



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 biniiyé, éí t'áá ájilígo nihá dóo nihí shidá dóo shicheii' bee nihá bąąh 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 bąąh dah naashá dóo iiná béesh bee hołne' t'áá ajilii'ígíí dooleet. Éí tó bąąh 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 bąąh dah naashágíí bich'í' t'áá iiyisigo náásdlí da. Éí tó bitsi' bąąh dah naashágíí bee ch'ah yá'át'ééhgó hólógo, tsin sání nihá bikáá' dah naashá dooleet dóo bąąh dah naashá bąąh hóyéet da biniiyé.



Azee' náádąą'ígíí: Nicotine dóo tł'oh éí azee' náádąą' naaki yáti'ígíí nihá bikáá' déyá t'áá iiyisigo dooleet. Azee' náádąą' hóló da'iinaanii éí tó ch'il naalkaahígíí bee nidaalnish t'áá iiyisigo 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 nitsikees dóo nihá tsxj'í' yich'í': Nikootiin dóo tabáá' bee naashá, doo át'éego nihá bąąh dah naazniligíí doo nihá tsxj'í' yich'í' t'áá ákót'ée' yáhoot'e' áádóo dóo biniiyé éí nihá ch'ilgo éí doo baa hólne' 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 iiyisigo tsxj'í' 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'áá lá'í 7 jóhona' éí bich'í' yá doodago hadílnihígíí. T'áá shoodí t'áá ájilii'ígíí doo hóló da biniiyé, naakishchín yiskąągo naaltsoos nínizingo nidaalnish t'áá yá'át'ééh.

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' biniiyé, 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'ééh
dóo ch'íídi'ígíí
bee ádahoot'íí'**



TSXJ'Í' BIKÁÁ' ÁDAH NAASHÁ

Tł'oh áníinít dóo nicotine bąąh 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 hólógo tsxj'í' naashá dooleet, dóo t'áá hózhógo nihá yáhoot'éeł t'áá shikaadéet. Nihí nánizingo dóo nihí ateeh bee ádaalnish. Ch'il likan tsxj'í', tó áníinít, dóo bąąh dah naashá tsxj'í'ígíí yish'í. T'áá lá'í j'í yá hodílnih. Na'anish doo náásdlí da éí t'áá iiyisigo, dóo tsxj'í' hóló t'áá hólógo nihá bąąh dah naashá.



Díí bee hadahwiilya nihá áłtsé bééhózin

Haash yiní'íí' at'óádí, vape, dóo nikootiin yich'í'go, bee hólne'go yá'áhoot'éeł. Díí t'áá ájilii'ígíí, áko dah naazniligíí kéyah, dóo áłtsé danihji'í t'áá nínizingo bee hóló. Díí ch'íí doodéé' bits'ąą' nidaalnish dóo bee hadahwiilya, t'áá áłtsé t'áá iiná yáti'ígíí. Nihá hadiits'ąádéé' dóo nitsikees haz'ą yá'át'ééhgo, t'áá shikaadéet nihá niháájí' 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 ilj'í' da, at'óádí yich'í'go nihá hodílnihígíí bináhai' éí nihí áká anilyeed. Nínináá' béesh bee hane' yisdáádéé', at'óádí yich'í' da biniiyé, nihá yá'át'ééhígíí hane', ájil'íní dóo naal'íhígíí nihí iíní'íí'.

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