

Amá dóó Azhé'é Yik'ehgo  
Yilchih Bee Átí'é'élinígíí  
Bits'aa áhátí'



# Yilchijih Bee Atí'ázh'diil'ijhgo Át'é Dóo Na'altseed.



## Yilchijih bee atí'ázh'dil'ijhgo hodiyoohéelgo át'é.

T'áa hooshch'í' hodiyoohéel dóo t'óo índida jishchá'í ndi hodoothéelgo át'é.

T'áa nínáhahááh bik'éh díi kéyah bikáa'gi ániid naaldeehii yilchijih yits'áádóo daniné. Neeznáadiin yilt'é biláahgo yikaihgo t'áa iyisí yik'ee ti'dahooníih, bitsiighaa' ndayilchxoooh, índá bidoh doo ndaalnish da ndahaleeh dóo bijéidishjool, bidil, bitsá'áshk'azhí, bizid, dóo awof hayi' nidaazt'i'ígí da bits'áá' nidahachxoooh.

Díishjijidi éi t'áaláhadi míil yázhí dóo bi'aan a'áa 'ádaat'éego chodao'ínigíi yee atí'ádadil'í. Díi National Institute on Drug Abuse wolyéhígí 'ádaaniigo éi t'áaláhadi míil dóo bi'aan náhást'éidi neeznáadiin dóo bi'aan náhást'édiin dóo bi'aan hastáágóo yihahááda'á' ashdla' yilt'éego ániid naagháhígí t'áalá'í yits'ágháahgo éi yilchijih choyoos'íid.

T'óo ahayóí ániid háánoot'áanii 'ádaani, t'ahdii áłchíní yázhí nishłijgo únishsta' yéedáá yilchijih baa nídiisdzá. Chodayool'ijhgo atishidoolíit doo ndi danizin da. Jó díi áłchíní yit dá'óta'ígíi yídabiniłchxéehgo da éi doodago doo ilíigóo ádaa nitsikeezgo da ábiit'ijh áádóo yikéé' hadínidáahgo bá nanit'a yileeh yits'ágháahgo.

Díi na'idíkídígíi doo saad nát'áá' nínáh hát'aahígíi át'é da. T'óo haa yit'éego ałchíní bíká'a'doowof dóo haa yit'éego hoł béehooziłh yilchijih bee atí'él'ijhgi. Áádóo haa yit'éego bik'izh'didoot'ijł biniyé éi doodago díi áłchíní éi ni' hóyilaago ha'át'íi bee bích'í' ánáhoot'í' yileeh.

## Yilchijih bee atí'ázh'dil'í ha'át'íi óolyé?

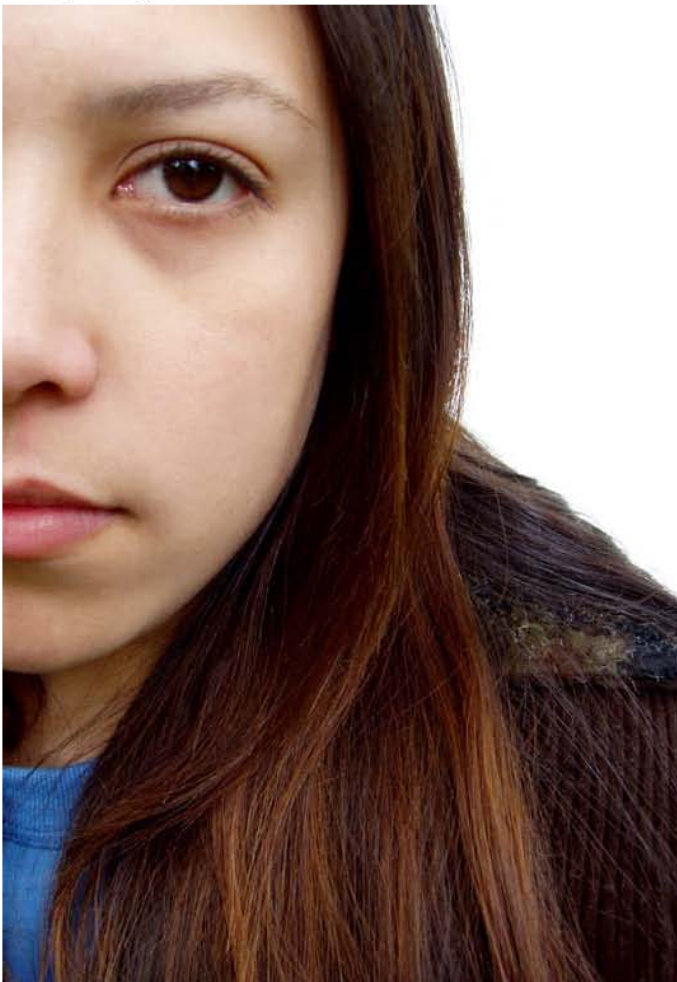
Yilchijih bee atí'ázh'dil'ijhgo éi t'áadoo le'é akóo dahonighangóo dóo da'ólta'góo chódao'ijhgo bee nida'anishgo bee hasht'edahóldzinígíi da bił ahidziidziilhgo éi doodago jilchingo da baa nijgháago bee ádaahdahoool'aah. Jó k'ad díishjijidi áłchíní éi yee "tsi' nidaakai".

