

மலேசிய மக்கள் அபாயத்தில் இருக்கிறார்கள்!

நுரையீரல் புற்றுநோய்

ஒவ்வொரு 10 நுரையீரல் புற்றுநோய் சம்பவங்களில் 9 புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்துடன் தொடர்புப் படுத்தப்படுகிறது *



ஏற்பட்டிருக்கும் நோயை கண்டுபிடிப்பதில் ஏற்படும் காலத் தாமதத்தினால் 85% சதவிகிதத்திற்கு மேற்பட்ட நுரையீரல் புற்றுநோயாளிகள் 5 வருடத்திற்குள் மரணமடைகிறார்கள்.

* தகவல்: மருத்துவ நோய் ஆய்வு சங்கம் - மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

காலத்தாமதம் செய்யாமல் உடனே செயல்படுங்கள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை அமல்படுத்துங்கள்



உடல் பயிற்சி செய்யுங்கள்



ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள்



புகை பிடிக்காதீர்கள்!



Kementerian Kesihatan Malaysia



Memakan Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat



SIHAT
SEKUTUP

இத்தகவலை வழங்குவது

மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

www.infosihat.gov.my