

# உங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைபுங்கள்

## புற்றுநோய் உங்களைப் பாதிக்கக்கூடும்

புற்றுநோய் என்பது வேறு யாருக்கோ ஏற்படக் கூடியது என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் புற்றுநோய் உங்களைப் பாதிக்கக்கூடும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுவது அவசியமாகும்.

ஆஸ்திரேலியாவில் நிகழும் மூன்றில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட புற்றுநோய்ச் சாவுகள் தடுக்கக் கூடியவையே.

நீங்கள் வாழும் வழிமுறைகளில் மாறுதல்களைச் செய்வது, புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்க உதவும். அது எப்படி என்பதை இந்த மெய்த்தகவல் தாள் காண்பிக்கிறது.

### நீங்கள் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பினைக் குறைப்பது எப்படி?

- புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிக்க அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்
- அசாதாரணமான மாற்றங்கள் எதுவும் இருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்கவும்
- ஆரோக்கியமான எடையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளவும்
- மது அருந்துவதைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்
- சத்தான உணவைச் சாப்பிடவும்
- உடலளவில் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்
- சூரிய வெளிச்சத்தில் அதிக நேரம் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவும்

## புற்றுநோயைக் கண்டுபிடிக்க அடிக்கடி பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்

பெரும்பாலான புற்றுநோய் வகைகளை ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே கண்டுபிடித்துவிட்டால், சிகிச்சை வெற்றியடைய நல்ல வாய்ப்பு இருக்கிறது.

புற்றுநோயை ஆரம்பக் கட்டத்திலே கண்டுபிடிக்க **பரிசோதனை** உதவுகிறது. பின்வருபவைகளை நாங்கள் பரிந்துரைப்பதோடு, ஊக்குவிக்கவும் செய்கின்றோம்:

- 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்களும், பெண்களும் **மலக்குடல் புற்றுநோய்** அறிகுறிகளைப் பரிசோதிக்க இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மலக்கழிவு மறைமுக இரத்தப் பரிசோதனை (FOBT) செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- 50 வயதிலிருந்து 69 வயது வரையிலான பெண்கள் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை **மார்க்பு புற்றுநோய்க்கான**

மேமோகிராம் (mammogram) பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

- 18 வயதிலிருந்து 70 வயது வரையிலான பெண்கள் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை **கருப்பைவாய்ப் புற்றுநோய்க்கான** ஆரம்ப மாற்றங்களைக் கண்டு பிடிக்க பேப் சோதனை (Pap test) செய்து கொள்ள வேண்டும்.

**ஆண்மைச்சுரப்பிப் புற்றுநோயைக்** கண்டுபிடிப்பதற்கான எந்த நிகழ்ச்சித் திட்டமும் தற்போது இல்லை. ஆண்மைச்சுரப்பிப் புற்றுநோயைப் பற்றிக் கவலை கொண்டிருக்கும் ஆண்கள், இதற்கு என்னென்ன பரிசோதனைகள் உண்டு என்பதைப் பற்றி தங்கள் மருத்துவரிடம் பேசமுடியும். மேலதிக விவரங்களுக்கு [prostatehealth.org.au](http://prostatehealth.org.au) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

## அசாதாரணமான மாற்றங்கள் எதுவும் இருக்கின்றனவா என்பதைக் கவனிக்கவும்

உங்களுக்கு எது இயல்பானது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். ஏதாவது அசாதாரணமான மாற்றங்களைக் கண்டுகொண்டாலோ அல்லது அதைப் பற்றிய கவலைகள் ஏதும் உங்களுக்கு இருந்தாலோ உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.

பின்வருபவை ஏதும் தென்படுகிறதா என்பதைக் கவனியுங்கள்:

- குணமாகாத கட்டிகள் அல்லது புண்கள்
- தீராத இருமல் அல்லது தொண்டைக் கரகரப்பு
- உங்களால் விளக்கமுடியாத எடை இழப்பு
- வடிவம், அளவு அல்லது நிறம் மாறியுள்ள மச்சம் அல்லது தோல் புள்ளி
- உங்கள் கழிப்பிடப் பழக்கங்களில் மாறுதல்கள் அல்லது மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறுதல்

இந்த அறிகுறிகள் இருப்பதால் உங்களுக்குப் புற்றுநோய் இருக்கிறது என்பது கட்டாயமில்லை. ஆனால் அவைகளைச் சோதனை செய்து பார்ப்பது அவசியமாகும். புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்ப வரலாறு உள்ளவர்கள் தங்களுக்கு ஏதும் அபாயம் உள்ளதா என்பதைப் பற்றித் தங்கள் மருத்துவரிடம் பேச வேண்டும்.

