දුරකථන ) 011 2669192 , 011 2675011
தொலைபேசி ) 011 2698507 , 011 2694033
Telephone ) 011 2675449 , 011 2675280

ෆැක්ස් ) 011 2693866
பெக்ஸ் ) 011 2693869
Fax ) 011 2692913

විද්‍යුත් තැපෑල ) postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி )
e-mail )

වෙබ් අඩවිය ) www.health.gov.lk
இணையத்தளம் )
website )

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය )
எனது இல )
My No. )

ඔබේ අංකය )
உமது இல )
Your No. : )

දිනය )
திகதி ) 2021/9/29
Date )

# සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
# சுகாதாரம் அமைச்சு
# Ministry of Health

චක්‍රලේඛ අංකය: 01 - 35/2021

සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්,
සියලුම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්,
සියලුම ආයතන ප්‍රධානීන්,
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරින්

**ලෝක පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ මාසය - 2021 ඔක්තෝබර්**
**තේමාව "එක්ව ජය ගමු..."**

පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ මාසය සෑම වසරකම ඔක්තෝබර් මාසයේ ලොව පුරා සමරනු ලබයි. මෙහිදී පියයුරු පිළිකා ඇතිවීම වැළැක්වීම, කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම, කඩිනම් රෝග විනිශ්චය, අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ඉක්මනින් ලබාදීම සහ සහන සත්කාර සේවා පිළිබඳ මහජනතාවගේ දැනුම්වත්භාවය වැඩි දියුණු කිරීම සිදුවේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ කාන්තාවන් අතර බහුලවම දක්නට ලැබෙන පිළිකාව පියයුරු පිළිකාව වන අතර සාමාන්‍යයෙන් වසරකට නව රෝගීන් 4000 ක් පමණ වාර්තා වේ. පියයුරු පිළිකාවෙන් පෙළෙන බොහෝ රෝගීන් මූලික අවස්ථාවේදීම හඳුනාගෙන ප්‍රතිකාර ලබා ගතහොත් සුව වීමේ සම්භාවිතාව ඉතා ඉහලය.

එසේම කල් ඇතිව හඳුනා ගත හොත් ශල්‍යකර්මයට අමතරව විකල්ප ප්‍රතිකාර රාශියක් ඇති බැවින් සංකීර්ණ ප්‍රතිකාර ක්‍රම සඳහා යොමු වීම අවම කරගත හැකි අතර, ශරීරයේ ප්‍රතිරූපය රැක ගැනීම සහ ප්‍රතිකාර පිරිවැය අඩු වීමට හේතු වේ. පියයුරු අසාමාන්‍යතා සහ ඒවායේ රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ මහජනතාව දැනුවත් කිරීම තුළින් මිථ්‍යාවන් බැහැර කර පියයුරු පිළිකාවන් කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම සඳහා යොමුවිය හැකිය. ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂණය සහ සායනික පියයුරු පරීක්ෂණය පියයුරු පිළිකාවන් කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම සඳහා සාර්ථකව යොදා ගත හැකි බව ඔප්පු වී ඇත.

සායනික පියයුරු පරීක්ෂණයට (CBE) අමතරව නිතිපතා ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂණය (SBE) සිදු කර පියයුරු නිරීක්ෂණ කිරීම සහ ස්පර්ශ කිරීම තුළින් ඒ පිළිබඳ නිසි අවබෝධය ලබා ගැනීමට කාන්තාවන් දිරිමත් කළ යුතුය. එමෙන්ම, සෞඛ්‍ය සේවකයින් සායනික පියයුරු පරීක්ෂණය සිදු කිරීම විශ්වාසයෙන් යුතුව කළ යුතු අතර, ඒ සඳහා අවශ්‍යය තරම් නිපුන විය යුතුය.තවද සායනයන්ට සහභාගි වන කාන්තවන්ට ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රමවේදය පිළිබඳව උපදෙස් සහ අවබෝධය ලබා දිය යුතුය. (උදා: සුව නාරි සායන, සුව දිවි මධ්‍යස්ථාන, පියයුරු සායන ආදිය).

