

Elitarkat

Yuut ayuqenrilnguut kuingituut piciryarateng aturluki. linruuluki wall' piciryatauluki atutuit kuingit. Kuingit piciryarauluki atullrit ayuqenritut allani kuingini. Piciryaraunrilnguut kuingit piitesciigaliituut, tui-gg' assiilnguut iinrugluugurcetuut. Assiitut temem'un.

Ciliwiat: Mikelnguut Ikeyurtait

Qaill'un pitaluku kuingirrluut Alaska-mi Yupiat kuingilartat?

1978-aami America-m Ingiqilit Alaska-mi-Illu Yupiarit kuingirrlullrit amllenqurraullruut allani yun'i nunamteni.

Alaska-mi Yuit:

- 1 yun'erraq 2-ni-Illu allrakuit 18-25 kuingirrlutuut
- 1 yun'erraq 5-ni-Illu allarakuit 18 taqnelurtellria kuingituut
- 1 yun'erraq 12-ni-Illu taqneluut allrakuit 18 taqnelurtellria iqmituut
- 1 yun'erraq 6-ni-Illu arnat kuingilallruut qingaraqata
- Kuingilriit amllenqurraugut ukuni nunani: Iowa-mi, Michigan-aami, Montana-mi, Nebraska-mi, North cali-Illu South Dakota-mi, Wisconsin-aami, cali-Illu Wyoming-aami.



Kuingirrluut temem'un assiitut. Qaill'un?

Kuingirrlulaquvet temen tamalkirrluku assiilngut iinrurrluut agturciqai. Iinrurrluut kuing'im avuketuit. Kuingirrluut mamuyuilnguut naulluutet ayagnivkalarait pugtaut'nuun, diabetes-aamun, ircaqut-Illu assiirut'larait, taq'et umevkautuit, aneryalleq-Illu caknevkalarait.

Arnat qumilriit, kuingiraqata temait assiirut'larait. Ilaitni qingasciigaliituut, qumiat anyaratuut, naullutet ayuqenrilnguut pugtuut qumiatnun, wall' anqiiitayak pitsaqaartevkenani tuquciqut qavamini.

Ciin-gguq kuinginriryugciqisia?

Temka pinirisqelluku kuinginrirciqua. Allat yuut avatemni ilanka-Illu ilakluki maligtaquasqellua kinginrirciqua. Kuingiyuiruskuma, ukut tememni assirciqut:

- Kuinginrirraarlua 2 nitiligni, aneryalqa utumariciqut
- Ataucimi allrakumi, ircaquqa pinirikanirciquq
- Tallimani allrakuni, taqunka ayuqciqut yugni kuingiyuilngurni
- 10-ni allrakuni, pugtautegka assirciqut, mamuyuilnguq naulluun tamarciqut
- Assiilngut taquni uitalriit tamarciqut
- Diabetes-aarnayukellria atrakanirciquq
- Assiilnguq naulluun ingkivni assirciqut
- Kuingirrluum tepii assiilnguq tamarciqut

Qaill'un taqciqisia kuingillermek?

Taqskuven kuingirrlugmek, ikayurtangqertuq tamatum tungiinun. Iinriurtevet wall' Yungcaristevet qalarullukeq qaill'un pillerkavnek.

- **Kipusvigmi ukunek taqlerkavnun pitangqertuq piyukuvet**
Angernek, neqcetaamek tallivnun, neqnirqellianek, kuingiruanek, wall' qengavnun iinruq
- **Iinriutem wall' yungcaristem cikiryugngaaten ukunek Iinrunek, niurrsissuutnek, wall' qengavnun iinrumek**

Naken allanek elicugngasia makunek kuingit pegtellerkai?

Yuut wall' Ingiqilit Yungcarviatni: Kuingiryailkutarviim caliviat negtaryarait waniwa:

<https://www.ihs.gov/forpatients/healthtopics/TobaccPrevention>.

Wall alla ikayungcaryukuvet taqlermek kuingineq:

<https://www.smokfree.gov>

Qayagauryukuvet qanercuutekun, waniwa nampaq:

Naulluutet Ikeyungcarviat: **1-800-784-8669**

Allanek apyutengqerkuvet ayuqucivnek, negtaakun apcugngauten wani:

<https://www.fda.gov/healthequity>.