## Yilchijih haash a'í' bee atízh'dil'ijhgo?

Jilchingo éi hatah doo háts'iid da áhool'ijh dóo hwiiłhééh. Jó kót'éego, háishíi akót'ijhgo éi nákwii łeh dóo yoonééh łeh dóo doo hazhó'ó oo'ijh da yileeh. T'áa bí bits'íis da doo hazhó'ó' neilo' da yileeh, bigaan da dóo bijáad da doo hazhó'ó choyoos'íida yileeh. Díi kójit'ijhgo ashdla'áadah dóo niléi díjdiin dóo bi'aan ashdla' dah alzhinji' akójit'ée łeh.

Áádóo ałdó' yilchijih jilchingo t'áa iyisí hats'íis yilchxoooh, hatsiighaa', hajéidishjool, hazid, dóo hatsá'áshk'azhí bee jilchxoooh.

T'ah yówehgo, akót'ínigíi t'áadoo hooyáni t'áadoo hasini daatsaah. "T'áadoo hooyáni yilchijih hwiiłhééh" t'áa jilchingo da éi doodago bikéé'dóo t'áa hodinaahgo da. Hajéidishjooli yéego yilnishgo áyil'ijh, tsxiłgo dah diilwo' dóo doo hazhó'ó yilwoł da yileeh éi biniinaa hajéidishjooli niilłi'. T'óo índida yilchijih deilchin ndi bee iina' nidahát'ééh.



## Ha'at'íi yee atída'dilne'?

Akóó hooghangóó chodaa'inígíí, t'áadoo át'éhída jinízin ndi doo hazhó'ó choo'íigóó át'é yilchíih choyool'inígíí bá anáhóót'i' áyíit'íih. Kodóó nihíł íishjání ádooníit' dít kót'éego chodaa'inígíí: bee'ída'diiljeehí lá, áláshgaan yilchíih bee nahj'i' kól'inígíí lá, bee ak'e'elchíih nítchxonígíí lá, bee hadleeshí bit'ál'íigo néididoot'of biniyéhígíí lá, kin bee yidleeshí bee nánilzołi lá, nítch'i' hikoní bee nídiilti'i lá, chidí bitoo' lá, nítch'i' hikoní lá, béesh bee ak'e'elchíih ajiisihgo tógo lligaigo bee bik'ée'élchxóohígíí lá, hooghan binaagóó chodaa'inígíí lá, ch'iyáán bee daat'eesígíí bee nánilzołi lá, ach'éyah bee nánilzołi lá, na'at'áhi doo tó bidééni da biniyé bee nánilzołi lá, 'abe' bee neemasí yilzhóligo bee áalzín biniyé bee nánilzołi lá, áadóó áldó' kin biyi' nítch'i' sik'azgo háát'sxaazígíí bee sik'azdooiígíí bih náhákaahígíí lá.

## Ániid naagháai yilchíih choyool'íigo lá haa yit'éego bééhózin?

Yilchíih choyool'íini dít bitah áhoot'éhígíí bee bééhózin:

- Bizhí hótchxon éi doodago bi'ée' nítchxon doo.
- Doo bééhózingóó yáti' doo.
- Bit'honeezdo dóo doo bit'ée'hózin da nahalin doo.
- T'áa íishjání kin bee daadleeshí éi doodago t'áadoo le'é chonáadaal'inígíí t'áadoo hasinígíí baah doo, biniiji' da éi doodago bilatahji' da.
- Bináá' hichíi' dóo tó leh éi doodago biné'eshto' hólógo doo.
- Bizábaah kóod dóo hikizh doo.
- Dahikoh dóo ch'iyáán doo yinízin da doo.
- T'áa álahji' yilchíih chodayool'inígíí éi bééhózinigo ádił niildził, t'óó bit'áhadin, bináháshch'íi' dóo doo haasht'e' diit'eeh da.

## Áadóó haa yit'éego baa halne' dít yilchíih choyool'íigo?

Yilchíih choyool'íigo dít bitah áhoot'éhígíí bee bééhózin:

- Dah sidáago bee'ak'e'elchíih éi doodago bee'ake'elchíih nítchxonígíí bíchíihji' dahyootíit' doo.
- Álahji' bigaaziz yilchin doo.
- T'áa íishjání kin bee yidleeshí bini'i' dóo bíláhtáhji' baah doo éi doodago bi'ée' bik'i' na'aashbéézh doo.
- Aníli lá, éé' lá, éi doodago yilchíih dabizis yéé neinił'in doo.