මෙවර ලෝක පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ මාසය සැමරීම සඳහා, ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂණය සහ සායනික පියයුරු පරීක්ෂණය සඳහා වූ ජාතික මාර්ගෝපදේශමාලාව සකස් කර නිකුත් කිරීමට ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන තීරණය කර ඇත.

මෙම චක්‍ර ලේඛනයේ අඩංගු කරුණු ඔබේ පළාතේ/කලාපයේ/ආයතනයේ සියලුම අදාළ සෞඛ්‍ය සේවා සපයන්නන්ගේ අවධානයට යොමු කරන ලෙස කාරුනිකව දන්වා සිටිමි. ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන මගින් ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂණය, සායනික පියයුරු පරීක්ෂණය සහ පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරිම සඳහා අදාළ තොරතුරු අතුලත් පොත්, මාර්ගෝපදේශන සිංහල සහ දෙමළ භාෂා වලින් සකස් කර මුද්‍රණය කර ඇති අත් පත්‍රිකා,අදාල සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන ද්‍රව්‍ය දිවයින පුරා බෙදා හරින ලදි.

ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ සහ ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥවරුන්ගේ, සහාය ඇතිව ඔබේ ප්‍රදේශයේ පහත සඳහන් කටයුතු සිදු කරන ලෙස සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්, ආයතන භාර වෛද්‍ය නිලධාරීන්, බෝ නොවන රෝග වෛද්‍ය නිලධාරීන්, ළමා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් සහ විශේෂ ශ්‍රේණියේ හෙද නිලධාරීන්, මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරිය, දැනුම්වත් කරන ලෙස දන්වමි.

- රෝහල් හා ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා ආයතන මට්ටමින් පියයුරු පිළිකාවන් කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම පිළිබඳව පුහුණු වැඩසටහන් පිළිබඳ දේශන, සාකච්ඡා සහ පුහුණුව ලබා දීම .

- එක් එක් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් එම ප්‍රදේශයේ කාන්තාවන්ගේ පියයුරු පිළිකා කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කරමින් අදාළ සෞඛ්‍ය සේවකයින් සඳහා සායනික පියයුරු පරීක්ෂණ පිළිබඳ පුහුණු වැඩසටහන් දියත් කිරිම.

- රජයේ සහ පෞද්ගලික අංශයේ ආයතන වල කාන්තා සේවිකාවන් සඳහා පියයුරු පිළිකා කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩ සටහන් පැවැත්වීම.

- සුවනාරී සායන, සුව දිවි මධ්‍යස්ථාන, ශල්‍ය සායන සහ පියයුරු සායන වලදී පියයුරු පිළිකා කල් ඇතිව හඳුනා ගැනීම සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් වැඩි දියුණු කිරීම.

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන විට, කොවිඩ්-19 වසංගතයට අදාළව දැනට හඳුන්වා දී ඇති ආරක්ෂිත සෞඛ්‍ය ක්‍රමවේදයන් පිළිපැදීම වැදගත් වන අතර හැකි සෑම විටම අන්තර්ජාලය භාවිතා කරමින් වැඩසටහන් පවත්වීම වැදගත්ය.

පියයුරු පිළිකා දැනුම්වත් කිරීමේ මාසය තුළ ඉහත සඳහන් දෑ සිදු කිරීමේදී, ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන මඟින් බෙදා හරින ලද අත්පත්‍රිකා, පොත් පිංච, ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රියාපටිපාටි සහිත මාර්ගෝපදේශන කාඩ්පත, ස්වයං පියයුරු පරීක්‍ෂා කිරීමේ ආකෘතීන් මෙන්ම සායනික සහ ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රියා පටිපාටි පිළිබඳ වීඩියෝ වැනි සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන උපාංග මෙන්ම ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහනේ නිල වෙබ් අඩවියද භාවිතා කළ හැකිය.

