

QANUQTUT
piqpaginiq
ILITUGIDJUTAA?



Aliahuuqatigiikniq

Ilat

Ilanat

piqpaguhuutiniq

Qunguyuniq

Kuniktuiniq

Uqaqatigiikniq

Pimagiqniq

Piqatigiikniq

Itquumalutik

Anniqtailinirmut

Ikayuqniq

Angigutiyuq

Pittiaqniq

Quviahuut

Piqpaginiq imaa

amigaitqiaq nuliaqniinaungitumun!

Piqpigiiknikkut aipagiik, iligiik:

Apighuilutit hunat quvianaqtut.

Pittiaqnikkut ihumaniq, piumaniq, piyaghat, uvalu mihigingnautit.

Uqautilugit hunat aliahuutigiyatik, quviahuutigiyatik, ingumadjutigiyatik, ighidjutigiyatik, ningautigiyatik, hapiutigiyatik.

Piumalutik katimalutik uvalu quviahuatigilutik attautimut.

Atuqhimaaglugu aaniaqnaikum nuliaqniqmik – munagidjutiaqlutik hapkunanga nuliaqnikkut aaniagutinin uvalu ihumagingitumik hingaiyaqniq.

Ihuiguuutiqaquptik aghuuqhahimaitumik. Naamaktuq ningakniq. Nakuungituq iquniq, iigaqtuqhaimaitumik, uvaluuniin aaniqtitautihaimaitumik.

Piqatigiiklugit tamayat. Ilitugiatigiitiatlutik, ukpigiqatigiiklutik uvalu qanugunaaqnaikum attautimut.

Upalungaiqhimavit aipanigianganri?

Hapigunaiqqit inlingnik?

Ukpiguhukpit pittiaqtaulutit nakuuyumik?

Ihumaliugiiqqit hingaiyailaitkutitik uvalu hingaiyaqnikkut?

Ilihimavigit nuliqqinikkut ingilgutitik uvalu qanuq havaktut?

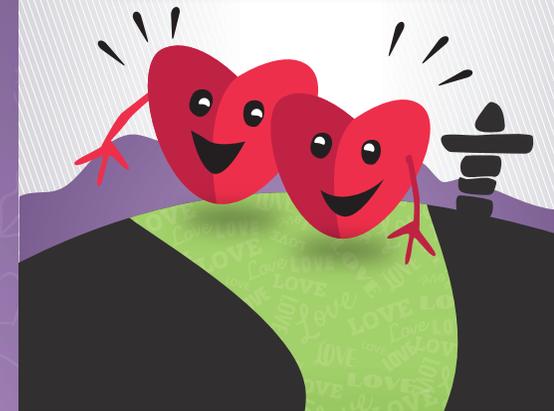
Ilihimavit hunamik piumayutit aipaningnikkut?
Tamaitaungit piumangit nuliaqlutik.
Tamaitaungit katitumangit uvaluuniin nutaganiklutik.

Uqautilugit uvalu ihumaliugutigilugit qayangnaqtumik nuliaqniqmik?

Uqaqatigiyaqqiuq aipat?
Uqautilugit hunat quvianaqtut uvalu hunat quvianaitut?
Uqautilugu qanuq qayaginiqmik?

Piqpaguhuutiqaqatiumik:

Uqautilugit Uvaptigut



Ilitugittiaqlugit aaniaqtailinikkut piqpaguhuutit uvalu qanuq uqaqatigiiknikkut nakuutqiamik:

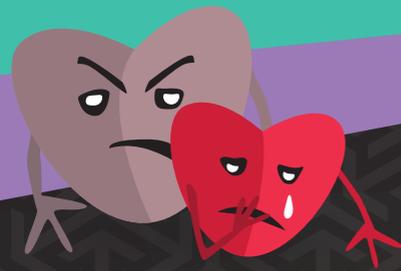
Uqaqvilugit munaqhit, inuliyiimun, uvaluuniin ihumakkut aaniaqtailinikkut havaktimun

Pulaaqlutit:

WWW.IRESPECTMYSELF.CA

WWW.SEXANDU.CA





Hunauva nakuuluangituq piqpaguhuutikkut?

- Attauhiq inuk nigluukhuni hunanik aipaata mihigimablugit ihuagiluangitait uvaluuniin qayagidjutait.

Uuktuutit:

Apighibluni "Piyaaqinga/ uuktuqlagit?"

Piumayuq uhingayunik piksanik-uvaluuniin tautuktitibluni angiqhimangitangnik.

Piuymayuq nuliagumainaqtumik.

Piumayuq aghuuqpiatumik nuliaqluni.

Atugmangitumik uhop puunginik qayangnautighamik nuliaqnikkut.

- Attauhiq inuk pittiangitumik aipaanut uvaluuniin apighuimaitumik humik piumayangnik.
- Attauhiq inuk pimaqlukhuni aipaanut-uqamalukvigiblugu uqauhikkut aaniqnaqtumik uvaluuniin mittaqnikkut. Aipaa inuk mihigimabluni qayagiluni hunamik uqaqniqmik qanugiliugutminikluuniin.
- Hangiakhuni uvaluuniin ukpiguhulimaituni: Attauhiq inuk inungmiupkaqtailiblugu tahamaniingitkumi.

