ᐃᑲᔪᕐᓯᔭᐅᑦᓱᓂ, ᐊᕐᓱᕈᕐᓇᖅᑎᓐᓂᓴᖅ!

ᐃᓚᐅᓂᕐᓄᑦ ᐱᓕᐅᑎᓂᕐᒥ, ᓄᕐᖃᓚᕿᒍᒪᓂᕐᓴᐅᑐᐃᓐᓇᓇᐊᕐᑲᕐᖁᑎᑦ ᓵᓚᖃᐅᑎᑖᑐᐃᓐᓇᓇᐊᕐᑲᕐᓯᑎᓗ. ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᕐᑎᒪᓇᒧ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᕐᑎᒧᓗᓐᓃᑦ ᐋᓐᓂᐊᕕᒻᒥ ᑕᑯᓂᐊᕈᓐᓇᕐᖁᑎᑦ ᓄᕐᖃᒐᓱᓐᓂᒥ ᐃᑲᔪᕐᓯᖑᑎᑦᓴᓂ ᖃᐅᔨᒥᐊᕐᑐᓗᑎᑦ (ᐅᑦᑑᑎᒥᓗᒥᑦ, ᓂᖁᑎᓐᑕᓅᑦ, ᓭᐸᓐ). ᔫᓂ 12ᒥ ᐱᒋᐊᕐᓗᑎᑦ, ᓵᓚᖃᕐᑲᑎᐅᔪᑦ ᐅᖃᓚᕕᐅᔾᔮᕐᖁᑦ ᖃᐅᔨᓴᕐᑕᐅᓗᑎᑦ ᓱᐋᕈᓯᔭᖕᖏᑐᕕᓂᐅᒪᖔᑕ ᐱᓇᓱᐊᕈᓯᕐᓂᑦ ᐱᖓᓱᕐᔪᕐᑐᓂᑦ ᐱᓕᐅᑎᓇᕐᒥ. ᖃᐅᔨᓴᕐᑕᐅᔾᔮᕐᖁᑎᑦ ᐋᓐᓂᐊᓯᐅᕐᑎᓄᑦ. ᑭᓇᒃᑯᑦ ᓵᓚᖃᕐᒪᖔᑕ ᐅᖃᕐᑕᐅᔾᔮᕐᖁᑦ ᔫᓂ 2018 ᓈᓂᖓᓂ.

ᓱᓇᐅᓂᖅᑎᓐᓂᑦ ᓵᓚᖃᒍᑎᐅᔾᔮᕐᑐᑦ ᖃᐅᔨᑎᑦᓯᒍᑕᐅᔾᔮᕐᖁᑦ.

ᓄᑖᖅ ᐊᑑᑎᔭᐅᒥᐅᓯᔪᖅ 2018ᒥ!

ᐃᑲᔪᕐᓯᔭᐅᒥᑦ ᐊᓯᑎᓐᓄᑦ ᐃᓚᐅᒥᔪᓄᑦ ᕓᔅᐳᒃᑎᒍᑦ

www.facebook.com/groups/StayQuitToWinNunavik

ᖃᓇᑕᐅᔭᑎᒍᑦ ᑕᑕᕐᓴᒥᐊᕐᑐᕈᓐᓇᓇᕗᑎᑦ! ᐁᓗᑎᑦ ᖃᓇᑕᐅᔭᑎᒍᑦ ᓄᐃᑕᑎᑦᓯᕕᒧᑦ:

nrbhss.gouv.qc.ca

ᑕᑕᕐᓴᒐᑦᓴᖅ

ᐱᓕᐅᑎᓂᕐᒥ ᒪᓕᒐᑦ

- ᐊᖏᕈᑎᖃᕐᖁᖓ ᓱᐋᕈᓯᔭᓂᐊᖕᖏᓂᕋᓂᒃ ᒣ 1ᒥᑦ ᔫᓂ 12ᒧᑦ 2018ᒥ
- 8ᓂᑦ ᐅᑭᐅᖃᓭᓚᐅᕈᓂ ᐁᐳᓕ 30, 2018ᒥ
- ᐱᐊᕈᑦ 14ᓂ ᐅᑭᐅᓃᑦ ᓄᑲᕐᔫᓗ ᐊᖓᔪᕐᖄᒥᓄᑦ ᑲᒪᔨᒥᓄᓗᓐᓃᑦ ᐃᓚᐅᓂᐊᕈᑎᑦ ᐊᖏᕐᑕᐅᓯᒪᒋᐊᓖᑦ
- ᐊᑕᐅᓯᖅ ᑕᑕᕐᓴᒐᖅ ᐱᔭᕇᕐᓯᐊᓯᒪᔪᓂ ᐊᑕᐅᓯᕐᒧᑦ ᐃᓚᐅᔪᒧᓕᖓᔪᖅ

