Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

காற்றை சுத்தமாக்குங்கள்

உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும்
இரண்டாம்-தர புகையில் இருந்து பாதுகாக்கவும்

Clear the Air

Protect yourself and your family
from second-hand smoke

புகை பிடிப்பவர்களுக்கும்
பிடிக்காதவர்களுக்கும்
பயன்படும் நடைமுறை
ஆலோசனைகள்
சேர்க்கப்பட்டுள்ளது

புற்று நோயை சரித்திரம் ஆக்குவோம்

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

இரண்டாம்-தர புகை மிகவும் ஆபத்தானது

உங்களுக்கு அருகில் ஒருவர் புகை பிடிக்கும் போது, நீங்கள் இரண்டாம்-தர புகையை சுவாசம் செய்கிறீர்கள். நம்மில்பலர் தெரிந்தோ தெரியாமலோ, பொது இடங்களிலும், கட்டிடங்களின் திறப்பு வழிகளை சுற்றியும், வேலை செய்யும் இடங்களிலும், அந்த புகையை சுவாசம் செய்கிறோம். ஒருவர் வீட்டின் உள்ளேயோ அல்லது காரிலோ, புகை பிடிக்கும் போது உள்ளிருக்கும் அனைவரும் அந்த இரண்டாம்-தர புகையை சுவாசம் செய்கிறார்கள்.

இரண்டாம்-தர புகையில் காணப்படும் இரசாயனங்களில், கார்பன் மானாக்சைடு (கார்களில் வெளிப்படும் புகையில் காணப்படுபவை), அமோனியா (ஜன்னல் சுத்தப்படுத்தும் திரவத்தில் காணப்படுபவை), கேட்மியம் (பேட்டரிகளில் காணப்படுபவை) மற்றும் ஆர்சனிக் (எலி பாசானத்தில் காணப்படுபவை) அகியவை அடங்கும்.

சிகரெட்கள் 12 நிமிட அளவு புகையை உற்பத்தி செய்யும், ஆனால் புகை பிடிப்பவர்கள் சுமார் 30 வினாடி அளவே புகையை தனது சிகரெட்டில் இருந்து உள்ளிழுக்கிறார்கள். மீதமுள்ள புகை, புகை பிடிக்காதவர்களுக்கும் புகை பிடிப்பவர்களுக்கும் சுவாசிக்க, காற்றில் மெதுவாக கலந்துவிடுகிறது. இரண்டாம்-தர புகையில் 4000 க்கும் மேற்பட்ட இரசாயனங்கள் அடங்கியுள்ளன. இவற்றில் பல இரசாயனங்கள் புற்று நோயை உண்டக்க காரணமாக உள்ளவை என அறியப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு ஆண்டும்,1000 க்கும் மேற்பட்ட புகை பிடிக்காத, கெனடா நாட்டு மக்கள் இரண்டாம்-தர புகையினால் மரணம் அடைகின்றனர்.

இந்த துண்டு பிரசுரம் இரண்டாம்-தர புகையினால் ஏற்படும் ஆபத்துகளை பற்றியது. மற்றும் இது உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும், உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் காத்துக்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை பற்றி கூறுகிறது, புகை பிடிப்பவர்களுக்கும் பிடிக்காதவர்களுக்கும் பயன்படும் நடைமுறை ஆலோசனைகளும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

இரண்டாம்-தர புகை என்றால் என்ன?

இரண்டாம்-தர புகை என்றால் எரிகிற சிகரெட், பைப், அல்லது சுரிட்டிலிருந்து வெளிப்படும் புகையாகும். தவிரவும் இது சிகரெட் பிடிப்பவர் வெளி விடும் புகையும் ஆகும்.

