



இலங்கையில் உள்ள மனிதப்பற்றுநோய்க் காரணிகள்



தேசிய பற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம்
சுகாதார அமைச்சு
2024

இலங்கையில் உள்ள மனிதப்புற்றுநோய்க் காரணிகள்



தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம்
சுகாதார அமைச்சர்
2023

**இலங்கையில் உள்ள
மனிதப்புற்றுநோய்க் காரணிகள்**

முதலாம் பதிப்பு – 2023

**தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம்
சுகாதார அமைச்சர்**

பொது சுகாதார கட்டிடத்தொகுதி,
555/5, எல்விற்ரிகல் மாவத்தை,
கொழும்பு 05,
இலங்கை.
+94 11 236 8627

நிபுணர் குழு

பேராசிரியர் அஜித் டி அல்விஸ்

பேராசிரியர் இரசாயனம் மற்றும் கட்டிடக்கலை, இரசாயனம் மற்றும் கட்டிடக்கலை துறை பீடம், மொரட்டுவ பல்கலைக்கழகம்.

பேராசிரியர் நிர்மலி விக்ரமரட்ன

பீதிபதி,

மருத்துவ பீடம்,

சப்ரகமுவ பல்கலைக்கழகம்.

வைத்தியர் ரேணுகா ஜயதில்ச

தலைவர் போசாக்குத்துறை,

மருத்துவ போசாக்கு மற்றும் சமூக மருத்துவ நிபுணர்,

மருத்துவ ஆராய்ச்சி நிறுவனம், சுகாதார அமைச்சு,

இலங்கை தேசிய வைத்தியசாலை.

வைத்தியர் இனோகா சுரவர்

சமூக மருத்துவ நிபுணர்,

சூழல் மற்றும் தொழில்சார் சுகாதாரப்பிரிவு,

சுகாதார அமைச்சு.

திரு சதுர மல்வான

பணிப்பாளர்,

இரசாயனம் மற்றும் தீங்கு கழிவுகள் முகாமைத்துவப்பிரிவு,

மத்திய சுற்றுப்பு அதிகாரசபை.

வைத்தியர் நிர்மலி சம்பிக்கா

பணிப்பாளர் நாயகம்,

தேசிய நிறுவனம் - தொழில்சார் பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதாரம்.

வைத்தியர் நுராட் ஜோசப்

புற்றுநோயியல் நிபுணர்,

சுகாதார அமைச்சு இலங்கை,

வைத்தியர் அனோமா பஸ்நாயக

சமூக மருத்துவ நிபுணர்,

போசாக்குத்துறை,

சுகாதார அமைச்சு.

வைத்தியர் லகான் அபேநாயக

புற்றுநோயியல் நிபுணர்,

சுகாதார அமைச்சு இலங்கை.

வைத்தியர் சரித் ஹெட்ரியாராச்சி

சமூக மருத்துவ நிபுணர்.

சுகாதார அமைச்சு இலங்கை.

வைத்தியர் இசானி பெர்னாந்து

பணிப்பாளர்,

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சி திட்டம்.

வைத்தியர் ஹசரலி பெர்னாந்து

சமூக மருத்துவ நிபுணர்.

வைத்தியர் சுராஜ் பெரேரா

சமூக மருத்துவ நிபுணர்.

வைத்தியர் A. உஸ்கொடராச்சி

சமூக பல் மருத்துவ நிபுணர்

வைத்தியர் நிரோசா நிலவீர்

சமூக மருத்துவ நிபுணர்

வைத்தியர் முஸ்ரிப் முனாஸ்

சமூக மருத்துவ நிபுணர்

எழுத்தாளர் குழு

வைத்தியர். ஹசரலி பெர்னாந்து, சமூக மருத்துவ நிபுணர்.

வைத்தியர். சதர்மா வீரகோன், சமூக மருத்துவ துறையின் சிரேஸ்ட் பதிவாளர்.

வைத்தியர். நதிசா ரத்னசேகர, சமூக பல் மருத்துவ துறையின் சிரேஸ்ட் பதிவாளர்.

வைத்தியர். துசித்த கஹடுவ, மருத்துவர்.

வைத்தியர். கலுமி லீலாரத்ன, மருத்துவர்.

வைத்தியர். பேர்சி ரஜீவ் சில்வெஸ்டர், மருத்துவர்.

திருமதி. நிரோசினி ராஜகருண, பொதுச் சுகாதார செவிலியர் சகோதரி

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

இலங்கை உட்பட உலகெங்கிலும் இள வயது மரணங்களுக்கு புற்றுநோயும் ஒரு முதன்மையான காரணியாக காணப்படுகின்றது. உறுதிப்படுத்தப்பட்ட புற்றுநோய்க் காரணிகள் பற்றிய ‘வெளியீடு’ ஒன்றை உருவாக்கத் தொடங்கியமைக்காக தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை நான் வாழ்த்த விரும்புகிறேன்.

