

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 கறுப்பாக 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 நோயாளியாகவோ, 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.

21 49 49 21-இல் எங்களை அழைக்கவும்,
www.kreftforeningen.no என்பதில் எங்களிடம் உரையாடவும்
அல்லது radgivning@kreftforeningen.no என்பதில் மின்னஞ்சல்
ஒன்றை அனுப்பவும். நாங்கள் ஒவ்வொரு செவ்வாய்க்காழமை
மதியமும் நார்வேஜியன், இங்கிலீஷ், சோமாலி மற்றும்
போலிஷ் மொழிகளில் பேசுவோம்.

Ring 21 49 49 21, chat med oss på
www.kreftforeningen.no eller send oss en
e-post på radgivning@kreftforeningen.no.

Vi snakker norsk og engelsk.



KREFTFORENINGEN

புற்றுநோய் ஏற்படும் இடரைக் குறைப்பது பற்றி
மேலும் வாசியுங்கள்:

kreftforeningen.no/forebygging

Les mer om å minske risikoen for kreft på:
kreftforeningen.no/forebygging