



Ts'élt'ui t'ál sí dzéts'elt'ui k'is dëneba nezúle ʔat'e



Ts'élt'ui t'ál neʔál sí, dzéts'elt'ui t'at'ú dëne ba nezúle sí, ʔeyi tth'i hát'e ʔat'e. Bet'á ʔeya nelʔ tó netth'i ʔeyi nicotine húlye hureldʔ t'á bets'én nelʔa lát'e xa.

Ts'élt'ui het'al sí jat'ú dëneba nezúle ʔat'e:



Hánet'í dé, gu dáda t'á núrédhír xa búréni ʔat'e (dënedhá yé-u, dëne tthú-u, dëneghu tthén k'e-u, dënebí yé-u, dënek'ás ye-u, dënelés dhéth tth'i)



Neghú delthh'o-u, neghu tthén k'aʔ ʔat'í



Bet'á nedzíé náádhër tó netthíghá yé dëlzur nítth'ir ʔane xa bech'áunejër ʔat'í



Nedél t'arítsër yudágh ʔat'í-u, nedél yé t'anít'e k'a hulʔ sí yudágh ʔat'í

Ts'élt'ui beghádaile rets'eldʔ k'is ts'élt'úi t'ál ʔeyi tth'i beghádaile xa rets'eldʔ xadúwíle! Jat'u burítdzagh xadúwíle:



T'así neʔál, sunflower seeds húlye hát'i tó, bër ʔegén tó dzé tó, hát'i t'así



Nicotine Replacement Therapy húlye ʔeyi bet'á ts'élt'úi beghádaile xa dënets'édí ʔeyi nítʔ. Nicotine patch húlye dënetth'i k'e nít'á tó, dzé tó bet'á dënedhá yé yuné ts'ejí tó náidíbaḥ lát'i tó hát'i nicotine beta hulʔ sí bet'áat'í dé ʔeyi nicotine t'á daiʔa sí, ʔeyi begháinaile rítdzagh dé bet'órídhír xa



T'á ʔeya nelʔ dé nets'éni sí that'in yatí t'á health professional dólye ʔeyi ts'élt'úi t'ál begháinaile reítdzagh xa náidí t'á nets'éni xa rítkër



T'a nánedhër ʔeya kúé theʔá sí, ʔeyi Quit Kit húlye net'alt'í xa rekér

Ts'élt'ui t'ál bezi tʔ dóly ʔat'e-u nok'e jolye ʔat'e:

CHEW

DIP

SNUFF

Government of Northwest Territories



Begháinaile ríltʔ-u? Nets'ídi xadúwíle

ʔedëri NWT Quitline húlye bets'én yanet'í xadúwíle náit'ni-le-u 1-866-286-5099.

Dëne ts'én yatí sí, ʔeyi beghá dëne xél hadí ʔat'éle-u, bunéddhën ʔat'e. ʔeyi NWT Quitline sí t'ólasí bets'én yatí xadúwíle harelyú dzí-u harelyú tadhe-u, dzí hant'u.