

In Sri Lanka

5 Lung Cancers detected
per day



3 Lung Cancer Deaths
per day



Quit smoking
without delay ...



National Cancer Control Programme

ශ්‍රී ලංකාවේ

දිනක දි

පෙනහළු පිළිකා
රෝගීන් 5 ක් හඳුනා
ගැනේ



පෙනහළු පිළිකා
මරණ 3 ක් සිදුවේ



දුම පානයෙන්

පිටි බොව් ඇදුම මෙඳිමු . . .



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

இலங்கையில்

ஒரு நாளைக்கு
5 நூரையீரல்
புற்றுநோயாளர்கள்
கண்டறியப்படுகின்றனர்



ஒரு நாளைக்கு
3 நூரையீரல் புற்றுநோய்
மரணங்கள்
ஏற்படுகின்றன



புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்

தாமதமின்றி ...



தேசிய புற்றுநோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டம்

STEPS TO QUIT SMOKING



NO TOBACCO DAY
31st May



22%

of cancer deaths
are due to tobacco

THE RIGHT TIME

NO TOBACCO DAY

31ST MAY

Commit to quit!

- > Risk of heart disease reduced by 50%
- > Risk of lung cancer reduced by 50%
 - > Risk of strokes reduced
- > Risk of oral & throat cancer reduced
 - > Sense of taste & smell improved
 - > Lung function improved
- > Coughing & shortness of breath reduced

IS RIGHT NOW!

80%

of lung cancer
are due to tobacco



දුම් පානයෙන් මිදීමේ පියවර

ඒ සඳහා වෙන් වූ දිනයක් තෝරා ගන්න

දුම් පානය
පිළිබඳ සිතුවිලි
වලින් මිදීමට
වැඩක නියුතු
වන්න

1



2

ඒ සඳහා පවුලේ
අයගෙන්, යහළු
වන්ගෙන් උදවු
ලබා ගන්න



3

බාධා මග
හැරීමට
සැලැස්මක්
තබා ගන්න



4



5

දුම් පානය
කරන ප්‍රදේශ
වලින් ඉවත්
වෙන්න



6

සිගරට් සහ ඒ අදාළ
අයිතම ඔබේ ගෙදරින්
සහ වටපිටාවෙන් ඉවත්
කරන්න



ලෝක

දුම්කොළ

නිවාරණ දිනය

මැයි 31

22%

පිළිකා නිසා සිදුවන
මරණ වලින් 22% දුම්
පානය නිසා සිදුවේ

දුම් පානය අත් හැරීමට

මැ
යි
31

මම දුම් පානයෙන් වැළකී
සිටීමට අදිටන් කර ගනිමි

- ◊ හෘද රෝග 50%කින් අඩු කරයි
- ◊ පෙනහළු පිළිකා 50%කින් අඩු කරයි
- ◊ ආසාදය ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි
- ◊ මුඛ පිළිකා සහ උගුරේ පිළිකා අඩු කරයි
- ◊ රස සහ සුවඳ පිළිබඳ සංවේදන වැඩි කරයි
- ◊ පෙනහළු ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි කරයි

නිවැරදිම මොහොත දැනුයි

80%

පෙනහළු පිළිකා දුම්
පානය නිසා සිදුවේ



புகையிலை பயன்பாட்டை விட்டு வெளியேறுவதற்கான படிகள்

வெளியேறும் திகதியை குறிக்கவும்

புகைபிடிக்கும்
எண்ணங்களைத்
தவிர்க்க
சுறுசுறுப்பாக
இருங்கள்

1



2

குடும்பத்திர்,
உறவினர்கள்
மற்றும்
நண்பர்களிட
மிருந்து
உதவி
பெறுங்கள்



3

தடைகளை
கடக்க ஒரு
திட்டத்தை
உருவாக்கு
ங்கள்



4



5

புகைபிடிக்கும்
இடங்களை
தவிர்க்கவும்



6

உலக
புகையிலை
ஒழிப்பு நாள்
31 மே 2021

உங்கள் வீடு மற்றும் உங்கள்
சுற்றுப்புறங்களிலிருந்து
சிகரெட்டுகள் மற்றும்
அதனுடன் தொடர்புடைய
பொருட்களை அகற்றவும்



உலக புகையிலை ஒழிப்பு நாள்

22%

ஆன புற்றுநோய்
இறப்புக்களுக்கு
புகையிலையே
காரணமாகும்.