### நோய்த் தடுப்பு மருந்து

வழக்கமாக எடுக்கும் பேப் பரிசோதனையுடன் சேர்த்து, சிறுமிகளும், பெண்களும் கருப்பைவாசல் புற்றுநோய் தடுப்பூசி போடுவதன் மூலம் கருப்பைவாசல் புற்றுநோயைத் தடுக்க முடியும். மேலதிக விவரங்களுக்கு [cervicalcancervaccine.org.au](http://cervicalcancervaccine.org.au) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

## ஆரோக்கியமான எடையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளவும்

உங்கள் இருப்பளவு ஆண்களுக்கு 100 செ.மீ. மற்றும் பெண்களுக்கு 85 செ.மீ. மேலிருந்தால், சிலவகைப் புற்றுநோய்கள் உங்களைப் பாதிக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது என்று புற்றுநோய்க் கழகத்தின் ஆராய்ச்சி தெரிவிக்கின்றது. மலக்குடல் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் உணவுக்குழாய்ப் புற்றுநோய் ஆகியவை இவற்றில் அடங்கும்.

ஆரோக்கியமாக எடையைத் தக்கவைத்துக் கொள்வது என்றால் நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் அத்துடன் எவ்வளவு உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்ற இரண்டுக்கும் இடையேயான சமநிலையைப் பெறுவதாகும்.

### ஆலோசனைக் குறிப்புகள்

- கொழுப்பு மற்றும் இனிப்பு அதிகமுள்ள உணவுகளையும், பானங்களையும் குறைக்கவும்.
- இனிப்பான மென்பானங்கள், பழரசங்கள் மற்றும் மதுவைக் குறைக்கவும் அல்லது தவிர்க்கவும்.
- வயது வந்தோர்கள், கொழுப்பில்லாத அல்லது குறைந்த கொழுப்புடைய பால் மற்றும் பால் தயாரிப்புகளை எடுக்கவும்.
- நிறைய காய்கறிகளை உண்ணவும்.
- கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட இறைச்சியைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- தட்டில் குறைந்த அளவு உணவை வைக்கவும்.

## மதுவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்

மிதமான அளவு மது கூட வாய், தொண்டை, குரல்வளை, உணவுக்குழாய், கல்லீரல், மார்பக மற்றும் குடல் புற்றுநோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றது. மது அருந்துதல் என்பது ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆஸ்திரேலியாவில் 5000-க்கு மேற்பட்ட புற்றுநோய்களுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. இதில் ஐந்தில் ஒரு பகுதியான மார்பகப் புற்றுநோயும் அடங்கும்.

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பைக் குறைப்பதற்கு, மதுவை அளவோடு அருந்தவும். அதை முழுவதுமாக நிறுத்திவிட்டால், இன்னும் நல்லது. நீங்கள் மது அருந்துவது என்று தீர்மானித்து விட்டால், நாங்கள் பின்வருவற்றைப் பரிந்துரைக்கின்றோம்:

- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு நியம அளவுக்கு மேல் வேண்டாம்
- ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் ஒன்று அல்லது இரண்டு மது அருந்தாத நாட்கள் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு நியம அளவு என்பது:

- 285 மி.லி. பீர் (ஒரு கோப்பை பீர்)

- 100 மி.லி. ஓயின் (ஒரு சிறு கோப்பை ஓயின்)
- 30 மி.லி. சாராயம்(ஒரு நியமஅளவு சாராயம்)

மது எந்தவகையான புற்றுநோயையும் தடுக்காது. நீங்கள் குடிக்க வேண்டுமென விரும்பினால், நியாயமான அளவில் குடிபுகுங்கள்.

### ஆலோசனைக் குறிப்புகள்

- சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளுக்கு மட்டும் மதுவருந்த வேண்டுமென வரையறுத்துக் கொள்ளவும்.
- மது அருந்துவதைவிட தண்ணீர் அருந்தவும்.
- மதுவகைகளை நீர்த்து விடவும். எடுத்துக்காட்டாக, பீருடன் லெமனேடும், வெள்ளை ஓயினுடன் மினரல் தண்ணீரும், சாராயத்துடன் குறைந்த கலோரி உள்ள மென்பானங்களையும் சேர்க்கவும்.
- ஆல்கஹால் வீரியம் குறைந்த பானங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

## சத்தான உணவைச் சாப்பிடவும்

சத்தான, சரிவிகித உணவு உங்களுக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுத்து, நீங்கள் ஆரோக்கியமான எடையைப் பெற உதவுகிறது. அது உங்களைப் புற்றுநோய் அபாயத்தில் இருந்து விலக்குகிறது.