ලෝක පියයුරු පිළිකා පිළිබඳ දැනුම්වත් කිරීමේ මාසය (ඔක්තෝබර්) සැමරීම සඳහා ඔබේ ආයතනය/දිස්ත්‍රික්කය මඟින් පැවැත්වෙන විශේෂ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සාරාංශ වාර්තාවක් 2021 දෙසැම්බර් 01 වෙනිදා හෝ ඊට පෙර අධ්‍යක්ෂ / ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන වෙත ඉදිරිපත් කරන ලෙස දන්වා සිටිමු.

මෙම ජාතික ප්‍රයත්නයට ඔබේ නායකත්වය, මඟ පෙන්වීම සහ ක්‍රියාකාරීව සහභාගී වීම බෙහෙවින් අගය කරමු.

වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

පිටපත්

1. ගරු. සෞඛ්‍ය ඇමති
2. ගරු. සෞඛ්‍ය නියෝජ්‍ය ඇමති
3. සියලු ගරු පළාත් සෞඛ්‍ය ඇමතිවරු
4. ලේකම්/සෞඛ්‍ය - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
5. සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය ලේකම්වරුන්
6. අතිරේක ලේකම් (වෛද්‍ය සේවා) - සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
7. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් - බෝ නොවන රෝග, වෛද්‍ය සේවා I, II, මහජන සෞඛ්‍ය සේවා I & II, සැලසුම්, අධ්‍යාපන, පුහුණු සහ පර්යේෂණ
8. අධ්‍යක්ෂ-ජාතික පිළිකා මර්දන වැඩසටහන
9. අධ්‍යක්ෂ - පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
10. අධ්‍යක්ෂ-බෝ නොවන රෝග ඒකකය
11. අධ්‍යක්ෂ - සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශය
12. අධ්‍යක්ෂ- ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවා
13. අධ්‍යක්ෂ - පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය අංශ සංවර්ධනය
14. අධ්‍යක්ෂ- ජාතික සෞඛ්‍ය විද්‍යා ආයතනය
15. අධ්‍යක්ෂ- වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය

දුරකථන ) 011 2669192 , 011 2675011
தொலைபேசி ) 011 2698507 , 011 2694033
Telephone ) 011 2675449 , 011 2675280

ෆැක්ස් ) 011 2693866
பெக்ஸ் ) 011 2693869
Fax ) 011 2692913

විද්‍යුත් තැපෑල, ) postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி )
e-mail )

වෙබ් අඩවිය ) www.health.gov.lk
இணையத்தளம் )
website )

මගේ අංකය )
எனது இல )
My No. )

ඔබේ අංකය )
உமது இல )
Your No. : )

දිනය )
திகதி ) 2021/9/29
Date )

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதாரம் அமைச்சு
Ministry of Health

பொது சுற்றறிக்கை கடித இலக்கம்: 01 - 35/2021

அனைத்து மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
அனைத்து பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர்கள்,
அனைத்து திணைக்களத் தலைவரகள்,
அனைத்து சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிகள்,

**உலக மார்பக புற்றுநோய் பற்றிய விழிப்புணர்வு மாதம் - ஒக்டோபர் 2021**
**"கருப்பொருள்: ஒன்றாக நம்மால் முடியும்"**

ஒவ்வொரு ஆண்டிலும் ஒக்டோபர் மாதம் 'மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு' மாதமாக நினைவு கூறப்படுகிறது. இது மார்பக புற்றுநோய் தொடர்பாக பொது மக்களின் விழிப்புணர்வு மற்றும் அதனை தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளை அதிகரித்தல்இ ஆரம்பத்தில் கண்டறிதல், விரைவான நோய் நிர்ணயம்இ புற்றுநோயுடன் உயிர்வாழும் நோயாளர்களுக்கான சிகிச்சை மற்றும் உயிர் வாழுவதற்கான சேவைகளை அதிகரிப்பதற்கு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