இரண்டாம்-தர புகை உங்களை நோய்வாய் படுத்தும்

எந்த அளவு இரண்டாம்-தர புகையும் பாதுகாப்பானது அல்ல

இரண்டாம்-தர புகை கண்களிலும், தொண்டையிலும் புண்களையும், மூக்கில் எரிச்சலையும், தலைவலியையும் இருமல் மற்றும் கஷ்டப்பட்டு மூச்சு விடுதல், தலை சுற்றல், குமட்டல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும், உங்களுக்கு சளி மற்றும் ஃப்ளூ காய்சல் ஆகியவைகளும் வர நேரிடலாம். இரண்டாம்-தர புகையை உள் சுவாசிப்பது ஆஸ்த்மா பாதிப்பை ஊக்குவித்து, ப்ராங்கைடிஸ் மற்றும் நிமோனியா வரும் சந்தர்ப்பத்தை அதிகரிக்கும்.

இரண்டாம்-தர புகையில் நீங்கள் அதிக நாட்கள் வெளிபட்டு இருந்தால், இதயநோய் தொந்தரவுகள், சுவாசிப்பதில் தொந்தரவுகள், நுரையீரல் புற்று நோய் ஆகியவை அதிகரித்து மரணமடைய நேரிடலாம்.

குழந்தைகள், கர்ப்பிணி பெண்கள், வயதானோர்கள், இரத்தம் செல்லும் இதயதமனிகளில் தொந்தரவுகள் அல்லது சுவாசிப்பதில் தொந்தரவுகள் உள்ளவர்கள் குறிப்பாக மிகவும் கவனமாக இரண்டாம்-தர புகையை தவிர்க்க வேண்டும்.

இரண்டாம்-தர புகை கைக்குழந்தையை பாதிக்கும்

இரண்டாம்-தர புகை கைக்குழந்தையை பிறக்கும் முன்பும் மற்றும் பிறந்த பின்பும் பாதிக்ககூடும். இரண்டாம்-தர புகையில் உள்ள பல ரசாயனங்கள் குழந்தையின் இரத்தத்தில் கலக்கப்பட்டு, எப்படி உங்களது பிறக்கப்போகும் குழந்தையின் வளர்ச்சி இருக்க வேண்டுமோ அது பாதிக்கப்பலாம்.

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, நீங்கள் புகை பிடித்தாலோ அல்லது இரண்டாம்-தர புகையை சுற்றி இருந்தலோ உங்களுக்கு அனேகமாக:

- கருதவறி போகுதல் ஏற்படலாம்
- குறைபிரசவம் நிகழலாம்
- பிரசவத்தின் போது கஷ்டங்களை அனுபவிக்க நேரலாம்

மற்றும், குழந்தை பிறப்பிற்கு முன் இரண்டாம்-தர புகையின் சூழ்நிலையில் வெளிகாட்டடப்பட்ட குழந்தைகள் சிறியதாகவும், குறைந்த ஆரோக்யத்துடனும் இருக்கும். அவர்கள் குழந்தை பிறப்பின் போது இறக்கும் அதிகப்படியான அபாயத்திலும் இருப்பார்கள் அல்லது திடீர் குழந்தை மரண அறிகுறிகளில் இறக்க நேரிடலாம் (SIDS - sudden infant death syndrome).

நீங்கள் குழந்தைக்கு தாய் பால் தரும்போது இரண்டாம்-தர புகையின் சூழ்நிலையில் குழந்தையை வெளிக்காட்டினால் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள், அந்த புகையில் இருந்து சில இரசாயனங்கள் நேரடியாக தாய்ப்பாலின் வழியாக குழந்தைக்கு மாற்றப்படலாம்.

நீங்கள் புகை பிடித்தால், நீங்கள் கர்ப்பமடைவதற்கு முன் அதை நிறுத்த ஆழ்ந்த யோசனை செய்யுங்கள். புகை பிடிக்காத தாய்மார்கள் ஆரோக்யமாக இருப்பார்கள். அவர்கள் சுலபமான கருத்தரித்தலையும், பிரசவத்தையும் பெற்று இருப்பார்கள், மற்றும் குழந்தை பிறந்தபின் விரைவில் குணமடைந்து விடுவார்கள். நீங்கள் முதலிலேயே கர்ப்பமாக இருந்தால், முடிந்த வரை கூடிய விரைவில் புகை பிடித்தலை விட்டுவிட முயற்ச்சி செய்யுங்கள். உங்களது மருத்துவரிடம் உதவி கேளுங்கள்.

