣ ᑲᐳᓂᓴᑲᐧᓭᔭᐣ ᐁᐧᑲ ᐃᓇᓄᑭᒪᑲᐣ ᐃᐧᐁ ᒪᐡᑭᑭ ᑕᐱᐡᑯᐨ ᓂᑭᑎᐣ ᐁᐃᔕᒪᑲᐠ ᑭᐢᑎᐧᑲᓂᐠ ᑭᐧᐃᑎᐱᐠ ᑲᐅᒋᒥᐧᓀᑕᒧᒪᑲᐠ ᐊᐱ ᓇᓭᒪ ᑲᐧᐃᐧᑲᒪᐨ.

ᐅᓄᐧᐁᓂᐧᐊᐣ ᐧᐃᒋᐦᐃᑯᐧᐃᓇᐣ ᒣᐧᑲᐨ ᑲᐧᐃᐣ ᒋᑎᐸᐦᐃᑲᑌᐠ ᑕᐠᐢ ᐊᑕᐧᐁᐧᐃ ᑎᐸᐦᐃᑫᐦᐃᑯᐧᐃᐣ.

ᑭᑭᐅᓀᑕᐣ ᓇᐦ ᒋᐳᓂᓴᑲᐧᓭᔭᐣ. ᑕᐧᑲᐣ ᐊᐣᑎ ᑫᑭᐅᒋᐧᐃᒋᐦᐃᑯᔭᐸᐣ.
ᑫᐃᔑᐧᐃᒋᐦᐃᑯᔭᐣ ᒥᓇ
ᑫᐃᔑᐅᓇᑐᔭᐣ ᐧᐃᐳᓂᓴᑲᐧᓭᔭᐣ,
ᑲᐧᑫᒋᑦ ᑭᒪᐡᑭᑭᐧᐃᓂᓂᑦ.

ᐳᓂᑐᐣ