

உண்மையை வெளிப்படுத்துகின்றன. எச்சரிக்கை விடுக்கும் படம் உயிர்களைப் பாதுகாக்கிறது.



உலகின் புகைபிடிக்காத நாள் 31 மே 2009

ஐம்பது லட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட

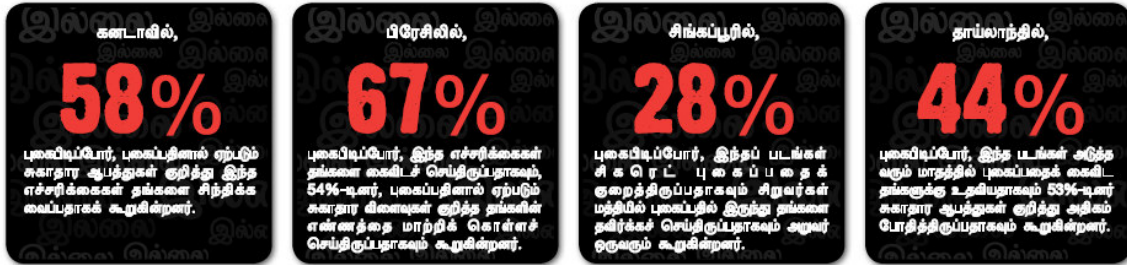
மக்கள் ஒவ்வொருவரும் புகைபிடிப்பின் பாதிப்பினால் மரணமடைகின்றனர். பயன்படுத்தும்போது உயிரைப் பறிக்கும் சட்டப்பூர்வமான ஒரே பயன்ட்டாளர் பொருள் இதுதான்.

சிகரெட் பாக்டெரிகளில் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ள புகைப்படங்கள் விடுக்கும் எச்சரிக்கைகளை வலியுறுத்தும் "புகைபிடிக்காத நாள்" எச்சரிக்கைகள் - தான் இந்த ஆண்டிற்கான கருப்பொருளாகும். புகைபிடிப்போர் அதைக் கைவிடுவதை வலியுறுத்துவது நீதான விழிப்புணர்ச்சியை அதிகரிப்பதில் இவர் ஆக்கப்பூர்வமாகப் பங்களித்திருக்கிறார். புகைபிடிக்கக் கட்டுப்பாடு நீதான WHO பணிக்குழு மாநாட்டில் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளதுபோல், இந்தப் படங்களை அதிகமான நாடுகள் அமல்படுத்துகின்றன.

மலேசியாவில் படங்கள் எச்சரிக்கின்றன



- 1 பிப்ரவரி 2009 - சுகாதார எச்சரிக்கைப் புகைப்படங்கள் விளம்பரப் பிரசாரத்தை சுகாதார அமைச்சு (MOH) தொடங்கியது.
- 1 ஜூன் 2009 முதல் - சுகாதார எச்சரிக்கைப் புகைப்படங்கள் உள்நாட்டுச் சந்தையில் உள்ள அனைத்து சிகரெட் பாக்டெரிகளிலும் கட்டாயம் காட்சிக்கு வைக்கப்படுதல்.
- MOH-சின் வழிகாட்டிகளில், ஒவ்வொரு பாக்டெர்டின் இரண்டு புறமும் எச்சரிக்கைப் படங்கள் முறையே குறைந்தது 60% மற்றும் 40% அளவில் இருக்க வேண்டும்.
- புகைபிடிப்பதற்கு எதிரான பிரசாரத்திற்கான MOH-சின் இதுர முயற்சிகளானவை:
 - சட்ட அமலாக்கங்கள்
 - புகைபிடிக்கும் பகுதியை அரசாங்கப் பதிவேட்டில் பதிதல்
 - Tak Nak குறித்த பத்திரிகை விளம்பரம்
 - பள்ளிகள், வேலை இடங்கள் மற்றும் சமூகத்தின் குறிப்பிட்ட பிரிவுகளுக்கான புறநடவடிக்கைகள்
 - Infoline Berhenti Merokok
- புகைபிடிப்பதைக் கைவிடுவது குறித்த சுகாதாரச் சேவை
- போதனைத் தலைப்பிடு
- மலேசிய இளைஞர்களில் 21.5%-ஆளர் மத்தியில் புகைக்கும் பழக்கம் இருப்பதை தேசிய சுகாதார மற்றும் கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு 2006 காட்டுகிறது