© Canadian Cancer Society 2010

இரண்டாம்-தர புகை வயதான குழந்தைகளையும் பாதிக்கும்

இரண்டாம்-தர புகையை சுவாசிக்கும் போது பெரியவர்களை விட குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்படும் அதிக ஆபத்தான நிலையில் உள்ளனர், ஏனெனில், அவர்களது உடல் இன்னும் வளர்ச்சி அடையும் நிலையில் உள்ளது. அவர்கள் பெரியவர்களை விட வேகமாக மூச்சு விடுகிறார்கள், எனவே அவர்கள் கேடு விளைவிக்கும் இரசாயனங்களை அதிகம் உள்ளிழுக்கிறார்கள். குழந்தைகளின் நோய்வாய் படுவதில் இருந்து காப்பாற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, இன்னும் அவர்களது உடலில் முழுவதுமாக வளரவில்லை.

பெரியவர்கள் செய்வதை விட குழந்தைகள் அவர்களது சுற்றுப்புறத்தின் மீது குறைந்த கட்டுப்பாட்டை பெற்றிருக்கிறார்கள். பெரியவர்களை போல் அல்லாமல், குழந்தைகள் புகை உள்ள இடங்களில் இருந்து அனேகமாக தானாகவே விலகி செல்லாதவர்கள். சில குழந்தைகள் இரண்டாம்-தர புகையைப் பற்றி புகார் ஏதும் கூறுவதில் வசதியாக இல்லாமல் இருக்காலாம்.

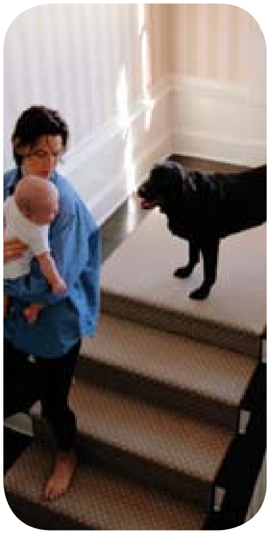
புகை பிடிக்காதவர்களின் குழந்தைகளுடன் ஒப்பிடும் போது, வழக்கமாக இரண்டாம்-தர புகையை சுவாசிக்கும் குழந்தைகள் அனேகமாக கீழ்கண்டவைகளால் கஷ்டப்பட நேரலாம்:

- இருமல் மற்றும் மூச்சிழுத்தல்
- வலியுடன் கூடிய காது தொற்று நோய்கள்
- ஆஸ்த்மா மற்றும் மூச்சு தொந்தரவுகள்
- ப்ராங்கையிடீஸ், க்ரௌப் மற்றும் நிமோனியா

அவர்கள் அனேகமாக இதயநோய் பாதிக்கும் உயர்ந்த ஆபத்தை பெறலாம் மற்றும் அவர்களாகவே புகை பிடித்தலையும் மேற்கொள்ளலாம்.

உங்களது வளர்ப்பு பிராணிகளையும் மறந்துவிடாதீர்கள்

உங்களது வளர்ப்பு பிராணிகள் கூட ஆபத்தில் உள்ளன. பூனைகள், நாய்கள் மற்றும் மற்ற பிராணிகள் வழக்கமாக இரண்டாம்-தர புகையை சுவாசிக்கும் போது புற்றுநோய் பாதிக்கும் உயர்ந்த ஆபத்தை பெறலாம். ஏனெனில் புகைத்துணுக்குகள் அவற்றின் ரோமங்களில் ஒட்டிக்கொள்ளும், நாக்கினால் உடலை நக்கும் போது அந்த புகைத்துணுக்குகளை உட்கொள்ளலாம்.