ᐊᐅᓪᓚᑎᑦᓯᒥᑦ ᑕᑕᕐᓴᒥᕐᓯᒪᔪᓂᑦ ᑕᑕᕐᓴᒐᑦᓴᓂᑦ ᐁᐳᓕ 30, 2018ᖑᓚᐅᕐᑎᓇᒍ, ᓱᑲᑦᑐᑎᒍᑦ **1 866 867-8026** ᐅᖅᑲᓗᓐᓃᑦ ᖃᓇᑕᐅᔭᑎᒍᑦ ᐊᓪᓚᓗᑎ ᐅᕗᖓ:

"(Stay) Quit to Win!"
Public Health Dept.
P.O. Box 900
Kuujjuaq, Québec J0M 1C0

ᐊᕐᓇᖅ　　ᐊᖑᑎᒃ　　ᐅᑭᐅᖓ:__________

ᐊᑏᑦ:______________________
ᐊᑎᕈᓰᑦ:______________________
P.O. Box:______________________
Community:______________________
Postal Code:______________________
ᐅᖄᓚᐅᑏᑦ ᑫᐊᓂᕐᑫᒥ0:______________________
ᐅᖄᓚᐅᑏᑦ ᑫᐱᓇᓱᐤᕕᒥ0:______________________

ᓱᐋᕈᓯᔭᕈᖕᖑᑦᓱᖓ:
ᓱᐋᕈᓯᔭᕈᕐᖑᓕᕐᖁᖓ _______ ᐊᕐᕿᒍᒥ(ᓂᑦ)
ᐅᓄᕐᓂᖅᑎᑦ ᓱᐋᕈᓯᔭᕈᒃᑲ ᐅᓪᓗᑕᒫᑦ: ________
ᐃᓚᐅᓕᕐᖁᖓ ᐱᓕᐅᑎᓂᕐᒧᑦ ____ᕕᑦᓱᖓ

ᑐᑭᓯᕗᖓ ᐱᓕᐅᑎᓂᕐᒥ ᒪᓕᖓᖅᑎᓐᓂᑦ ᐊᓪᓚᑕᐅᒪᔪᓂ ᖁᓪᓕᖓᓂ

______________________　　______________________
ᐊᑎᓕᐅᕐᕕᒃ　　ᐅᓪᓗᖓ

______________________　　______________________
ᐱᐊᕈᑦ 14 ᐊᑖᓂ ᐅᑭᐅᓖ ᐊᖓᔪᕐᖄᒥᓂᑦ ᑲᒪᔨᒻᒥᓄᓪᓘᓐᓃᑦ ᓴᓂᕐᑎᓯᒋᐊᓖᑦ ᑕᑕᕐᓴᑫᕐᒥᒃ　　ᐅᓪᓗᖓ

With support, it's easier!

By entering the challenge, you may be more motivated to quit and may win a prize!

Visit your doctor or nurse at your CLSC for quitting tips (e.g., nicotine products, Zyban).

Starting June 12, 2018, winners will be contacted by phone to check if they stayed smoke-free for the six weeks of the challenge. We will ask you to take a medical test. Winners will be announced at the end of June 2018.

The details about the prizes will be specified later.

NEW IN 2018!