பழங்களும், காய்கறிகளும் குறைந்த அளவு கொழுப்பும், கலோரியும் கொண்டுள்ளன. நிறைய சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளன. ஆகவே அவை தினசரி உணவில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

சிவப்பு இறைச்சியை (குறிப்பாக, பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி) அதிகம் சாப்பிடுவது குடல் புற்றுநோய் உருவாகும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது.

### ஆலோசனைக் குறிப்புகள்

- தினந்தோறும் ஐந்து பங்கு காய்கறிகளும், இரண்டு பங்கு பழங்களும் சாப்பிடவும். ஒரு பங்கு என்பது ஒரு கைப்பிடி அளவாகும்.
- முழுத்தானிய ரொட்டிகளையும், தானிய வகைகளையும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- வாரத்துக்கு முன்று அல்லது நான்கு முறை மட்டுமே சிவப்பு இறைச்சியை உண்ணவும். ஒரு பங்கு என்பது ஏறக்குறைய உங்கள் உள்ளங்கையில் அடங்கக்கூடிய அளவாகும்.
- சாலேஜ், ஃபிராங்க்ஃபர்ட் (frankfurt), சலாமி, பன்றி இறைச்சி மற்றும் பன்றித் தொடைக்கறி இவைகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் அல்லது தவிர்க்கவும்.
- Traffic Light Food Tracker என்ற இலவச அப்ளிகேஷனைப் பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளவும். அது நீங்கள் வாங்குகின்ற உணவுத் தொகுப்பிலுள்ள உப்பு, கொழுப்பு மற்றும் இனிப்பு அளவுகளைக் காண்பிக்கிறது. அதைப் பயன்படுத்தி சத்தான உணவுகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

## உடலளவில் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்

இடைவிடாத உடல் செயல்பாடுகள், குடல் புற்றுநோய் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய்களால் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்கின்றன. அவை நீங்கள் ஆரோக்கியமான எடையைப் பெறவும் உதவுகின்றன.

நாங்கள் பின்வருபவற்றை பரிந்துரைக்கின்றோம்:

- ஒரு மணி நேர மிதமான செயல்பாடுகள் (எடுத்துக்காட்டாக, சுறுசுறுப்பான நடை, நடுத்தர வேகத்துடன் நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல்) அல்லது
- பெரும்பாலான நாட்களில், 30 நிமிடம் கடுமையான செயல்பாடுகள் (எடுத்துக் காட்டாக, கால்பந்து, சுவர்ப்பந்து, வலைப்பந்து, கூடைப்பந்து, ஜாகிங், வேகமாக சைக்கிள் ஓட்டுதல்)

### ஆலோசனைக் குறிப்புகள்

- முடிந்த அளவு எல்லா வகையிலும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்.
- கடைகளுக்குச் செல்லும்போது காரில் செல்லாமல் நடந்து செல்லவும்.
- உணவு இடைவேளையில் நடக்கவும்
- வேலைக்கு நடந்து செல்லவும் அல்லது சைக்கிளில் செல்லவும்.
- லிப்ட் அல்லது நகரும் படிக்கட்டுகளில் செல்லாமல் மாடிப்படிகளில் செல்லவும்.
- டென்னிஸ், நீச்சல் அல்லது நடனம் போன்ற நீங்கள் விரும்பிச் செய்கின்ற அல்லது ஒரு நண்பருடன் செய்யக்கூடிய எதையாவதைச் செய்யவும்.
- நீங்கள் உட்கார்ந்து செய்யக்கூடிய வேலையில் இருந்தால், அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவும். நாள் முழுவதும் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு நடந்து கொண்டே இருக்கவும்.
- செயல்பாடுகளை ஒரு சந்தர்ப்பமாகப் பார்க்கவும், அசௌகரியமாக அல்ல.

## SunSmart –ஆக இருங்கள்

தோல் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பை, தேவையான வைட்டமின் டி கிடைப்பதன் மூலம் நாம் சமனப்படுத்துவது அவசியமாகும். விக்டோரியாவில் செப்டம்பரில் இருந்து ஏப்ரல் வரை, சராசரி புறஊதாக் கதிர்வீச்சு (UV) அளவுகள் மூன்று அல்லது அதற்கு மேல் இருக்கும். சூரிய ஒளிப் பாதுகாப்பு தேவைப்படும். விக்டோரியாவில் வாழும் அநேகருக்கு, ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சில நிமிடங்கள் சூரிய ஒளியில் காலை 10 மணிக்கு முன்னும், மாலை 3 மணிக்குப் பின்னும் இருப்பது வைட்டமின் டி -யைப் பெறப் போதுமானது.