© Canadian Cancer Society 2010

உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் இரண்டாம்-தர புகையில் இருந்து பாதுகாக்கவும்

இல்லதில்

ஏன்னெனில் கெனடா மக்கள் அதிகப்படியான நேரத்தை வீட்டின் உள்ளேயே கழிக்கிறார்கள், உங்கள் வீட்டின் காற்றின் தரம் மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஒரு சிகரெட்டில் புகை பிடித்து முடிந்த பிறகும், இரண்டாம்-தர புகை உங்கள் துணிகள், கார்பெட், கர்டன்ஸ் மற்றும் ஃபர்னீசர்கள் மீது தங்கியிருக்கும், இது இன்னும் உங்களது குடும்பத்துக்கும் மற்றும் உங்கள் வளர்ப்புபிராணிகளுக்கும் விஷமாக அமையும். ஜன்னலை திறந்து வைப்பது அல்லது மின்விசிறியை சுற்றுவது அல்லது காற்று சுத்திகரிப்பான் இவைகள் மட்டும் காற்றை சுத்தம் செய்ய போதுமானதாகாது.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்:

- உங்களது இல்லத்தை எப்படி புகையிலிருந்து விடுபட்ட இல்லமாக செய்யப்போகிறீர்கள் என்பதை பற்றி யோசியுங்கள். உங்கள் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடம் இதை பற்றி பேசுங்கள்.
- உங்கள் குடும்ப அங்கத்தினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடம் வெளியில் சென்று புகை பிடிக்குமாறு அடக்கமாக கேளுங்கள். வெளியில் அமருங்கள் அல்லது அவர்களுடன் உலாவ சென்று வாருங்கள், எனவே நீங்கள் அவர்கள் புகை பிடிப்பதை மறுக்கவில்லை, ஆனால் புகையை மட்டும்தான் என்பதை புரிந்து கொள்வார்கள்.
- புகை பிடிப்பவர்களின் உபயோகத்திற்காக, வசதியான ஒரு பகுதியை, தேர்ந்தெடுத்த வெளிப்புறத்தில் அமையுங்கள். உங்கள் வீட்டின் உள்பகுதியில் உள்ள அனைத்து சிகரெட் சாம்பல் கிண்ணங்களையும் அகற்றி விடுங்கள்.
- நீங்கள் புகை பிடிப்பவராக இருந்தால், அதை விட்டு விட உங்களது மருத்துவரின் உதவியை நாடுங்கள். *ஸ்மோக்கர்ஸ்' ஹெல்ப் லைன்* அல்லது எங்களது *ஒன் ஸ்டெப் அட் எ டைம்* நிகழ்ச்சியும் உங்களுக்கு புகை பிடிப்பதை விட்டு விட உதவி செய்யும்.
- நீங்கள் ஒரு புகை பிடிப்பவரோடு வாழ்ந்து வந்தால், அதை விட்டு விடும் முயற்ச்சிகளில் அவருக்கு ஆதரவு காட்டுங்கள். ஆயினும், புகையிலிருந்து விடுபட்ட இல்லதில் உங்களுக்கு உள்ள உரிமையில் திடமாக இருங்கள் முக்கியமாக நீங்கள் கர்ப்பிணியாக இருந்தலோ அல்லது உங்களுக்கு குழந்தைகள் இருந்தாலோ.

அபார்ட்மெண்ட்டுகள் அல்லது கூட்டாக வாழுதல்

நீங்கள் காற்றோட்ட வசதி பங்கு போட்டு கொள்கின்ற பல அடுக்கு மாடிகள் கொண்ட கட்டடத்தில் வாழ்ந்தால், புகையனது உங்கள் வீட்டிற்குள் திறப்புக்களின் மற்றும் ஓட்டைகளின் வழியாக உள்ளே நுழையும். இரண்டாம்-தர புகை கதவுகளின் கீழ்ப்பகுதி வழியாகவும் வெடிப்புக்களின் வழியாகவும் உள்ளே நுழையும் மற்றும் மின்சார தொடர்பு வெளியேறும் வழி, தண்ணீர் குழாய்கள், மற்றும் ஜன்னல்கள் வழியாகவும் காற்று உள்ளே புகும்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்:

