

IMIINNAQHIMMAAQTUQ

Imiryuaqattaqtut una inuk imiqpallaarangat taanngarnit qilamiuqtumik iminngakpiaqtumik. Imiqpallaaraangat taanngarnik tuqunnaqtuq tuqulaaqhutiktauq.

Haffumanik Kaanataup
Mikkarmik-
Qayangnautiuq
Imiraangat Maliktakhaq,
imiqpallaaqtumik uumani:



Malikhimaniq imirmik tautungnaqtuq imaatut:



Hunauyut hivuuranaqtuq imiqpallaaraangat? !

Inuit imiqpallaaraangat, aktuqhima vagaat pittiarninga qanurluuniit nakuuyumik ihumaliuriangani. Ilaani akhuuqtavaktut huliyuittuuvlilik pivallaaqpakhutik.

Iminngakpallaaraangat imailinnaqtuq:

- Imingaluni aquttuni
- Ninngakpallaaqtut ningarumavlutik
- Nalukhinnaqtumik (puiguqpakhutit qanuringaluni iminngakpallaaruvit)
- Nuliarnikkut nuliaqtaunngittumik
- Inminiirumaniq nikalluruvit

- Ihumaalungaqpiaqtumik, tatamiliqtumik aahiiitauq ihumatigut aanniarnaqtumik ayuqhautiniq
- Pinguyauhimagumik timingnut uuminngaluuniit nuliarumaniq ningaqlaunirnut
- Taanngarnit tuqunnaqtuq ilaani tuquhimaniq

Qanuqtauq taanngarmik tuqunnariva?

Timivit atauhirmik ikaarnikkut hiqumiitpaktuq atauhiarmik imiraangat. Imiruvit amihunit tingukpit ungavarungnaqtaa, una taanngaq aungmut angiklivallialaaqtuq hivuuranaqhuni timingnut. Una hivuuranaqtuq nalukhilaaravit, miriaqhutit ipilaaqhutit tuqulutit miriarnit.

Qanuq nalunaitskuhit taanngarnit tuqunnaqtut

- Naluqharniq
- Nakuungilirumi
- Nalukhittuni tupalaittuni
- Miriaqtuq
- Kayumiitqutuq ihuaruiqhunilu anirhaaktaqtuq
- Uvinia tunuyuktutut ittuq kiinaluktuniluuniit
- Niklaumayuq kiniupavyakhunilu uvinia

IMIINNAQHIMMAAQTUQ

Hulyakhat?

Kinaliqaak iminngakpiaqhuni tupaumagaluaqhuni niplilaaraluaqtuq:

-  Piqatigilugu tupaumahimanahuarlugit ingitluni.
-  Imaqmik tunilugu, niuqqaqtaarumiuk.
-  Uunavyakhimalugit qaayuraqhimaittilutik.

HULIYUKHAUNNGITTUTIT?

-  Pittaililugu taanngarnik imiffaaqtukhaunngittuni.
-  Pittaililugu miriarluniuk ipilaaramik.
-  Pittaililugu avaliinngaqhimailuni.

Nalukhitkumi niplilaitkumi, hivuuranaqtuq tuqulaaramik.

- 1 **Ikayuqtaulutit.** Hivayarlutit qilannaarutigut hivayautaa munaqhiqarvingmungauqatigilugu.
- 2 **Hanganunngaqhimalugit.** Taimaa ipinnattumik miriarumik.
- 3 **Inuk piqatigiinnarlu.** Avaliinngaqtakhaunngittuq "hinikhimanahuarlugu".



Hivuuranaittumik imirnikkut:

- Ikittuinnarnik imirlutit taimaanginnaq.
- Nirivaklutit imiqtinnatit imiqtillutillu.
- Imiqhimayatit taanngarnit, taangaqanngittumik imiqhimalutittauq.
- Imiqpaklutit kayumiittunnuamik. Iminngillutit malruinnarnit naahimainnarlugu pingahut ikaakkut.
- Ingilrayutit aquhimaittumik nunakkuurutiniglu (ATV, sikiituuq, qayaq) aquttaulutit aahiillu imiqhimayunut.



Ikayuqtauyumayut

Kinaliqaak ilihimayatit ikayuqtauyumagumi imiqpallaarumayuq imiruirumayunulluuniit:

- Uqarvigilugu munaqtinut, ihumaalungnikkut munaqtuyunut inuliqiyiinut ikayuqtinut.
- Hivayarlugit Kamatsiaqtut Ikayuqtauyumayunut Hivayaut (1 867-979-3333).
- Inirnihanut uqarvigilugu, ilatit kinaliqaak ukpiriyatit ilannavit.
- Uqarvigilugu Imiruirahuaqtunut taiyauvagaat Imiruiqhimayut Aadlanut Ikayurumayut Katiangutitiq uuminngaluuniit Al-Anon (nunaptingni katimaqattakpagumik).



LET'S BE AWARE
QAUJIMAGIAQAQTUGUT
AYONS LES IDÉES CLAIRES

www.ujjiqsuqta.ca
www.ResponsibleNunavut.ca
[f /ResponsibleNunavut](https://www.facebook.com/ResponsibleNunavut)