இதுவே சரியான

31

மே

விட்டுவிட உறுதி

- ◇ இருதய நோய்க்கான ஆபத்து 50% ஆக குறைகின்றது
- ◇ சுவாச புற்று நோய்க்கான ஆபத்து 50% ஆக குறைகின்றது
- ◇ பக்கவாதம் நோய்க்கான ஆபத்து குறைகின்றது
- ◇ வாய் மற்றும் தொண்டை புற்று நோய்க்கான ஆபத்து குறைகின்றது
- ◇ சுவை மற்றும் மனநுகர்ச்சி மேம்படுகின்றது
- ◇ சுவாச தொழிப்பாடுகள் மேம்படுகின்றது
- ◇ இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் குறைகின்றது

தருணம்

80%

சுவாச புற்றுநோய்களுக்கு
புகையிலையை காரணம்



Tobacco increases the risk of COVID-19

WORLD NO TOBACCO DAY - May 31



Quit smoking !

**Give you and your loved ones
a fighting chance against**

COVID - 19



National Cancer Control Programme
Ministry Of Health



දුම් කොළ භාවිතය කොවිඩ් 19 රෝගය
වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරයි

ලෝක දුම් කොළ විරෝධී දිනය - මැයි 31



දුම් පානය අත් අරින්න !

ඔබ සහ ඔබේ ආදරණීයයන් කොවිඩ් 19
වසංගතයෙන් බේරා ගන්න



ජාතික පිළිකා මර්ධන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය



**புகையிலை COVID-19 இன்
ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது**

**உலக புகையிலை ஒழிப்பு நாள் -
மே 31**



**புகைபிடிப்பதை
நிறுத்து !**

**உங்களுக்கும் உங்கள்
அன்புக்குரியவர்களுக்கும் COVID-19
இற்கு எதிராக பாதுகாப்பை
கொடுங்கள்**

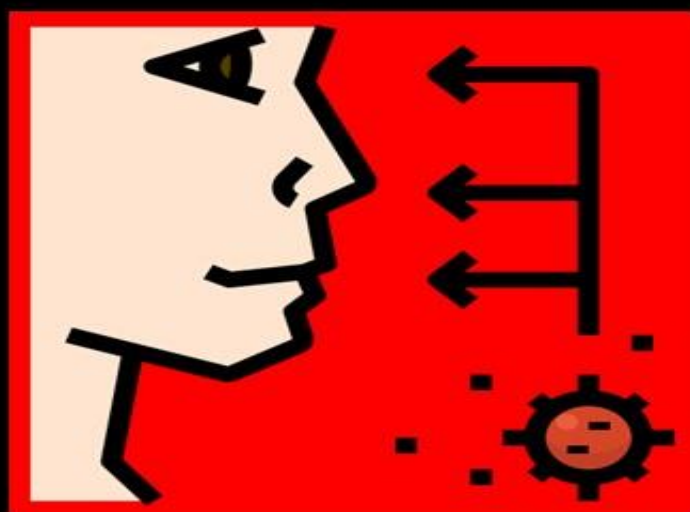


**தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு**



Tobacco increases the risk of COVID-19

WORLD NO TOBACCO DAY - May 31



Frequent touching of face
increases the risk

Quit smoking !
**Give your self a fighting chance against
COVID - 19**

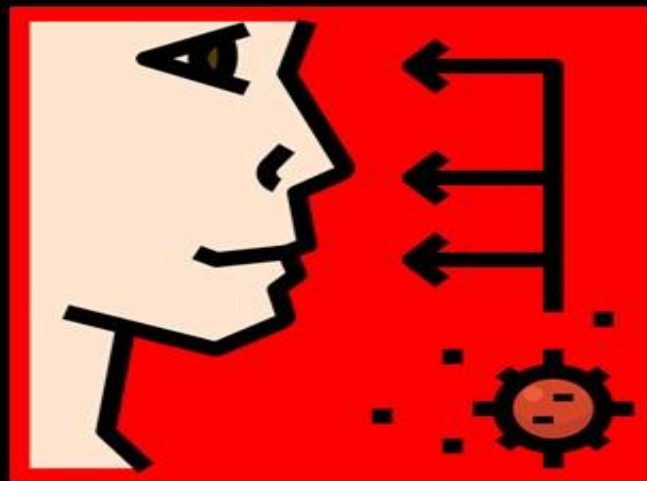


National Cancer Control Programme
Ministry Of Health



දුම් කොළ භාවිතය කොවිඩ් 19 රෝගය
වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරයි

ලෝක දුම් කොළ විරෝධී දිනය - මැයි 31



නිතර නිතර මුහුණ ස්පර්ශ කිරීමෙන්
කොවිඩ් 19 වෛරසය ගරීර ගතවීමේ
අවදානම වැඩිවේ

දුම් පානය අත් අරින්න !

කොවිඩ් 19 වසංගතයෙන් ජීවිතය බේරා
ගන්න

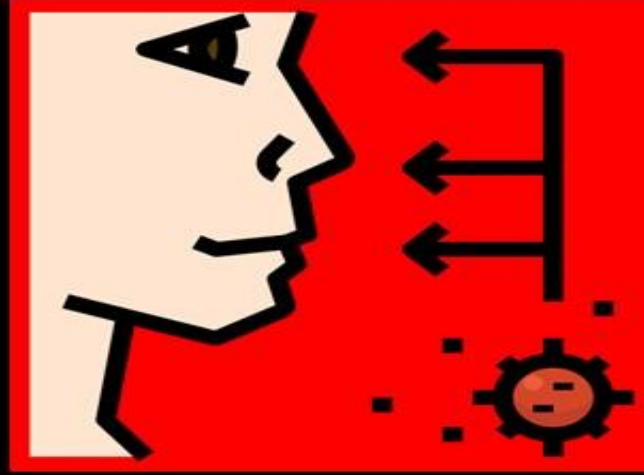


ජාතික පිළිකා මර්ධන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය



புகையிலை COVID-19 இன் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது

உலக புகையிலை ஒழிப்பு நாள் -
மே 31



முகத்தை அடிக்கடி தொடுவது
ஆபத்தை அதிகரிக்கும்

புகைபிடிப்பதை நிறுத்து !

உங்களை COVID-19 இற்கு எதிராக
பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்

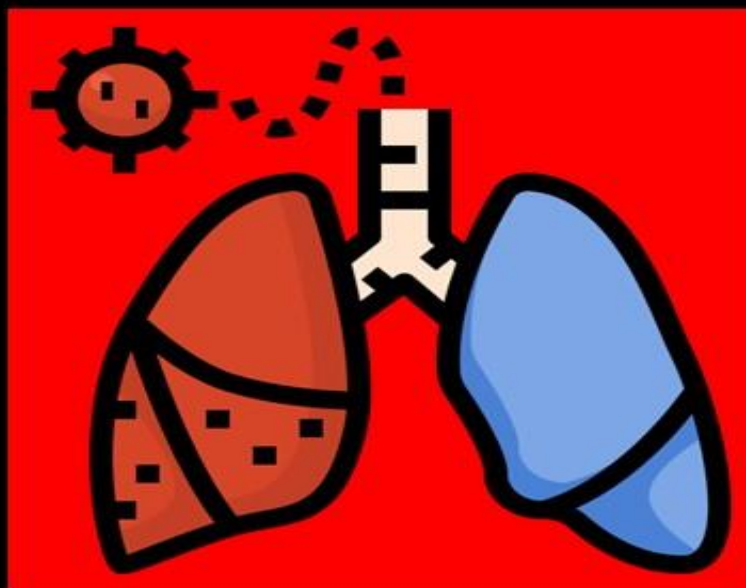


தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு



Tobacco increases the risk of COVID-19

WORLD NO TOBACCO DAY - May 31



Smoking damage the lungs

Quit smoking !