- மின்சார தொடர்பு வெளியேறும் வழிகளை இரும்பு கடைகளில் கிடைக்கும் பிரத்தியேகமான அடைப்பான்களை கொண்டு அடைத்து வைக்கவும்.
- கதவுகளில் புகை, தூசி தடுப்பான்களை அமைத்து புகை உங்கள் பகுதிக்குள் நுழையாதவாறு தவிர்த்திடுங்கள்.
- புகை போக்கி மற்றும் ஜன்னல்களில் உள்ள வெடிப்புக்களை ஃபோம் கடத்தா பொருள்களை கொண்டு நன்றாக அடைத்து வைக்கவும்.
- உங்களது அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் பேசுங்கள். நீங்கள் இரண்டாம்-தர புகையை குறைப்பதில் அவர்களுடன் சேர்ந்து வேலை செய்வதில் மிகவும் ஆர்வத்துடன் இருப்பதாக கூறுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டு வாடகை பத்திரத்தை படித்து பாருங்கள். ஒரு வேளை உங்கள் கட்டடம் முழுவதும் அல்லது ஒரு பகுதி மட்டும் புகையிலிருந்து விடுபட்டதாக இருக்கவேண்டும் என்று இருந்தால், அந்த சட்டத்தை நடைமுறைக்கு அமுலாக்குமாறு வீட்டுக்காரரை கேட்கவும்.
- உங்களது கட்டடம் அல்லது தளம் புகையிலிருந்து விடுபட்டதாக செய்வதை பற்றி உங்கள் வீட்டுக்காரர் அல்லது கண்டோ சங்கத்திடம் பேசுங்கள்.
- ஒருவேளை இவையெல்லாம் தோல்வியடைந்தால், புகையிலிருந்து விடுபட்ட வேறு கட்டடத்துக்கு மாற்றம் செய்வதை பற்றி யோசனை செய்யுங்கள்.

© Canadian Cancer Society 2010

உங்கள் காரில்

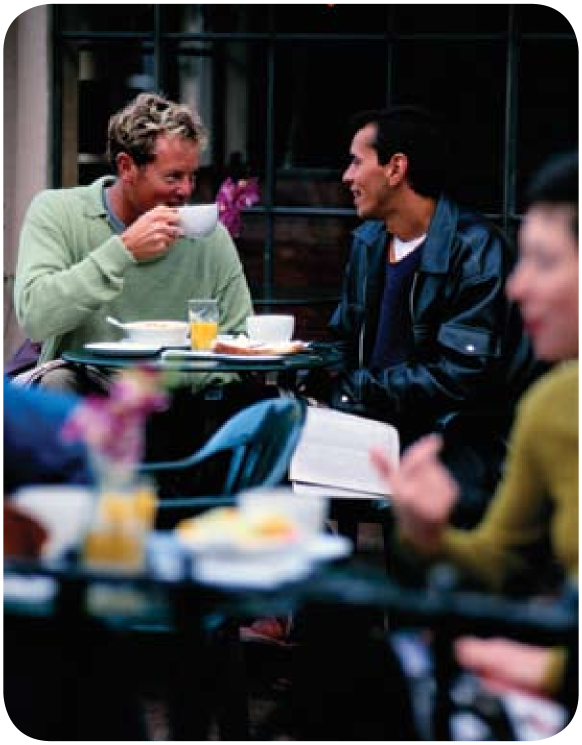
குறைந்த காற்றுள்ள இடமான உங்களது சிறிய காரின் உள்புறத்தில் இரண்டாம்-தர புகையானது இன்னும் மிக ஆபத்தானது ஏனெனில் காரின் உள்புறத்தில் புகையானது மிகவும் அடர்த்தியாக இருக்கும். மேற்கொண்டு புகையிலையானது எரியாமல் இருந்தலும் இரசாயணங்கள் காரின் உள்ளேயே தங்கிவிடும்.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்:

- உங்களது காரில் உள்ள எல்லா பயணிகளும் உங்களது கார் புகையிலிருந்து விடுபட்டது என தெரிந்து கொள்ளட்டும்.
- உங்களது காரை மிகவும் நல்லபடி சுத்தம் செய்யுங்கள். தூசி உறிஞ்சும் இயந்திரத்தால் அப்ஹோல்ஸ்டெரிகளை சுத்தம் செய்யவும்.
- சிகரெட் சாம்பல் கிண்ணங்களை சுத்தம் செய்யவும். அதை சில்லறை நாணயங்கள் அல்லது கோந்தினால் நிரப்பவும்.
- உங்களது காரின் உள்ளே புகை பிடிப்பதற்கு பதில், வேலை செய்யும் இடத்திலிருந்தோ அல்லது வீட்டை விட்டோ சில நிமிடங்கள் முன்னதாக வழக்கத்திற்கு முன்பாக புறப்பட முயற்ச்சி செய்யவும், எனவே காரின் உள்ளே போவதற்கு முன் உங்களுக்கு புகை பிடிக்க நேரம் கிடைக்கும்.

