දුරකථන) 2698475
தொலைபேசி) 2698490
Telephone) 2698507

ෆැක්ස්) 2692913
பெக்ஸ்) 2693869
Fax)

විද්‍යුත් තැපැල)
மின்னஞ்சல் முகவரி) postmaster@health.gov.lk
e-mail)

වෙබ්අඩවිය)
இணையத்தளம்) www.health.gov.lk
website)

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය)
எனதுஇல) NCCP/CPED/ GOSL/36/2024
My No.)

ඔබේ අංකය)
உமதுஇல)
Your No.:)

දිනය)
திகதி) 11 .07.2024
Date)

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதாரம் அமைச்சு
Ministry of Health

பொது சுற்றறிக்கை கடித இலக்கம் :

மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
மாவட்ட சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
திணைக்களத் தலைவர்கள்,
சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகள்,

உலக மார்பகப் புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மாதம் - அக்டோபர் 2024

உலகளாவிய ரீதியிலும் உள்நாட்டிலும் பெண்களிடையே கண்டறியப்படும் மிகவும் பொதுவான புற்றுநோயாக மார்பக புற்றுநோய் காணப்படுகின்றது. இலங்கையின் தேசிய புற்றுநோய் பதிவேட்டின் படி 2021ஆம் ஆண்டில் பெண்கள் மத்தியில் கண்டறியப்பட்ட அனைத்துவகைப் புற்றுநோய்களிலும் 27% மானவை மார்பகப் புற்றுநோயாகக் காணப்படுகின்றது. இவ் வீதாசாரமானது எண்ணிக்கையில் 5485 பெண்களாகும். மேலும் ஆண்களில் 124 புதிய மார்பகப் புற்றுநோயாளர்களும் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளனர். இதனடிப்படையில் பல ஆண்டுகளாக, மார்பகப் புற்றுநோயின் தாக்கமானது அதிகரித்து வருகின்றதனைக் காணமுடிகின்றது.

மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம் என்பது ஒவ்வொரு வருடமும் அக்டோபர் மாதத்தில் மார்பக புற்றுநோயைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும், முன்கூட்டியே கண்டறிவதை ஊக்குவிக்கவும், உடனடி சிகிச்சையைப் பரிந்துரைக்கவும் மற்றும் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆதரவளிக்கவும் ஆண்டுதோறும் நடத்தப்படும் சர்வதேச சுகாதாரப் பிரச்சாரமாகும். மார்பகப் புற்றுநோயை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிந்தால் முழுமையாக குணப்படுத்த முடியும் என்பதனால் இதற்கான விழிப்புணர்விற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிதல் பின்வரும் முறைகள் மூலம் எளிதாக்கப்படுகிறது

- மார்பக புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்களுக்கு அதிகரித்தல் (உங்களால், உங்களுக்காக) (இணைப்பு I)
- மார்பக - சுய பரிசோதனை
- மருத்துவ மார்பக பரிசோதனை

மார்பக புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதற்கான சேவைகள் நாடு முழுவதும் உள்ள பெண் நல (வெல் வுமன்) கிளினிக்குகள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மையங்களில் கிடைக்கின்றன. மேலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மூன்றாம் நிலை / இரண்டாம் நிலை பராமரிப்பு மருத்துவமனைகளில் நிறுவப்பட்ட "மார்பக கிளினிக்குகள்" (இணைப்பு II) முன்கூட்டியே கண்டறியும் திட்டத்திற்கு துணைபுரிகிறது. மார்பகப் புற்றுநோயைக் கண்டறியும்

செயல்முறையை விரைவுபடுத்துவதற்காக காப்புப் பிரதி கண்டறிதல் மேமோகிராபி சேவைகள் (இணைப்பு III) மற்றும் நோயியல் சேவைகள் நாடு முழுவதும் விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன.

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டுத் நிகழ்ச்சித்திட்டமானது (NCCP) மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவதை மேம்படுத்தும் வகையில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த பல பங்குதாரர்களுடன் எப்போதும் இணைந்து செயற்பட்டு வருகின்றது. அந்தவகையில் இந்த ஆண்டு திட்டமிடப்பட்டுள்ள முக்கிய நடவடிக்கையானது, இம் மாதம் முழுவதும் விழிப்புணர்வை ஊக்குவிக்கும் வகையில் நாடளாவிய ரீதியில் பல இடங்களில் நடைப்பயணங்கள் மேற்கொள்வதாகும். NCCP இந்த பிரச்சாரத்திற்கான சிறப்பு சுகாதார ஊக்குவிப்பு பொருட்களை வெளிப்புற பங்குதாரர்களின் ஆதரவுடன் உருவாக்கியுள்ளது.

