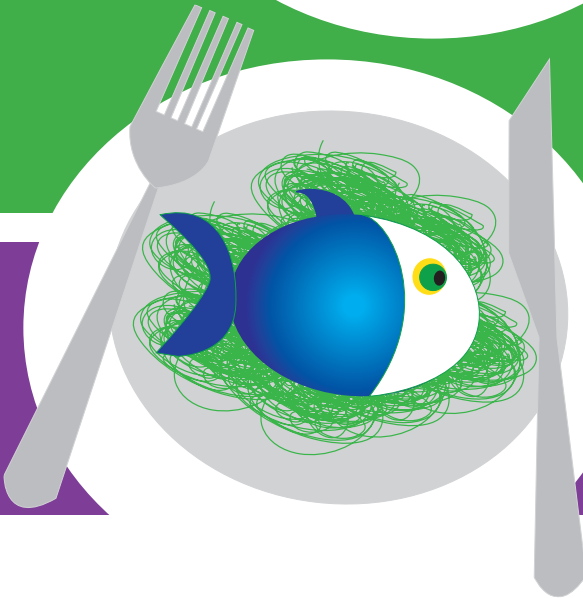


# ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கான நல்ல பழக்கவழக்கங்கள்

Tamil

Gode vaner for et friskere liv



KREFTFORENINGEN

புற்றுநோயைத்  
தவிர்ப்பதற்கு  
உத்தரவாதம்  
எதுவுமில்லை,  
ஆனால் அது  
ஏற்படும் இடரைக்  
குறைக்கக் கூடிய சில  
தேர்வுகளை நீங்கள்  
செய்துகொள்ளலாம்.

Det finnes ingen garanti for å unngå kreft,  
men du kan ta noen valg som kan minske risikoen.

**அளவுக்கு அதிக நிறையுடன் இருப்பதைத் தவிருங்கள்.**

Unngå overvekt

**வழக்கமாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்**

Vær i regelmessig aktivitet

**ஆரோக்கியமான மற்றும் வேறுபட்ட வகையான உணவை உண்ணுங்கள்**

Spis sunt og variert

**புகைபிடிக்காதீர்கள்**

Vær tobakksfri

**உங்கள் சருமம் சுறுப்பாக இருந்தால், உங்களுக்கு விட்டமின் டி-ஐ வழங்குவதற்கு அதிக சூரிய ஒளி தேவைப்படலாம்**

Nyt solen uten å bli solbrent

**மது குறித்து கவனமாக இருங்கள்**

Vær forsiktig med alkohol

**கர்ப்பப்பைக் கழுத்து புற்றுநோய்க்கான மமோகிராஃபி ஸ்கிரீனிங் புரோகிராம் மற்றும் மாஸ் ஸ்கிரீனிங் ஆகியவற்றில் பங்குபற்றுபவராக இருங்கள்**

Delta på Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen mot livmorhalskreft

**HPV தடுப்பூசித் திட்டத்தைப் பின்பற்றுங்கள்**

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

**உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை வைத்தியர் சோதனை செய்ய வேண்டும்**

Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

# புற்றுநோயைப் பற்றிய எதையும் அறிந்துகொள்வதில் ஆர்வமாக இருக்கிறீர்களா?

Lurer du på noe om kreft?

நீங்கள் ஒரு கணேசர் நயோளியாகவோ, உறவினராகவோ, சுகாதாரப் பணியாளராகவோ அல்லது பொது மக்களாகவோ இருந்தால் எங்கள் வல்லுநர்களிடம் நீங்கள் பசேலாம்.

Hos oss kan du snakke med fagpersoner enten du er kreftpasient, pårørende, helsepersonell eller publikum.

800 57338 (800 KREFT)-இல் எங்களை அழைக்கவும், [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) என்பதில் எங்களிடம் உரையாடவும் அல்லது [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no) என்பதில் மின்னஞ்சல் ஒன்றை அனுப்பவும். நாங்கள் ஒவ்வொரு செவ்வாய்கிழமை மதியமும் நார்வேஜியன், இங்கிலீஷ், சோமாலி மற்றும் போலிஷ் மொழிகளில் பேசுவோம்.

Ring 800 57338 (800 KREFT), chat med oss på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) eller send oss en e-post på [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no).  
Vi snakker norsk og engelsk.



**KREFTFORENINGEN**

புற்றுநோய் ஏற்படும் இடரைக் குறைப்பது பற்றி  
மேலும் வாசியுங்கள்:

[kreftforeningen.no/forebygging](http://kreftforeningen.no/forebygging)

Les mer om å minske risikoen for kreft på:  
[kreftforeningen.no/forebygging](http://kreftforeningen.no/forebygging)