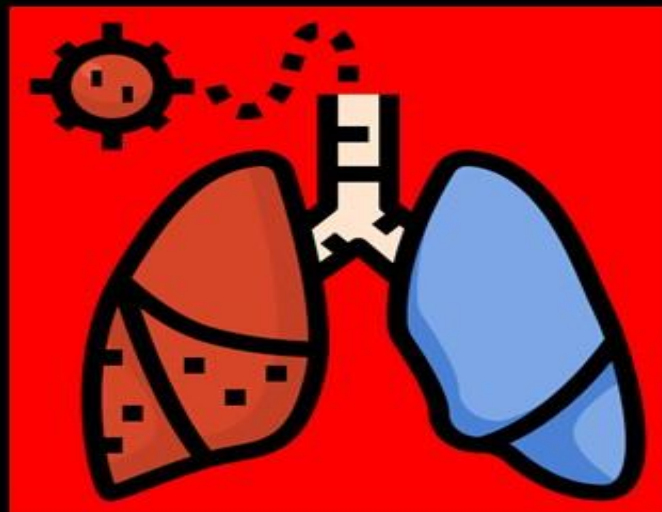
**Give your self a fighting chance against
COVID - 19**



National Cancer Control Programme
Ministry Of Health



දුම් කොළ භාවිතය කොවිඩ් 19 රෝගය
වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරයි
ලෝක දුම් කොළ විරෝධී දිනය - මැයි 31



දුම් පානය නිසා පෙනහළු
දුර්වල වේ

දුම් පානය අත් අරින්න !
කොවිඩ් 19 වසංගතයෙන් ජීවිතය බේරා
ගන්න

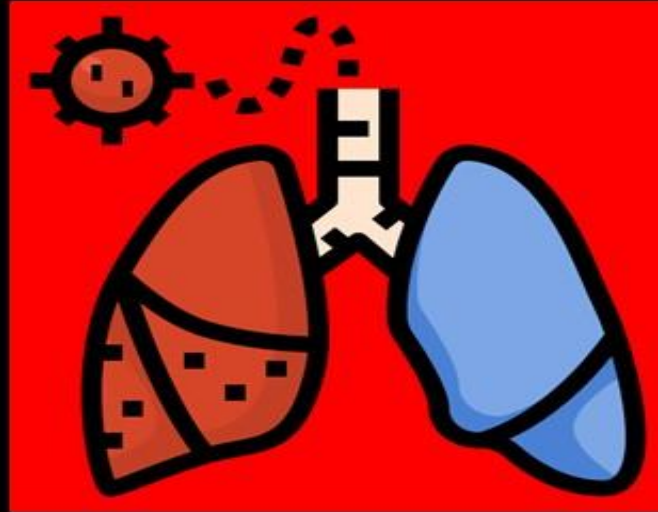


ජාතික පිළිකා මර්ධන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය



புரையிலை COVID-19 இன் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது

உலக புரையிலை ஒழிப்பு நாள் -
மே 31



புரையிலித்தல் நுரையீரலை
சேதப்படுத்தும்
புரையிலிப்பதை நிறுத்து !

புரையிலிப்பதை நிறுத்து !

உங்களை COVID-19 இற்கு எதிராக
பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்

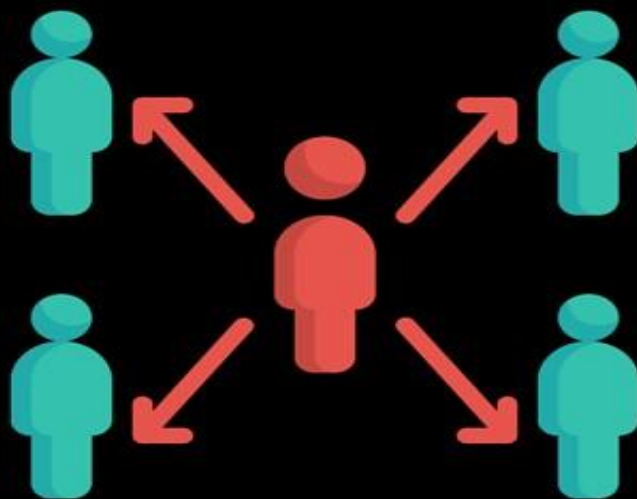


தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு



Tobacco increases the risk of COVID-19

WORLD NO TOBACCO DAY - May 31



**Secondhand smoking
is a risk factor for COVID-19**

Quit smoking !