அனைத்து மருத்துவமனைகள், சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகள் மற்றும் ஆரம்ப சுகாதார சேவைகள் பணிமனைகளில் சேவையாற்றுகின்ற மருத்துவ அதிகாரிகள் தமது வலயத்தினுள் பின்வரும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை செயற்படுத்துவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்குமாறு அறியத் தருகின்றேன். இச்செயற்பாடுகளை மாவட்ட சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்(RDHS), சமூக மருத்துவ நிபுணர், தாய் சேய் மருத்துவ அதிகாரி (MO/MCH), தொற்றாத நோய்கள் பற்றிய மருத்துவ அதிகாரி (MO/NCD) மற்றும் மாவட்ட கண்காணிப்பு பொது சுகாதார தாதிச் சகோதரிகள் (RSPHNO) ஆகியோரது ஒருங்கிணைப்புடன் மேற்கொள்ள முடியும்.

1. RDHS அலுவலகம் மூலம் ஒரு மாவட்டத்திற்கு மூன்று விழிப்புணர்வு நடைபயணங்கள் ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் உள்ள MO/NCD பிரதான மையங்களாகச் செயல்படும். இந்த நடவடிக்கைக்கு மாவட்டத்தில் உள்ள அனைத்து அரசு சுகாதார நிறுவனங்களும் (வரி அமைச்சகம் மற்றும் மாகாணம்) முழு ஒத்துழைப்பை வழங்க வேண்டும். **அனைத்து நடைபயணங்களின் தேதிகள் குறித்து NCCPக்கு முன்பே தெரிவிக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு நடைப்பயணமும் குறைந்தது 100 பங்கேற்பாளர்களைக் கொண்டிருப்பது கட்டாயமாகும். சம்பந்தப்பட்ட RDHS மூலம் ஒரு மாவட்டத்திற்கு 300 பங்கேற்பாளர்களுக்கு சிற்றுண்டிகளை வாங்குவதற்கு தேவையான நிதியை NCCP வழங்கும்.** MO/NCD சுகாதாரத் துறைக்கு (உதாரணமாக: அரசு சாரா நிறுவனங்கள் [NGOக்கள்], மாவட்டச் செயலகம், முப்படைகள், காவல் துறை, பள்ளிகள், அரசு அலுவலகங்கள் போன்றவை) மாவட்டத்தின் பல பங்குதாரர்களின் பங்களிப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும். மாவட்டங்களில் உள்ள MO/NCDகளின் பட்டியல் இணைக்கப்பட்டுள்ளது (இணைப்பு IV). உள்ளூர் ஊடகவியலாளர்கள், இலத்திரனியல் மற்றும் அச்சு ஊடகங்களின் உதவியுடன் நடைபயணம் தொடர்பான தேவையான விளம்பரங்களை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

2. மார்பகப் புற்றுநோய் தொணிப்பொருளுக்கான வண்ணமாக அமைகின்ற தொனிப்பொருளாக அமைகின்ற இளஞ்சிவப்பு நிறத்தைப் பயன்படுத்தி உயிர் பிழைத்தவர்களைக் கௌரவிப்பதற்கும், இறந்தவர்களை நினைவுகூருவதற்கும், மார்பகப் புற்றுநோயை முறியடிக்கும் நோக்கில் சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி பணிமனைகள் (MOOH). மருத்துவமனைகளில் வெளிநோயாளர் பிரிவுகள் , கிளினிக்குகள் என்பவற்றினை அக்டோபர் மாதத்திலே அலங்காரம் செய்வதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல். (இதற்காக இளஞ்சிவப்பு பலூன்கள், நாடாக்கள் உள்ளிட்டவற்றை பயன்படுத்த முடியும்). அவ்வாறான செயற்பாடுகளை சமூக அடிப்படையிலான அமைப்புக்களினது ஒத்துழைப்புடன் தனியார் நிறுவனங்கள், அரச சார்பற்ற அமைப்புக்கள் என்பனவற்றில் மேற்கொள்வதற்காக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

3. மார்பக புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிவது குறித்த விரிவுரைகள், கலந்துரையாடல்கள் மற்றும் பயிற்சியாளர் (TOT) நிகழ்ச்சிகளை நடத்துதல் ஆகியவை மருத்துவமனை மட்டத்திலும் ஒவ்வொரு சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி (MOH) பகுதியிலும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். இந்த நடவடிக்கைகள் மார்பகப் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே கண்டறிதல் மற்றும் அவற்றின் மேலாண்மை தொடர்பான மேம்படுத்தப்பட்ட செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துவதன் மூலம் வெல் வுமன் கிளினிக்குகள், ஆரோக்கியமான

வாழ்க்கைமுறை மையங்கள், அறுவைசிகிச்சை கிளினிக்குகள், மார்பக கிளினிக்குகள், புற்றுநோய் ஆரம்பக் கண்டறிதல் மையங்கள் (CEDC) மற்றும் மொபைல் புற்றுநோய் பரிசோதனை கிளினிக்குகள் ஆகியவற்றில் கூடுதலாக வழங்கப்படலாம்.