வீட்டை விட்டு தொலைவில்

- இரண்டாம்-தர புகைக்கு உங்கள் குழந்தைகள் வெளிப்படுத்தப்படும் இடங்களை தவிக்கவும்.
- உங்களுடைய வேலை செய்யும் இடத்தை புகையிலிருந்து விடுபட்டதாக உருவாக்கும் வழிகளை பற்றி உங்களை வேலைக்கு அமர்த்தியவரிடம் பேசுங்கள்.
- பிரயாணம் செய்யும்போது புகையிலிருந்து விடுபட்ட ஹோட்டல் அறைகளை கேளுங்கள்.
- புகையிலிருந்து விடுபட்ட வியாபாரங்களுக்கு ஆதரவு தாருங்கள். அவைகள் புகையிலிருந்து விடுபடும்வரை நீங்கள் அவைகளுக்கு ஆதரவு தரமாட்டீர்கள் என்பதை மற்ற வியாபாரங்கள் உணரட்டும்.
- புகை பிடிப்பதை கட்டுப்படுத்தும் உள்ளூர் வழிநடத்தும் சட்டதிட்டங்களுக்கும் மற்றும் இயக்க பிரசாரங்களுக்கும் ஆதரவு தாருங்கள்.



© Canadian Cancer Society 2010

உங்களது இரண்டாம்-தர புகையிலிருந்து குழந்தைகளை பாதுகாக்கவும்

ஒருவேளை நீங்களும் புகைப்பிடித்தால், அதை விட்டுவிட யோசனை செய்யுங்கள். ஒருவேளை நீங்கள் அதை செய்தால் உங்கள் குழந்தைகள் ஆரோக்யமாக இருப்பார்கள். உங்கள் குழந்தைகளை சுற்றி நீங்கள் புகை பிடிக்காவிட்டாலும், புகை உங்கள் முடிகளில், துணிகளில், ஃபர்னீசர்களில் மற்றும் காரின் உள் பகுதிகளில் ஒட்டிக்கொள்ளலாம்.

ஒருவேளை நீங்கள் புகை பிடிக்கவேண்டுமானால்:

- எப்பொழுதும் குழந்தைகளை விட்டு வெளியில் மிக தொலைவில் சென்று புகை பிடிக்கவும்
- எப்போதும் காரின் உள்பகுதியில் புகை பிடிக்கதீர்கள். ஜன்னல்களை திறப்பதின் மூலம் மட்டும் குழந்தைகளைபுகையிலிருந்து காக்க முடியாது. நீங்கள் உங்களது பிரயாணத்தை தொடங்குவதற்கு முன்பே புகை பிடித்துவிடுங்கள். தொலைதூர கார் பயணத்தின்போது, காரை நிறுத்திவிட்டு குழந்தைகளை விட்டு வெளியில் மிக தொலைவில் சென்று புகை பிடிக்கவும்.
- குழந்தைகளுக்கு அருகில் செல்வதற்குமுன் நீங்கள் சிகரெட்டை அணைத்து எறிந்து விட்டீர்கள் என்பதை உறுதிபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தைகள் சிகரெட் மொட்டுக்களுடன் விளையாடுவதை தவிர்த்திட சிகரெட் சாம்பல் கிண்ணங்களை அவ்வப்போது காலி செய்துவிடுங்கள்.
- எரியும் சிகரெட், லைட்டர்கள் அல்லது தீக்குச்சிகள் ஆகியவற்றை கவனிக்காமல் விட்டுவிடாதீர்கள்.

