ᐳᓂᑐᐣ

ᒥᔑᐧᓇᔦᐠ ᑫᑯᓀᐣ ᑫᑭᐅᒋ

ᐳᓂᓴᑲᐧᓭᓇᓄᐧᐊᑭᐸᐣ.

ᑫᑯᓀᐣ ᑕᐡ ᑭᐣ.

ᓂᔑᑕᓇ ᑎᐸᐦᐃᑲᓀᐢ ᒥᓂᑯᐠ:
ᐸᑭᓴᐱᑭᓭ ᑲᐊᐱᑕᐦᐅᒪᑲᐠ ᑭᒥᐢᑯ ᒥᓇ ᓇᐦᐃ ᐊᐱᒋᐸᑲᐦᐅᒪᑲᐣ ᑭᑌᐦᐃ. ᓇᐦᐃ ᐊᐱᒋᑭᔓᐡᑲᒪᑲᐣ ᑭᓂᒋᐣ ᒥᓇ ᑭᓯᑕᐣ.

ᐊᐃᓇᓀᐤ ᐧᐊᑲᓭ ᐃᐡᐧᑲᐊᐧᓭᓭᐠ:
ᐸᑭᓴᐱᑭᓭ ᒥᓂᑯᐠ ᑲᐊᔭᒪᑲᐠ ᑲᐱᒋᐳᐧᐃᓂᐧᐊᐠ ᑭᒥᐢᑯᐠ.

ᓂᔑᑕᓇᓂᐅᔕᑊ ᐧᐊᑲᓭ ᐃᐡᐧᑲᐊᐧᓭᓭᐠ:
ᐊᓂ ᓂᓯᐡᑲᒪᑲᐣ ᑫᑕᑕᐧᐃᐣ ᑲᐅᒋ ᑭᐱᒋᑌᐦᐁᓭᓇᓄᐧᐊᐠ.

ᓂᒥᑕᓇᐊᐃᓇᓀᐅᔕᑊ ᐧᐊᑲᓭ ᐃᐡᐧᑲᐊᐧᓭᓭᐠ:
ᑭᑕᓂᓇᐦᐃᒪᒋᑫ ᒥᓇ ᑭᑕᓂᐸᔭᑌᐱᐦᑕᐣ ᑫᑯᐣ ᑲᒥᒋᔭᐣ.

ᓂᐧᓴᐦᓱᒥᑕᓇᓂᔓᔕᑊ ᐧᐊᑲᓭ ᐃᐡᐧᑲᐊᐧᓭᓭᐠ:
ᑭᐦᐸᓇᐠ ᐊᓂᓱᐦᑲᓄᑭᐧᐊᐠ ᒥᓇ ᐧᑲᔭᐠ ᑭᑕᓂ ᑭᔑᔕᐧᐃᐸᐦᑭᑕᓇᑦ.

ᓂᔓᐱᒥᑯᓇᑲ ᐊᑯᓇᐠ ᓂᐦᓱᐱᓯᑦ:
ᐊᓂᒥᓄᐡᑲᒪᑲᐣ ᑲᐅᒋᐊᓄᑭᒪᑲᐠ ᑭᑌᐦᐃᐠ. ᑭᑕᓂᐧᐁᒋᑐᐣ ᑲᐱᒧᓭᔭᐣ. ᐊᐧᐊᔑᒣ 20 ᐱᕑᓭᐣᐟ ᑭᐦᐸᓇᐠ ᐊᓂᓱᐦᑲᓄᑭᐧᐊᐠ.

ᐯᔑᑯᐱᓯᑦ ᐊᑯᓇᐠ ᓴᑲᓱᐱᓯᑦ:
ᑲᐧᐃᐣ ᓇᐱᐨ ᐊᔕ ᒋᐊᓂ ᐅᓱᓱᑕᒪᐣ, ᒋᑭᐱᑌᓂᑯᒣᔭᐣ, ᒋᐊᔭᑯᓯᔭᐣ, ᒋᑕᑕᓇᒧᔭᐣ. ᑲᐊᑲᓯᑭᐣ ᑲᒥᓴᐧᐁᔭᑭᐣ ᑲᐧᐃᐧᑫᓯᑭᐣ ᑭᐦᐸᓂᐠ ᒥᓇᐧᐊ ᐊᓂᑭᐧᐁ ᓂᑕᐧᐃᑭᒪᑲᓄᐧᐊᐣ, ᑫᐊᓄᒋ ᑲᓯᓂᑫᒪᑲᑭᐣ ᑭᐦᐸᓂᐠ ᒥᓇ ᐁᑲ ᒋᐅᒋ ᐧᐊᑫᐧᐃᐊᑯᓯᔭᐣ.

ᐯᔑᑯᐊᐦᑭ:
ᑭᒥᓇᐧᐊᑌᑕᒧᒥᑯ ᐊᐱᑕ ᑭᑐᒋ ᓇᑲᓇᒪᐢ ᐁᑲ ᒋᐅᒋ ᑲᒋᑎᓂᑯᔭᐣ ᐅᑌᐦᐁᐊᐱᓀᐧᐃᐣ.

ᑲᐳᓂᓴᑲᐧᓭᔭᐣ ᑲᐧᐃᓂᐣ ᐃᑯ ᐁᑕ ᑭᐱᒪᑎᓯᐧᐃᐣ ᑲᐱᒪᒋᑐᔭᐣ. ᐊᓂᐣ ᒥᓂᑯᐠ ᐁᒣᑎᓂᑫᔭᐣ ᑲᓴᑲᐧᓭᔭᐣ ᑕᓱᑭᔑᑲ, ᐯᔑᑯᐱᒥᑯᓇᑲ, ᐯᔑᑯᐱᓯᑦ
ᓇᐣᑕ ᐯᔑᑯᐊᐦᑭ. ᐸᑲᐣ ᐃᔑᐊᐸᒋᐦᐃ ᑭᔓᓂᔭᑦ ᑲᑭᐳᓂᓴᑲᐧᓭᔭᐣ ᒋᐅᒋ ᒥᓇᐧᐊᑕᒪᐣ ᑭᒥᓄᐱᒪᑎᓯᐧᐃᐣ.

ᐃᓇᐱᐣ ᑲᐧᐃᐳᓂᓴᑲᐧᓭᐧᐊᐨ ᐁᔑᐱᒥᐧᐃᒋᐦᐃᐧᑕ ᑎᐸᑭᒋᑫᐧᐃᐣ ᐅᒪ

ᐱᐧᐊᐱᑯᐠ www.smokershelpline.ca ᑭᔭᐱᐨ ᐧᐃᑭᑫᑕᒪᐣ
ᑫᐃᔑᒪᓇᒋᐦᐊᑎᐸᐣ ᑭᔓᓂᔭᑦ.

ᑲᐳᓂᓴᑲᐧᓭᓇᓄᐧᐊᐠ: ᓂᑲᐣ ᐁᐃᓇᐱᓇᓄᐧᐊᐠ ᒋᐅᒋ ᒥᓄᐱᒪᑎᓯᔭᐣ