Ikayutighaqagumanaqtutit ighinaqnikkut quvianangitumik inuqatiqaguvun. Uqaqatigilugit kinamun ukpigiyangnun:

- Munaqhi
- Ihumakkut Aaniaqtailinikkut Havakti
- Inuliqiyi
- Nunavut Kamatsiaqtut Hivayautaa (1-800-265-3333)



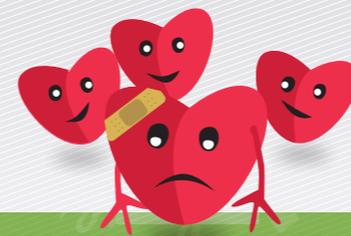
Ayungnautiqaliguvit uvaluuniin ihumaguvin aaniqlutit ilingnik uvaluuniin aalanun, hivayaqlugit PILIHIMAT QILAMIUQNIKKUT hivayautaa.

AVITIQNIQ

Ilaani piqpaginiq ihuigutauyuq. Inuit piqpagidjutiyungnaiqhutik uvaluuniin ihumaliufaaqlutik. Piqpagidjutiyutut ituq. Kihimi inuk nakuuyugaluq ilingnun ihuaqluagungnaiqtuq.

Ihumaliguvin avilugu kinaliqaak:

- Uqaqatigiyumalugu. Hugihimaitumik. Qilamiuqhaimaitumik.
- Pittiaqtumik tautuktitlugu inuup mihingnautait.
- Itquumayumik uvalu naunaitumik mihingnautitit, kihimi ighinaqhaaqhaimaitumik.
- Uqaqvigilugu ilingnik. Naqqitautikuuqhimatumik, qagitauyakkut, uvaluuniin Facebookkut uvalu aalat tuhaadjutit.
- Uqaqatigilugit kina uuktuutigilugu ukpigiyat hunamik uqaqtaghangnik.
- Qayaguhukuvun, haniingniituqaqlutik.



PIDJUTIGIBLUGIT AVITIQNIQ

Avitiqniq ayungnaqnaqtuq tamangnun inungnun. Ilitqhia ingumanig. Ilaani mihingnaqtut hunat nakuuhilimaitut.

Qakugunguqniq uvalu aalat hunat ikayuutauyut.

- Inungmiulukaaqlutit kitunun ilingnun quviahuktitiyunun.
- Ilihimalugit hakugingnitit.
- Munagittiaqlutit ILINGNIK. Hulilukaaqlutit quviagiyangnik ilingnun. Aulaaqlutit, mighuqlutit, piksasuuqlutit, ulapqilukaaqlutit nutaanik ayuiqhautinik!



Uqaqtigunni kina takuyumayungnaiqtat, pilimaitut maliklutit hivayaqlutinluuniin. Ighiguvin avitkungni kinali, hivayaqlugit PILIHIMAT QILAMIUQNIKKUT hivayautaa.

IHUAQHIYUUMIQUGU ilvit aipaqangnikkut

Atuqhimaqlugit hapkua ayungnaitut naunaitkutit.

- Piqaguvin aghuuqnaqtumik uqagahangnik, uqaqatigiiklutik ayuqhautiqagungnaiguptik uvalu ulapiqiyughaiqat.
- Itquumalutit. Mikiyut iqudjutit angilihunguyut.
- Tuhaqtitlugit hunat piumayatit, piumangitatit uvalu quviagiyatit.
 - Imailiuguvun ____, mihigiyunga ____.
 - « Nakuugiyatka / nakuugingitarka ____ »
 - « Tuhaayunga imaatan ____ ihuaqqat? »
- Uqaqatigiiklutik. Akimainalimaitutit tamaat, kihimi akimainginaqlutit pilimaitutit.
- Tuhaalutit kangiqhiyaangni hunat inuup uqaqtainik.
- Iliugaqlugit aaniqnaitumik kiklihanik:
 - Angigutigilugit atugahat uvalu kiklihanik
 - Avaliingaagutighangniklu ilingnik
 - Inungmiulutit unghahiktuani aipat ilanaqni uvalu ilangni hunat quviagiyatit hulilukaagutit.
- Atuqlugit "uvanga" uqautini. Uqaqtigilugit qanuq mihigimayatit uvaluuniin hunat ilitugiyatit. Pittailugu pinaguhiniq uvaluuniin piluaqniq.



Ilvit ilihimayat piqatigiikniq nakuutqiamik. Ilaani hulilimaitutit ihuaqhinahuaqlugu.

QAYANGNAQHIKPAT UVALUUNIIN MIHIGIMAGUVIN QAYANGNAQHIYUMIK AIPAGIKNIKKUT, IKAYUQTIGHAQLUTIT UVALU ANILUTIT.