இலங்கையில் பெண்கள் மத்தியில் அதிகம் காணக் கூடிய பொதுவான புற்றுநோயாக மார்பக புற்றுநோய் காணப்படுவதுடன், ஆண்டுதோறும் சராசரியாக 4000 மார்பக புற்றுநோயாளர்கள் புதிதாக கண்டறியப்படுகின்றார்கள். மார்பக புற்றுநோயை கண்டறிந்து மற்றும் சரியான நேரத்தில் சிகிச்சை அளிப்பதன் ஊடாக அதிகமான நோயாளிகள் மிக சிறந்த நோய் முன்கண்காணிப்பினை கொண்டுள்ளார்கள். இதற்கு மேலதிகமாக இந்த புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பதன் ஊடாக இந்த நோயை குணப்படுத்துவதற்கான அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. அவ்வாறே மார்பக புற்றுநோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் மார்பகத்தை முழுமையாக அகற்றாது மிகவும் இலகுவான அறுவை சிகிச்சை முறைகளின் ஊடாக புற்றுநோயை மாத்திரம் அகற்றுவதன் ஊடாக சேவைகளுக்காக செலவுகளை குறைக்கும் வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது.

மார்பக புற்றுநோயினை ஆரம்பத்தில் கண்டறிவதற்காக பொதுமக்களுக்கு அதன் அறிகுறிகள் மற்றும் மார்பகத்தில் ஏற்படும் அசாதாரண மாற்றங்களின் அறிகுறிகள் தொடர்பாக விழிப்புணர்வுகளை ஏற்படுத்துதல் மற்றும் மூடநம்பிக்கைகள் மற்றும் களங்கம் போன்றவற்றினை அகற்றுதல் போன்றவற்றின் ஊடாக செய்யப்படுகின்றது.

சுய மார்பக பரிசோதனை (டீளுநு) மற்றும் வைத்திய ரீதியிலான மார்பக பரிசோதனையானது (ஊடீநு) மார்பகப் புற்றுநோயினை முன்னரே கண்டறிவதில் செயற்திறனுள்ளதாக உள்ளமை நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. பெண்கள் அவர்களிற்கு இயலுமான நேரங்களில் தங்கள் மார்பகங்களை பார்ப்பதற்கும் தொட்டுணர்வதற்கும் அத்துடன் உள்ளாகும் வைத்திய ரீதியிலான மார்பகப்

பரிசோதனைகளிற்கு மேலதிகமாக சுய மார்பகப் பரிசோதனை செய்வதலை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும் ஊக்கமளிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

இதே வேளையில் சுகாதார ஊழியர்கள் சுகாதார நிலையங்களிற்கு வருகை தரும் பெண்களிற்கு (சுக வனிதையர் நலக் கிளினிக், ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நலக் கிளினிக், மார்பக கிளினிக் போன்றவற்றிற்கு) நம்பிக்கையுடன் வைத்தியரீதியிலான மார்பக பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவும் மற்றும் சுய மார்பக பரிசோதனை மேற்கொள்ளும் முறை தொடர்பாக அறிவுறுத்துவதிலும் போதியளவு ஆற்றல் மிக்கவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

இந்த வருடத்தின் உலக மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதத்தின் நினைவு நாளில், தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டமானது சுய மார்பகப் பரிசோதனை மற்றும் வைத்திய ரீதியிலான மார்பகப் பரிசோதனை தொடர்பான தேசிய வழிகாட்டிகளை உருவாக்கவும் பரப்பவும் தீர்மானம் எடுத்துள்ளது. தயவு செய்து இந்த சுற்றறிக்கையிலுள்ள விடயங்களை உங்கள் மாகாணம் ∴பிராந்தியம்∴நிறுவனத்திலுள்ள தொடர்புடைய சகல சுகாதார ஊழியர்களின் கவனத்திற்கு கொண்டுவரவும். தகவல், கல்வி தொடர்பாடல் பொருட்கள் (ஐனுஊ) மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான சுகாதார கல்விப் பொருட்களாகிய துண்டுப்பிரசுரங்கள், புத்தகங்கள் மற்றும் சரிபார்ப்பு பட்டியலுடன் கூடிய வழிகாட்டி அட்டைகள் உருவாக்கப்பட்டு, சிங்கள மற்றும் தமிழ் மொழிகளில் அச்சிடப்பட்டு அவற்றுடன் சுயமார்பக பரிசோதனை செய்வற்கான மாதிரி உருவ பொம்மையும் தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தினால் இவ்வருட ஆரம்பத்தில் நாடு முழுவதும் விநியோகம் செய்யப்பட்டன.