4. மார்பகப் புற்றுநோய் பற்றிய தகவல்களை வழங்குவதற்கு மருத்துவமனைகள் மற்றும் பிற சுகாதார நிறுவனங்களில் **"மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மேசை" அல்லது "மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு ஹாட்-லைன்" அமைக்கப்படலாம்**. மேசையில், தாதியர்கள், பொது சுகாதார தாதி அதிகாரிகள் (PHNO) அல்லது பொது சுகாதார மருத்துவிச்சிகள் (PHM) போன்ற சுகாதாரப் பணியாளர்கள், மார்பக புற்றுநோய் குறித்து பொதுமக்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கலாம் மற்றும் சுகாதாரக் கற்கை கருவிகள் (IEC) மூலம் தகவல்களை வழங்கலாம்.

5. பேஸ்புக் (Facebook), இன்ஸ்டாகிராம் (Instagram), நிறுவனத்தின் இணையதளப் பக்கம், வாட்ஸ்அப் (WhatsApp) அல்லது வைபர் (Viber) குழுக்கள் மூலம் மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுப்பது மற்றும் முன்கூட்டியே கண்டறிதல் பற்றிய செய்திகளைப் பரப்புவதற்கு **சமூக ஊடகங்கள்** பயன்படுத்தப்படலாம். அதற்கேற்ப இந்த சுற்றறிக்கையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள மின்னூலை இங்கே பதிவிடலாம் சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி வலயங்களுக்கு ஏற்கனவே பெற்றுக் கொடுத்துள்ள சுகாதாரக் கற்கைசார் பொருட்களை உதாரணமாக: பதாகைகள், சுய மார்பகப் பரிசோதனை பற்றி கற்பிப்பதற்கான மாதிரிப் படங்கள், சுகாதார கற்கைசார் பொருட்கள் அடங்கிய இறுவட்டுக்கள், சுய மார்பகப் பரிசோதனை மாதிரிப் பொருட்கள் (mannequins) RDHS இல் இருந்தால் அவற்றையும் இல்லையென்றால் துண்டுப் பிரசுரங்கள் போன்றவற்றினையும் விழிப்பூட்டல் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களுக்காக பயன்படுத்த முடியும்.

இந்த தேசிய முக்கியத்துவமிக்க பணிக்காக அனைத்து தொடர்புடைய அலுவலர்களது தலைமை, வழிகாட்டல் மற்றும் செயல்முறை பங்கேற்பு எதிர்பார்க்கப்படுவதுடன், அதற்காக வழங்கும் ஒத்துழைப்பினையும் பெரிதும் மதிக்கின்றேன். உலக மார்பக புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்பூட்டல் மாதத்திலே உங்கள் நிறுவனத்தினுள்/ வலயத்தினுள் மேற்கொள்ளப்பட்ட அனைத்து செயற்பாடுகள் பற்றிய அறிக்கையை, பணிப்பாளர் - தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டுத் நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கு 2024 நவம்பர் மாதம் 15 ஆம் திகதிக்கு முன்னர் அனுப்பி வைக்குமாறு சம்பந்தப்பட்ட அலுவலர்களுக்கு அறிவுறுத்துமாறு வேண்டிக் கொள்கின்றேன். அறிக்கையை மின்னஞ்சல் மூலம் சமர்ப்பிக்கலாம்: nccpmohsl@gmail.com.

இந்த தேசிய முயற்சியில் உங்கள் தலைமைத்துவம் வழிகாட்டுதல் மற்றும் செயற்பாடுகளில் பங்கேற்பது மிகவும் பாராட்டப்படும்..

....

கலாநிதி அசேல குணவர்தன

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

Dr. ASELA GUNAWARDENA
Director General of Health Services
Ministry of Health
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

பிரதி:
1. *கௌரவ. சுகாதார அமைச்சர்*
2. *கௌரவ. இராஜாங்க சுகாதார அமைச்சர்*
3. *அனைத்து மாகாண சுகாதார அமைச்சர்கள்*
4. *செயலாளர், சுகாதார அமைச்சு*
5. *மேலதிக செயலாளர் (PHS / MS)*
6. *அனைத்து செயலாளர்கள் – மாகாண சுகாதார அமைச்சு*
7. *அனைத்து பிரதி பணிப்பாளர் நாயகம்*
8. *பணிப்பாளர்கள் – NCCP, MCH, NCD, HPB, PHC, NIHS, PHSD*