Get support from other participants on the Facebook group "Stay Quit to Win Nunavik":

www.facebook.com/groups/StayQuitToWinNunavik

You can also sign up online! Please visit our website:

nrbhss.gouv.qc.ca

REGISTRATION

CHALLENGE RULES

- Promise not to smoke from May 1st to June 12, 2018
- Be at least 8 on April 30, 2018
- Children under 14 must have a parent or guardian authorization
- One completed form per participant
- For winners: Agree to take a urine test at the CLSC to obtain the prize

Send your completed form by April 30, 2018, by fax to: **1 866 867-8026,** or by mail to:

"(Stay) Quit to Win!"
Public Health Dept.
P.O. Box 900
Kuujjuaq, Québec J0M 1C0

Female　　Male　　Age: ______
First Name: ______________________
Last Name: ______________________
P.O. Box: ______________________
Community: ______________________
Postal Code: J0M -______________________
Phone (House):______________________
Phone (Work):______________________

As a smoker
a. I have smoked for about ____ year(s)
b. Number of cigarettes a day: ____________
c. I'm participating in this challenge for the ____ time

I understand the challenge rules above.

______________________　　______________________
Signature　　**Date**

______________________　　______________________
Children under 14 years must have a parent/ guardian sign this form　　**Date**

Avec du soutien, c'est plus facile !

En vous inscrivant au défi, vous serez plus motivé à arrêter de fumer, et courez la chance de remporter des prix !

Demandez conseil à votre médecin ou infirmière du CLSC, notamment pour les thérapies de remplacement (ex : Nicorette, Zyban).

À partir du 12 juin 2018, les gagnants seront contactés par téléphone pour vérifier qu'ils n'ont réellement pas fumé durant les 6 semaines du défi. Il leur sera demandé de passer un test médical. Les gagnants seront annoncés à la fin du mois de juin 2018.

Le détail des prix à gagner sera précisé ultérieurement.

NOUVEAU EN 2018 !

Obtenez du support de la part d'autres participants sur le groupe Facebook « Stay Quit to Win Nunavik » :

www.facebook.com/groups/StayQuitToWinNunavik

Il est également possible de s'inscrire en ligne. Visitez notre site web :

nrbhss.gouv.qc.ca

INSCRIPTION

RÉGLEMENT

- S'engager à ne pas fumer du 1er mai au 12 juin 2018
- Être âgé de 8 ans et plus en date du 30 avril 2018
- Les enfants de moins de 14 ans doivent avoir l'autorisation de leur parent ou de leur tuteur
- Remplir un seul formulaire par participant
- Pour les gagnants, accepter de passer un test urinaire au CLSC pour obtenir son prix

Envoyez votre formulaire complété avant le 30 avril 2018, par télécopieur au **1 866 867-8026** ou par la poste à :
« (Je tiens le coup) J'arrête, j'y gagne ! »
Direction de santé publique
C.P. 900
Kuujjuaq, Québec J0M 1C0

Femme Homme Âge : _____
Prénom : ______________________________
Nom : ________________________________
C.P. : ________________________________
Communauté : __________________________
Code postal : J0M_______________________
Téléphone (maison) : ____________________
Téléphone (travail) : _____________________

Si fumeur :

a. Je fume depuis ____ an(s)
b. Nombre de cigarettes par jour : _________
c. Je participe à ce défi pour la ____e fois

Je comprends le règlement du défi ci-dessus.

______________________ ________________
Signature **Date**

______________________ ________________
Signature du parent/tuteur si âgé de moins de 14 ans **Date**

ᖃᓄᐃᖕᖏᓯᐊᕐᓂᒧᑦ ᐱᐅᓯᕆᔭᐅᔪᑦ
ᓇᐅᓕᒫᓂᒃ ᓵᓚᓂᒃ!

ᐃᓚᐅᑎᒋᑦ!
ᐁᓇᓕ 30, 2018ᖑᓚᐅᕐᑎᓇᒍ

Air Inuit

ᑲᔪᓯᑎᑕᐅᑦᓯᓂ /
A project from / Une adaptation de :

A good healthy lifestyle makes everyone a winner

Please sign up!
Before April 30, 2018

ᓄᖅᑲᓕᑕ ᓵᓚᖅᑭᓐᓇᓂᐊᕿᕕᑦ
ᐱᓕᐅᑦᓯᓂᐅᔪᖅ 2018

(Stay) Quit to Win Challenge 2018

(Je tiens le coup) J'arrête, j'y gagne 2018

Avec de saines habitudes de vie, tout le monde est gagnant !

Inscription avant le 30 avril 2018.

ᐱᒋᐊᕐᑎᑕᐅᔪᖅ /
An initiative of / Une initiative de