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி மற்றும் ஆரம்ப சுகாதார பராமரிப்பு நிலையங்களிற்கு பொறுப்பாக உள்ள மருத்துவ உத்தியோகத்தர்கள் பின்வரும் விடையங்களை பிராந்திய சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர், சமூக மருத்துவ நிபுணர், தாய் மற்றும் சேய் நல மருத்துவர், தொற்றா நோய்களிற்கான மருத்துவ உத்தியோகத்தர் மற்றும் பிராந்திய பொதுச்சுகாதார தாதி சகோதரி போன்றவர்களின் உதவியுடன் நடாத்துமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகின்றார்கள்.

- வைத்தியசாலைகள் மற்றும் ஆரம்ப சுகாதார மட்டங்களில் மார்பக புற்றுநோயினை ஆரம்பத்திலே அடையாளம் காண்பதற்காக விரிவுரைகள், கலந்துரையாடல்கள் மற்றும் பயிற்றுவிப்பாளர்களை பயிற்றுவிக்கும் நிகழ்ச்சிகள்.
- ஒவ்வொரு சுகாதார வைத்திய அதிகாரி பிரிவிலும் உள்ள தொடர்புடைய ஆரம்ப சுகாதார ஊழியர்களிற்கு மார்பக புற்றுநோயினை ஆரம்பத்திலே கண்டறிவது தொடர்பாக விசேட கவனம் செலுத்தப்பட்ட மருத்துவரீதியான மார்பக பரிசோதனை தொடர்பான பயிற்சி நிகழ்வுகள்.
- அரச மற்றும் தனியார் துறை ஸ்தாபனங்களில் பணிபுரியும் பெண் ஊழியர்களிற்பான மார்பக புற்றுநோயினை ஆரம்பத்திலே கண்டறிவது தொடர்பான விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள்.
- மார்பக புற்றுநோயினை ஆரம்பத்திலே கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை செய்தல் தொடர்பான நடவடிக்கைகளை சுக வனிதையர் நலக் கிளினிக், ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நலக் கிளினிக், மார்பக கிளினிக் மற்றும் சத்திரசிகிச்சை கிளினிக் என்பவற்றில் மேம்படுத்துதல்.

மேற்குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் போது தற்போது அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ள கோவிட் 19 தொற்று தொடர்பான ஒழுங்குமுறைகளை பின்பற்றல் முக்கியமானதாகும். அத்துடன் சாத்தியமான இடங்களில் இணைய வழி ஒன்றுகூடல்களை மேற்கொள்வது பயனுள்ளதாக அமையும்.

தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சிதிட்டத்தினால் பிராந்தியங்களிற்கு விநியோகம் செய்யப்பட்ட துண்டுப்பிரசுரங்கள், புத்தகங்கள் மற்றும் சரிபார்ப்பு பட்டியலுடன் கூடிய வழிகாட்டி அட்டைகள்இ சுயமார்பக பரிசோதனை மாதிரி பொம்மைகள் மற்றும் பிற சுய மற்றும் மருத்துவ ரீதியிலான மார்பக பரிசோதனைகளின் செயன்முறைகள் தொடர்பான காணொளிகள் போன்ற

கல்வி தொடர்பாடல் பொருட்கள் (ஐநுஊ) மற்றும் சுகாதார கல்வி தொடர்பான பொருட்கள் என்பவை தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சிதிட்டத்தின் உத்தியோக பூர்வ இணையதளத்தில் கிடைக்கின்றன. அத்துடன் இவற்றை குறிப்பாக மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதத்தில் மேற்குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் போது பயன்படுத்தமுடியும்.