## Haa yit'éego yilchíih deitchinígíí yee t'áa aheelt'é dít keyah t'áa náhwíist'áa nít'ée' bikáa'gi?

Yilchíih deitchinígíí bee t'áa aheelt'éhígíí ádin. Tsétkéi dóo ch'ikéi yilchíih yikée' dahidikáhígíí t'áa alheelt'éego beenit'í dóo t'áa aftso t'áadoo la' doodaai beenit'í dít keyah t'áa náhwíist'áa nít'ée' bikáa'gi. Ázhá doo naólni da ndi áłchíni yázhi dóo nooséfi nilnígíí yilchíih deitchin.

## Ániid naagháai yilchíih deitchinígíí haa yit'éego yilchíihgo biłhééh?

T'óó ahayóí hóló ániid naagháai yilchíih yee átidadil'íigo yits'áadóo dahininé. Kodóó la' baa dahane':

*Ashkii táá'ts'áadah bináahaigo hooghangóó bee hash'tédahal'íigo bee nída'niltzołigíi biziil yit'abeesdzí'go t'áadoo nízaad abée' ilkeedí bitah honiigai. Dahwiłtsánígíi hamá dóo hazhe'é yit'dahoolne' áadóó azeé'ál'íigóó ho'deeltí áadi hoda'diit'í'go ajoodłíł ha'nii ne'. Naadiin dít' ahénináá'ilkidgo ájidin hodoo'niid.*

*Ashkii la'ts'áadah bináahaigo naa'íigo' yah anída'aldah góne'. Nítch'i' hikoní ná't'oh bee nídadíilti'ígíi dóo jeeh dígházii azis hwiighagóó sinilgo hak'í'neetáá' áadóó áldó béesh bee ak'e'elchíih ajiisihgo tógo lligaigo bee bik'ée'élchxóohígíi bizis haza'azis si'áá lá. Nítch'i' ch'ééh hwiih nídeikáahgo ch'ééh adahóól'íid, áadóó ájidin hodoo'niid.*

*Ashkii ashdlá'áadah bináahaigo hooghan bine'ji' bini'ásdjidgo bik'idajiskai. Hak'is t'ált'é ádaanígíi éi, dít'íit'éego nítch'i' hikoní bee at'eesígíi la' hadajizká. Éi jeeh dígházii azis nítch'i' hikoní bih dajizká dóo biziil dajitchingo bits'áadóó bee tsí'dazhdeeskai. Ashkii ashdlá'áadah bináahai yéé dít yishcháa'go t'áa hooshch'í' bini'ásdjid. T'áa azeé'ál'íigóó bi'doogéet' go ádin.*



## Haash yit'éego éí bits'ąą hójósín doo yilchijh yee atí'díl'įigo?

Ts'idáh álahjį' ájįl'įi dooleeligíí éí áłchíní dóó nooséłi bich'į' yáįilti' dooleel díi yilchijh t'ahdoó nayínítaahgóó azhá shįį indída iidoolíł ndi. Áádóó aldó' niha'áłchíní yá da'ólta'ígíí, dóó bich'į' yádaalti'ígíí da áádóó yá nidaanéhígíí bich'į' hazhdoodzih. Díigi'át'éego bich'į' anáhóóti'ígíí t'áadoo naníł'íní dóó atí'díl'ínígíí bee bich'į' yáti'go, bee biká anįjįlwo' dooleel áko éí doo hait'éego da atí'didoolnił da.

## Haash yit'éego nihe'awéé' éí doodago t'áá háida bééhojósínígíí díi yilchijh yee atí'díl'įigo biká'azhdoolwoł?

Biká ha'idíníł'įi' dooleel yilchijh daats'í choyool'į nahalin. T'óó ákót'é nahalingo, áąjį yeeda'aniihígíí ła' bich'į' cho'idíł'įił.

T'áá akóó ła' nida'altsáhígíí bíł nidahaz'ą' éí baa díináál éí doodago áká'anídaalwo'ígíí t'áá akóó ła' bíł nidahaz'ą' éí da baa díináál. Éí doodago kojį' ła' bich'į' hodiłnił:

National Inhalant Prevention Coalition  
1-800-269-4237  
[www.inhalants.org](http://www.inhalants.org)

National Drug and Alcohol  
Treatment Referral Service  
1-800-662-HELP

National Clearinghouse for Alcohol  
and Drug Information  
1-800-729-6686  
[www.health.org](http://www.health.org)

Díi yilchijh yee atída'dil'ínígíí bá át'é  
Hadíłgish áádóó hasht'e' nidíłtsos náasdi choidíł'įił  
biniyé.

U.S. Consumer Product Safety Commission  
<http://www.cpsc.gov>

Díi naaltsoos béé'doolniłgo bee haz'ą' áádóó  
béé'ályaago t'áadoo wókeedí dooleel.