புகைப்பதை எவ்வாறு கைவிடுவது என்பது குறித்த ஆலோசனைகள்:

- உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுவதை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்
- கைவிடும் நாளைத் தேர்ந்தெடுத்து அதற்காக செயல்படுங்கள்
- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடம் இருந்து ஆதரவைப் பெறுங்கள்.
- உங்கள் டாக்டரிடின் அறிவுரையை நாடுங்கள்

உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்!

- புகைபிடிப்பதனால் விளைபு ஆபத்துகள் மற்றும் அதனால் பயனெதுமில்லை என்ற உண்மையை அறிதல்.
- சிகரெட் பாக்டெரிகளில் உள்ள "சுகாதார எச்சரிக்கைப் படங்களுக்கு" ஆதரவளிக்க வேண்டிய முக்கியத்துவத்தை அனைவரையும் அறியச் செய்தல்.
- உலகின் புகைபிடிக்காத நாளில், நீங்கள் கைவிடும் போதும் நாளைத் தீர்மானியுங்கள்
- நீங்கள் புகைபிடிக்காதவராக இருந்தால், புகைப்பதைக் கைவிட வேண்டியது குறித்து உங்களின் அணுகுமுறையாளிகளிடம் நண்பர்களிடம் இன்றே கூறுங்கள்.

புகைபிடிக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் வரும்போது:

- மெதுவாக மூன்று முறை ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விடுங்கள்.
- புறங்கள் அல்லது ரப்பர் பிட்டாயை மெல்லங்கள் ஆனால் இனிப்பானதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.
- உங்கள் கைகளைக் கழுவங்கள் - ஈரமான கைகளில் சிகரெட்டைப் பிடிக்க முடியாது.
- சிகரெட்டைப் பற்ற வைப்பதை 5 நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் தாமதப்படுத்துங்கள்.
- அதிக அளவில் நீரோப் பருகங்கள். காப்பி மற்றும் தேனீரைத் தவித்துவிடுங்கள்.
- எப்போதும் சூசுரூபாக இருங்கள், உடற் பிற்சி, தியானம் செய்யுங்கள் அல்லது குளிப்பாடுங்கள்.
- புகைபிடிக்கும் நண்பர்கள், இடங்கள் மற்றும் குழுவிலையில் இருந்து விலகி இருங்கள்.

புகைபிடிக்காமல் இருக்கும் நிலையை (புகைபிடிக்காதது) எப்படி தொடருவது

- உறுதியுடன் சிந்திப்பதோடு "என்னால் செய்ய முடியும்" என்ற எப்போதும் சொல்லுங்கள்
- பலனளிக்கும் விசயங்கள் மீது உங்களின் கவனத்தை செலுத்துங்கள்
- நீங்கள் விரும்பியபடி கைவிட்டதற்காக உங்களை நங்களே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.
- சுகாதார அமைச்சின் உணவு முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு முறையாக உணவு உண்ணுங்கள்.
- எடை கூடுவதைத் தவிர்க்க ஒரு வாரத்தில் மூன்று முறை குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- மீண்டும் புகைபிடிக்கும் பழக்கம் ஏற்படுவானால் அதை எதிர்கொள்ள உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், எங்களின் Infoline Berhenti Merokok-வுக்கு அழையுங்கள்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் புகைபிடிக்காமல் இருந்தால் ஏன் அதைத் தொடங்குகின்றீர்கள்!



BERHENTI MEROKOK தகவல் எண்ணுக்கு அழையுங்கள்.

03-8883 4400

திங்கள்-வெள்ளி வரை, காலை 8 முதல் மாலை 5 வரை
www.infosihat.gov.my | www.myhealth.gov.my

இப்போதே கைவிடுங்கள்
புகைப்பிடிப்பால் பலனெதும் இல்லை.
Taknak! Merokok!