புகைபிடிப்பவர்களுடன் வாழும் குழந்தைகள் மிக அனேகமாக அவர்களாகவே புகைபிடிக்க தொடங்கிவிடுவார்கள். புகைபிடித்தலை விட்டுவிடுதல் ஒரு கடினமான பழக்கமாகும், எனவே அதை எப்பொழுதும் தொடங்கவேண்டாம் என்று உங்கள் குழந்தைகளை ஊக்குவியுங்கள். ஒருவேளை உங்கள் குழந்தை புகை பிடித்தால், அவள் அல்லது அவனது அந்த துர்பழக்கத்தை மிகவும் அலட்சியபடுத்த முடியாத ஒன்றாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை விட்டுவிட உதவி செய்யுங்கள்.

விட்டுவிட தயாரா அல்லது விட்டுவிடுவதை பற்றி யோசனை மட்டும் செய்கிறீர்களா?

புகை பிடித்தலை விடுவது அவ்வளவு சுலபமானது அல்ல, ஆனால் கெனடியன் கேன்ஸர் சொஸைடி உங்களுக்கு உதவலாம். *புகைப்பிடித்தலில் இருந்து வெளியேற விரும்புபவர்களுக்கு: ஒரு நேரத்தில் ஒரு படி* எங்களது வெளியேறும் வழிகாட்டி, பிரதி ஒன்றை நாங்கள் அனுப்புவதை தொடங்கலாம். *ஸ்மோக்கர்ஸ்' ஹெல்ப் லைன்* குறித்தும் நாங்கள் உங்களுக்கு சொல்லலாம். உங்களது சமூகத்தில் உள்ள நிகழ்ச்சிகள், சேவைகள் குறித்தும் உங்களுக்கு தெரிவிக்கலாம்.

எங்களை இந்த கட்டணம் இல்லாத எண்களில் அழைக்கவும் **1 888 939-3333**, மின் அஞ்சல் செய்யவும் **info@cis.cancer.ca** அல்லது எங்களது வளைதளத்திற்கு வருகை தாருங்கள் **www.cancer.ca**.

© Canadian Cancer Society 2010

குறிப்பு

நாங்கள் என்ன செய்கிறோம்

நன்கொடை அளித்தவர்கள், பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் அனைவரால் புற்று நோய் எதிர்ப்பு திட்டங்களில் கனடா புற்றுநோய் கழகம் எங்களுக்கு வழிகாட்டியாக விளங்குகிறது.

கனடா புற்றுநோய் கழகம்:

- அனைத்து வகையான புற்று நோய் பற்றிய மிகச்சிறந்த ஆராய்ச்சிகளுக்கும் இந்த கழகம் நிதியுதவி அளிக்கிறது
- பொது நல்வாழ்வுத் திட்டங்களுக்கு குரல் கொடுக்கின்றது
- புற்று நோயின் அபயாத்தைக்குறைக்க நல்ல வாழ்க்கை முறைகளை ஊக்குவிக்கின்றது
- புற்று நோய்ப் பற்றியத் தகவல்களை அளிக்கின்றது
- புற்று நோயுடன் வாழ்பவர்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கின்றது

புற்று நோய் பற்றிய மிகப்புதிய தகவல்கள், எங்களுடைய சேவைகள் அல்லது நன்கொடை அளிப்பதற்கான தகவல்களுக்கு எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

Canadian Cancer Society | Société canadienne du cancer

புற்று நோயை சரித்திரம் ஆக்குவோம்

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

இது கனடா புற்றுநோய் கழகம் தயாரித்துள்ள பொதுவான தகவல்கள். ஏற்கனவே உடல்நல பாதுகாவலர்களால் சொல்லப்பட்டதை மாற்றியமைக்கும் விதத்தில் எண்ணப்பட்டதல்ல.

இந்த பிரசுரத்தில் காணப்படும் தகவல்களை முன் அனுமதியின்றி நகல் எடுத்து மறுபதிப்பு செய்யலாம், எனினும் கீழ்காணும் தலைப்பை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பது கட்டாயமாகிறது: *காற்றை சுத்தமாக்குங்கள்.* Canadian Cancer Society 2010.

© Canadian Cancer Society 2010 | Clear the Air - Tamil | January 2010 | 271086