



American Heart Association.

Healthy for Good™



T'ÁÁ ÁKÓT'ÉÉGO TŁ'ÁÁSH NÁT'OH DÓO NICOTINE BEE CH'ÍYÁÁNÍ YÍK'ÁH NAHODEET'ÁH

Life's Essential



NIHÍ BAA NA'NITIN

Tł'oh dóo nicotine bee hadinit'éego na'anish doo náásdlí da biniyē, éí t'áá ájilígo nihá dóo nihí shidá dóo shicheii' bee nihá bąqah dah naashá nihá yáhoot'éełgíí ádah naashá.



Iiná béeso bikée' doo hózhó náásdlí da át'éego: Nicotine dóo tł'oh éí tó bee át'éego nítshágíí bąqah dah naashá dóo iiná béesh bee hołne' t'áá ajilii'ígíí dooleet. Éí tó bąqah dah naashágíí yishtłizhgo ádoolnít, iiná béeso bikée' bee náshdóóhígíí nihá bikáá' nihá déyá.



Tsin sání béeso bikáá' yishtłizhgo át'éego: Tł'oh dóo nicotine éí tó bąqah dah naashágíí bich'í' t'áá íyisigo náásdlí da. Éí tó bitsi' bąqah dah naashágíí bee ch'ah yá'át'éełgo hółgo, tsin sání nihá bikáá' dah naashá dooleet dóo bąqah dah naashá bąqah hóyéet da biniyē.



Azee' náádąą'ígíí: Nicotine dóo tł'oh éí azee' náádąą' naaki yáti'ígíí nihá bikáá' déyá t'áá íyisigo dooleet. Azee' náádąą' hół da'iinaanii éí tó ch'il naalkaahígíí bee nidaalnish t'áá íyisigo doo hazhó'ó náásdlí da.



Azee' likan doo náásdlí da át'éego: Tł'oh áníinít éí azee' likan doo náásdlí da át'éego ch'osh bits'íí déé' bee hołne' nihá bikée'.



T'óó ahayóí nitsíkees dóo nihá tsxíí' yich'í': Nikootiin dóo tabáá' bee naashá, doo át'éego nihá bąqah dah naazniligíí doo nihá tsxíí' yich'í' t'áá ákót'ée' yáhoot'e' áádóo dóo biniyē éí nihá ch'ilgo éí doo baa hółne' da.



Ánáádááhgo Iiná Nahat'á: Tł'oh áníinít éí hane' doo náásdlí da dóo tsin sání doo hózhó náásdlí da át'éego iináji' t'áá íyisigo tsxíí' bich'í' yishtłizhgo ádoolnít, t'áá jík'ehgo hikanígíí bits'íí déé'.



TŁ'ÓÓ' NAHODEET'ÁH NÁHAT'Á BEE NÁHWIILTZO'

Tł'oh na'anish doo náásdlí da t'áá hózhó náásdlígo nihá t'áá ájilígo ádah naashágo éí nihá hołne'. Nihá iiná át'éego éí t'áá hózhó bee hadah naashá dóo t'áá ájilii'go nidaalnishígíí ánáádááh.

NÁHWIILTZO'

T'áálá'í 7 jóhona' éí bich'í' yá doodago hadílnihígíí. T'áá shoodí t'áá ájilii'ígíí doo hół da biniyē, naakishchín yiskągo naaltsoos nínizingo nidaalnish t'áá yá'át'éeł.

T'ÓÓDÍ

T'áá nít hane': t'áá áná'álwo' (cold turkey) dóo t'áá łahgo (gradually).

NÁÁT'ÁÁ'

Dóo biyi'ji' álchíní yee iiná át'éego naaltsoos bá hooghaniji' bee áká anilyeedígíí, nikootiin bee hadahwiilya dóo azee' biniyē, ayuda nisin go.

YÁHOOT'ÉÉŁ

Nihá hodílnihígíí t'áá shikaadéet, ch'íí'doodéé' dóo yich'í'go haash yinidaalnish bée nitsáhakees.

TŁ'ÓÓ' NAHODEET'ÁH

Níyol hadílnihígíí.



**Díí yá'át'éeł
dóo ch'íí'dii'ígíí
bee ádahoot'íí'**



TSXÍÍ' BIKÁÁ' ÁDAH NAASHÁ

Tł'oh áníinít dóo nicotine bąqah át'éego nihá bich'í' doo hazhó'ó nitsáhakees da, nitsáhakeesgo éí neeznáadiin dóo tádiin náhast' éí ts'ídá shí yáhoot'éeł. T'áá ájilígo nihá nitsáhakees doo t'áá hółgo tsxíí' naashá dooleet, dóo t'áá hózhógo nihá yáhoot'éeł t'áá shikaadéet. Nihí nánizingo dóo nihí ateeh bee ádaalnish. Ch'il likan tsxíí', tó áníinít, dóo bąqah dah naashá tsxíí'ígíí yish'í. T'áá lá'í jį yá hodílnih. Na'anish doo náásdlí da éí t'áá íyisigo, dóo tsxíí' hół t'áá hółgo nihá bąqah dah naashá.



Díí bee hadahwiilya nihá áłtsé bééhózin

Haash yiní'íí' at'óádí, vape, dóo nikootiin yich'í'go, bee hółne'go yá'áhoot'éeł. Díí t'áá ájilii'ígíí, áko dah naazniligíí kéyah, dóo áłtsé danihji'í t'áá nínizingo bee hół. Díí ch'íí'doodéé' bits'ąą' nidaalnish dóo bee hadahwiilya, t'áá áłtsé t'áá iiná yáti'ígíí. Nihá hadiits'ąádéé' dóo nitsíkees haz'ą yá'át'éełgo, t'áá shikaadéet nihá niháájį' bigaan bikáá' dah yázhí yich'í'go nidaalnish.



ÁHÁYÁ NÁDÁHWIINÍ'Í

Ch'íí' yáhoot'éełgíí éí bik'ehgo ádi'níní'ígíí doodá'ígíí bináhai' t'áá ájilii'ígíí t'áá shikaadéet nihá béesh bee hane'ígíí shí nihá áká anilyeed dooleet. Díí go 1-800-QuitNow (784-8669) béesh bee hane' yisdá. Díí béesh bee hane' éí doo béeso ilįį' da, at'óádí yich'í'go nihá hodílnihígíí bináhai' éí nihí áká anilyeed. Nínináá' béesh bee hane' yisdáádéé', at'óádí yich'í' da biniyē, nihá yá'át'éełgíí hane', ájil'íní dóo naal'íhígíí nihí íiní'íí'.

T'áá ájilí'éego áłtsé na'nitingo heart.org/lifes8 (website in English)