சூரிய ஒளியிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க:

- சூரிய ஒளியிலிருந்து பாதுகாக்கக்கூடிய ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- நீங்கள் வெளியே செல்வதற்கு முன்பும், அதன்பின் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறையும், அகன்ற நிறமாலை (broad-spectrum), நீர்த்தடுப்பு SPF30+ சன்ஸ்கிரீனைப் பயன்படுத்தவும்.
- உங்கள் முகம், தலை, கழுத்து மற்றும் காதுகளைப் பாதுகாக்கத் தொப்பி அணியவும்.
- நிழலை நாடிச் செல்லவும்.
- குளிர் கண்ணாடிகளை அணிந்து கொள்ளவும் - அவை ஆஸ்திரேலியத் தரத்தில் உள்ளனவா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

மே முதல் ஆகஸ்டு வரை, அநேகருக்கு வாரம் முழுவதும் இரண்டு முதல் மூன்று மணி நேரம் வைட்டமின் டி -க்காக சூரிய ஒளியில் இருக்க வேண்டியிருக்கும். பொதுவாக, நீங்கள் அதிக நேரம் வெளியில் இருந்தாலோ, பனியில் (snow) இருந்தாலோ அல்லது புறஊதாக் கதிர்வீச்சு (UV) அளவுகள் மூன்று அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தாலோ தவிர உங்களுக்கு சூரிய ஒளியிடமிருந்து பாதுகாப்பு தேவையில்லை. இயற்கையாகவே மிகக் கருப்பான தோல் உடையவர்களுக்கு இந்த அளவு சூரிய வெளிச்சத்தை விட மூன்று முதல் ஆறு மடங்கு அளவு தேவைப்படும்.

### ஆலோசனைக் குறிப்புகள்

- SunSmart புறஊதாக் கதிர்வீச்சு (UV) எச்சரிக்கையை [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au) என்ற இணையதளத்தில் காணலாம் அல்லது உங்கள் செய்தித்தாளில் வானிலை அறிவிப்புப் பக்கத்தில் பார்க்கலாம்.
- தோலில் ஏதாவது மாற்றங்கள் உள்ளதா என்று குறைந்த பட்சம் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் தோலைச் சரிபார்க்கவும்.
- உங்களுக்கு ஆறாத புண்கள் இருந்தாலோ, மச்சம் ஒன்று திடீரெனத் தோன்றினால் அல்லது இரத்தம் ஒழுக் ஆரம்பித்தால் அல்லது தனது அளவை, தடிமனை, வடிவத்தை அல்லது நிறத்தை மாற்றினால், உங்கள் மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.
- வைட்டமின் டி குறைவினால் சிலருக்கு அபாயத்துக்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. அவர்களில், இயற்கையிலே கருப்புத் தோல் உள்ளவர்கள், சூரிய வெளிச்சத்தை சிறிதளவு பெறுபவர்கள் அல்லது அறவே பெறாதவர்கள் மற்றும் தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தைகள் போன்றோர் அடங்குவர். உங்கள் வைட்டமின் டி குறித்து உங்களுக்கு கவலை எதுவும் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.
- SunSmart என்ற இலவச அப்ளிகேஷனைப் பதிவிறக்கம் செய்து கொள்ளவும். இது

உங்கள் பகுதியில் உள்ள புறஊதாக் கதிர்வீச்சின் (UV) அளவு, அன்றாட வாணிலைத் தகவல்கள், வைட்டமின் D பற்றிய ஆலோசனைகள் மற்றும் சன்ஸ்கிரீன் கணக்கீடு கருவி (sunscreen calculator) ஆகியவற்றைக் காண்பிக்கும்.

மேலதிக விவரங்களுக்கு [sunsmart.com.au](http://sunsmart.com.au) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

## புகைபிடிப்பதை நிறுத்தவும்

எவ்வளவு சீக்கிரம் நீங்கள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்துகிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கு உங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறீர்கள். இன்னும் காலம் கடந்துவிடவில்லை.