**Give your loved ones a fighting chance
against**

COVID - 19

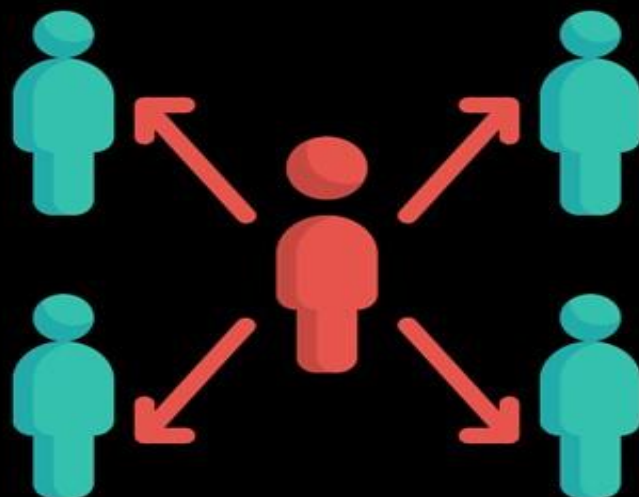


National Cancer Control Programme
Ministry Of Health



දුම් කොළ භාවිතය කොවිඩ් 19 රෝගය
වැළඳීමේ අවදානම වැඩි කරයි

ලෝක දුම් කොළ විරෝධී දිනය - මැයි 31



සක්‍රීය මෙන්ම අක්‍රීය දුම් පානයද
කොවිඩ් 19 වැළඳීමේ අවදානම වැඩි
කරයි

දුම් පානය අත් අරින්න !

ඔබේ ආදරණීයයන් කොවිඩ් 19
වසංගතයෙන් බේරා ගන්න

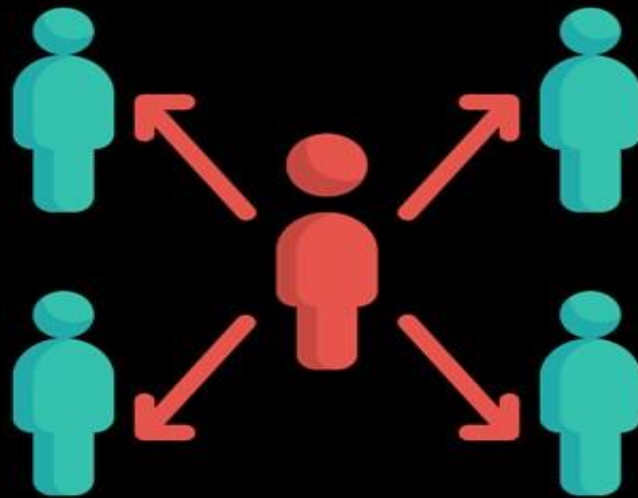


ජාතික පිළිකා මර්ධන වැඩසටහන
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය



புரையிலை COVID-19 இன் ஆபத்தை அதிகரிக்கிறது

உலக புரையிலை ஒழிப்பு நாள் -
மே 31



இரண்டாம் நிலை (பிறர்)
புரையும் COVID-19 க்கு ஒரு
ஆபத்து காரணி

புரையிடிப்பதை நிறுத்து !

உங்களுக்கும் உங்கள்
அன்புக்குரியவர்களுக்கும் COVID-19 இற்கு
எதிராக பாதுகாப்பை கொடுங்கள்



தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு



ජීවිතය අළුවෙලා.....

පෞරුෂය ලෙස එදා
මැවුණු ලෝකය බලා
දුම්වැටිය ගෙන බදා
දිවිය ගිනිබත් වෙලා

පෙනහැල්ල මිලින වී
තුරුණු විය වියැකිලා
මිරිඟුවක පටලැවී
මරණ බය සිහිවෙලා

දුම්වැටිය ගොස් දැවී
ජීවිතය දියවෙලා
දරු පැටවී සිත මැවී
හදවතම පිවිච්ලා

ආත්මය පරදවා
සමාගම රජවෙලා
පිළිකාව උඩුදවා
හිසම ගිනිබත් වෙලා....

- හසරුලි -

31/05/2021



ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන

දිගු සිප ගනිමක ධිවසන
හිනාහෙයි පසුබස්
හිසවූන

දිගු සිප ගනිමක ධිවසන
හනිදමයි සිගරට් කොට
බම වැනර

දිගු සිප ගනිමක ධිවසන
හඩවයි ජිවනය
ඒබ වූන



දුම පානයෙන්
පම නොව් ආදම මතෙවු



ජාතික පිළිකා මර්දන ආයතනය