நீங்கள் உலகளாவிய புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு மாதம் - ஒக்டோபர் 2021 இனை அனு'டிக்கும் முகமாக உங்கள் ஸ்தாபனத்தினால் அல்லது மாவட்டத்தால் மேற்கொள்ளப்பட்ட விசேட நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக ஒரு சாரம்ச அறிக்கையினை தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சி திட்ட பணிப்பாளருக்கு டிசம்பர் 01ம் திகதி அல்லது அதற்கு முன்னர் கிடைக்க கூடியவாறு ஒப்படைக்குமாறு அறிவுறுத்தப்படுகின்றீர்கள்.

இந்த தேசிய நிகழ்ச்சி திட்டத்திற்கு உங்களுடைய தலைமைத்துவம்இ வழிகாட்டி மற்றும் பங்குபற்றுவதனை வரவேற்கின்றோம்.

.....................................

வைத்தியர். அசேல குணவர்தன
சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

Dr. ASELA GUNAWARDENA
Director General of Health Services
Ministry of Health
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

பிரதிகள்:

1. மதிப்புக்குரிய அமைச்சர் - சுகாதார அமைச்சு
2. மதிப்புக்குரிய பிரதி சுகாதார அமைச்சர்
3. சகல மாகாண சுகாதார அமைச்சர்கள்
4. சுகாதார செயலாளர் - சுகாதார அமைச்சு
5. சகல மாகாண சுகாதார செயலாளர்கள்
6. மேலதிக செயலாளர்கள் (மருத்துவ சேவை) - சுகாதார அமைச்சு
7. பிரதி சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம் - தொற்றாத நோய்ப் பிரிவு மருத்துவ சவைவை ஐ ரூ ஐஐஇ திட்டமிடல் மற்றும் கலிற்சி மற்றும் ஆய்வு
8. பணிப்பாளர் - தேசிய புற்றுநோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித் திட்டம்
9. பணிப்பாளர் - குடும்ப நல சுகாதார பணியகம்
10. பணிப்பாளர் - தொற்றாத நோய்ப் பிரிவு
11. பணிப்பாளர் - சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
12. பணிப்பாளர் - ஆரம்ப சுகாதார சேவைகள்
13. பணிப்பாளர் - தனியார் சுகாதார பிரிவு மேம்பாடு
14. பணிப்பாளர் - தேசிய சுகாதார விஞ்ஞான நிறுவனம்
15. பணிப்பாளர் - தோட்டம் மற்றும் நகர சுகாதாரம;

දුරකථන / தொலைபேசி / Telephone ) 011 2669192 , 011 2675011 ) 011 2698507 , 011 2694033 ) 011 2675449 , 011 2675280

ෆැක්ස් / பெக்ஸ் / Fax ) 011 2693866 ) 011 2693869 ) 011 2692913

විද්‍යුත් තැපෑල / மின்னஞ்சல் முகவரி / e-mail ) postmaster@health.gov.lk

වෙබ් අඩවිය / இணையத்தளம் / website ) www.health.gov.lk

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය / எனது இல / My No. )

ඔබේ අංකය / உமது இல / Your No. : )

දිනය / திகதி / Date ) 2021/9/29


# සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
# சுகாதார அமைச்சு
# Ministry of Health

General Circular Letter No: 01-35/2021

All Provincial Directors of Health Services,
All Regional Directors of Health Services,
All Heads of Institutions,
Medical Officers of Health (MOOH)

**World Breast Cancer Awareness Month – October 2021**
**Theme: "Together we can…"**

The 'Breast Cancer Awareness Month' is commemorated worldwide during the month of October every year to increase public awareness and action for prevention, early detection, prompt diagnosis, treatment, and survivorship care for patients with breast cancers.