புற்றுநோயால் ஏற்படும் இறப்புகளில் ஐந்துக்கு ஒன்று புகைபிடித்தலினால் ஏற்படுவதாகும். ஒவ்வொரு ஆண்டும் 10,000 –க்கு மேற்பட்ட ஆஸ்திரேலியர்கள் புகைபிடித்தல் தொடர்பான புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

புகைபிடித்தலானது நுரையீரல், வாய், மூக்கு, முக்கிலுள்ள சைனஸ் பகுதி, தொண்டை, குரல்வளை, கருப்பை, குடல், சிறுநீர்க்குழாய், சிறுநீர்ப்பை, ஈரல், சிறுநீரகம், உணவுக்குழல், கணையம், நாக்கு, கருப்பைவாய், எலும்பு மஜ்ஜை (myeloid leukaemia) மற்றும் இரைப்பை சம்பந்தப்பட்ட புற்றுநோய்களை உண்டாக்கும்.

நீங்கள் புகைபிடிக்காவிட்டாலும், மற்றவர்களின் சிகரெட் புகையை சுவாசிப்பது உங்களுக்கு புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பை அதிகரிக்கிறது. உபயோகித்த புகையிலையில் புகைபிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

விக்டோரியாவில் உள்ள எல்லா பार्களிலும், சங்கங்களிலும் புகைபிடித்தல் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் உணவகங்கள் மற்றும் பணியிடங்களின் உள்பகுதியிலும் புகைபிடிக்கக் கூடாது.

### ஆலோசனைக் குறிப்புகள்

- Quitline -ஐ 13 78 48 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். ஆலோசகர் ஒருவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை தந்து உதவி, புகைப்பதை விட்டொழிக்க ஒரு இலவசத் தொகுப்பை அனுப்பி வைப்பார்.
- புகைப்பதை விட்டொழிப்பதில் ஆலோசனையும், தகவல்களையும் அறிய [quit.org.au](http://quit.org.au) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும். நீங்கள் Quit Coach –ஐயும் பயன்படுத்த முடியும். இது உங்கள் சூழ்நிலைக்கேற்றபடி தரப்படும் ஆலோசனையுடன் கூடிய இணையப் பயிற்சியாகும்.
- பயிற்சியைப் பெற்று, புகைப்பதை விட்டொழிக்கும் மருந்து வகைகளைப் பயன்படுத்துவோர் புகைப்பதை

விட்டொழிக்கும் மிகச்சிறந்த வாய்ப்பைப் பெறுகின்றனர்.

- உங்களுக்கு ஒரு சிகரெட் அளிக்கப்பட்டால், 'நன்றி, வேண்டாம். நான் புகைபிடிப்பதில்லை' என்று சொல்லப் பயிற்சி பெற்றுக் கொள்ளவும்.
- உங்களை நீங்கள் புகை பிடிக்காதவர் என்று திடமாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

## Multilingual Cancer Information Line (பன்மொழிப் புற்றுநோய்த் தகவல் இணைப்பு)

புற்றுநோய்ச் செவிலியருடன் நீங்கள் விரும்பிய மொழியில், மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒருவர் மூலம் பேசுவதற்குப் பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்:

1. Translating and Interpreting Service -ஐ (மொழிபெயர்த்தல் மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைத்தல் சேவை) 13 14 50 என்ற எண்ணில், திங்கட்கிழமை முதல் வெள்ளிக்கிழமை வரை, காலை 9 - 5 மணிக்குள் அழைக்கவும்.
2. உங்களுக்குத் தேவையான மொழியைக் குறிப்பிடவும்.
3. மொழிபெயர்ப்பாளர் வரும்வரை இணைப்பிலே காத்திருக்கவும் (3 நிமிடங்கள் வரை ஆகலாம்).
4. Cancer Council Helpline -ஐ (புற்றுநோய்க் கழகம் உதவித் தொலைபேசி இணைப்பு) 13 11 20 என்ற எண்ணில் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரைக் கேட்கவும்.
5. மொழிபெயர்த்துரைப்பாளருடனும், புற்றுநோய்ச் செவிலியர் ஒருவருடனும் உங்களுக்கு இணைப்பு ஏற்படுத்தித் தரப்படும்.

மேலும் புற்றுநோய்த் தகவல்களை உங்கள் மொழியில் பெறுவதற்கு அல்லது மற்ற மொழிகளில் இந்த மெய்தகவல்தாளைப் பெற [www.cancervic.org.au/multilingual](http://www.cancervic.org.au/multilingual) என்ற இணையதளத்துக்குச் செல்லவும்.

கடைசியாகப் புதிப்பிக்கப்பட்டது: நவம்பர் 2011