Breast Cancer is the most common cancer among Sri Lankan females, with an average incidence of 4000 new cases per year. Most patients with breast cancer have a very good prognosis if detected and treated timely. In addition to high cure rates, the benefits of early detection include greater possibilities of conservative surgery, preserving body image and less aggressive treatment options leading to reduction of cost of care.

Early detection of breast cancers is facilitated by increasing public awareness on symptoms & signs of breast abnormalities, addressing myths and stigma. Self-breast examination and clinical breast examination are proven to be effective in early detection of breast cancers. Women should be encouraged and motivated to look and feel their breast whenever they and carry out Self Breast Examination (SBE) on regular basis in addition to undergoing Clinical Breast Examination (CBE).

At the same time, healthcare workers should essentially be skilled enough and confidently perform the clinical breast examination as well as instructing the technique of self-breast examination to the clients attending the relevant healthcare settings (e.g., Well-women Clinics, Healthy Lifestyle Centers, and Breast Clinics etc.).

In commemoration of the World Breast Cancer Awareness Month this year, the National Cancer Control Programme, decided to develop and circulate the **National Guidelines for self-breast examination and clinical breast examination**. Please bring the contents of this circular to the notice of all relevant healthcare providers in your province/region/institution. IEC material and health education material relevant for breast cancer awareness, including **leaflets, booklets and the guide cards with checklists** developed and printed in both Sinhala and Tamil, by the National Cancer Control Programme as well as the **self-breast examination mannequins**, were distributed island-wide, at the beginning of the year.

Medical Officers of Health (MOH) and Medical Officers in Charge of Primary Health Care Institstions are requested to conduct the activities mentioned below in your area with the support of the Regional Director of Health Services (RDHS), Consultant Community Physicians (CCP), Medical Officer/Maternal & Child Health (MO/MCH), Medical Officer/ Non-Communicable Diseases (MO NCD) and Regional Supervising Public Health Nursing Sister.

- Lectures, discussions and training of trainer (TOT) programmes on breast cancer early detection at hospital and primary care level.
- Training programmes on clinical breast examination for relevant primary healthcare staff with special focus on early detection of breast cancer at each Medical Officer of Health (MOH) area.
- Awareness programmes on early detection of breast cancers for female employes of government and private sector institutions
- Enhance activities related to early detection of breast cancer and management at Well-Women Clinics, Healthy Life Style Centres, Surgical Clinics, and Breast Clinics.

When conducting the above activities, adherence to the currently introduced safetly etiquette pertaining to the COVID-19 pandemic is important and virtual gatherings where possible would be useful.

IEC material and health education material distributed by the National Cancer Control Programme to the regions such as leaflets, booklets, Guide card with checklists, SBE mannequins, as well as other supportive material such as videos on clinical and self breast examination procedures available in the official website of the National Cancer Control Programme could be utilized when conducting the above, specially during the Breast Cancer Awareness Month.

You are advised to submit a summary report on the special activities conducted by your institution / district to commemorate World Breast Cancer Awareness Month - October 2021 to reach the Director/ National Cancer Control Programme, on or before the 1st of December 2021.

Your leadership, guidance and active participation in this national endeavour is much appreciated.

Dr. Asela Gunawardene
**Director General of Health Services**
**Ministry of Health**

Dr. ASELA GUNAWARDENA
Director General of Health Services
Ministry of Health
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

**Copies**

1. Hon. Minister- Ministry of Health
2. Hon. Deputy Minister of Health
3. All Hon. Provincial Health Ministers
4. Secretary/Health – Ministry of Health
5. All Provincial Health Secretaries
6. Additional Secretary (Medical Services) - Ministry of Health
7. DDG- NCD, MS I & II, PHS I & II, Planning, ET & R
8. Director-National Cancer Control Programme
9. Director – Family Health Bureau
10. Director – Non-communicable Diseases
11. Director – Health Education Bureau
12. Director- Primary Health Care
13. Director – Private Health Sector Development
14. Director – National Institute of Health Sciences
15. Director- Estate and Urban Health