இது ஒரு சரியான நேரத்தில் உருவாக்கப்பட்ட வெளியீடு ஆகும், புற்றுநோய்க் காரணிகள் பற்றிய சரியான அறிவானது புற்றுநோய்க்குரிய காரணிகளின் தோற்றத்தைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுக்க உதவியாக இருக்கும். தங்களுடைய நேரத்தையும் நிபுணத்துவத்தையும் தாராளமாக வழங்கிய அனைத்து நிபுணர்களினதும் மதிப்புமிக்க பங்களிப்பை நான் அங்கீகரிக்க விரும்புவதுடன் இலங்கையில் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் இலக்கில் இது ஒரு புதிய திருப்புமுனையாக இருக்கும் என்றும் நம்புகின்றேன்.



வைத்தியர். அசேல குணவர்தன
சுகாதார சேவைகள்
பணிப்பாளர் நாயகம்
சுகாதார அமைச்சர்

தொற்றா நோய்கள் பிரிவுப் பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகத்தின் செய்தி

புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் அனைத்து முயற்சிகளும் எடுக்கப்பட்ட போதிலும், இலங்கையில் புற்றுநோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகின்றது. தொழில் வல்லுநர்கள் மற்றும் பொதுமக்களிடையே புற்றுநோய்க் காரணிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பதே இந்த போக்கை நிவர்த்தி செய்வதற்கான ஒரு முக்கிய மூலோபாயமாகும்.

புற்றுநோய் ஆராய்ச்சிக்கான சர்வதேச நிறுவனம், ஏற்கனவே 127 புற்றுநோய்க் காரணிகளை வெளியிட்டிருந்தாலும், இந்த ஆவணம் மிகவும் அறிவியல்பூர்வமானது மற்றும் ஆங்கிலத்தில் மட்டுமே வருகிறது. இது இலங்கையில் பொது மக்களுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அனுகலைக் கொண்டுள்ளது. எனவே, இலங்கையில் புற்று நோய்களைத் தடுப்பதிலும் கட்டுப்படுத்துவதிலும் தேசிய மையப்புள்ளியாக விளங்கும் தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம் வாசகர்களுக்கு மிகவும் உகந்த இந்த ‘வெளியீடை’ உருவாக்கியுள்ளது.

தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்திற்கு எனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்ளும் அதே வேலையில், ஆரம்பத்திலிருந்தே இந்த நோக்கத்தை ஆதரித்த அனைத்து சிறந்த வல்லுநர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இந்த வெளியீடு புற்றுநோய்க் காரணிகள் பற்றி நமது பொதுமக்களுக்கு அறிவுட்டவும், புற்றுநோய்க் காரணிகளின் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்கவும் நடவடிக்கை எடுக்க ஊக்கமளிக்கும் என நான் நம்புகின்றேன்.



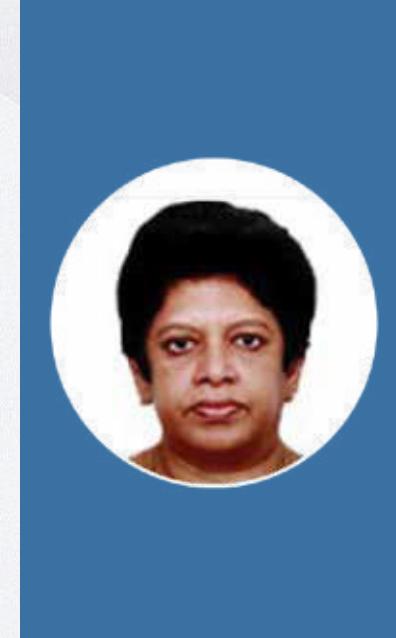
வைத்தியர். சம்பிக்க விக்கிரமசிங்க பிரதிப்பணிப்பாளர் நாயகம்
தொற்றா நோய்கள்
சுகாதார அமைச்சு

தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்ட பணிப்பாளரின் செய்தி

தேசிய புற்றுநோய்க் கட்டுப்பாடு நிகழ்ச்சித்திட்டமானது இலங்கையில் புற்றுநோய்களைத் தடுப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மேற்கொண்ட அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் பிரயோகித்த சிறந்த உத்திகளாக சாத்தியமான புற்றுநோய்க் காரணிகளை அடையாளம் காண்பதும், அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை பொதுமக்களிடையே அதிகரிப்பதும் காணப்படுகிறது.

இவ் ‘வெளியீடானது’ மருத்துவ ரீதியாக புற்றுநோயினை ஆய்வு செய்கின்ற சர்வதேச ஆய்வு அறிக்கையினை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

இம் முயற்சிக்கு அறிவுசார் வல்லுநர்கள் பலர் பங்காற்றியிருப்பதுடன் அவர்கள் இல்லாமல் இந்தத் தயாரிப்பு ஒரு முழுமையாக இருந்திருக்காது என்பதுடன் இந்தத் திட்டத்திற்கு அவர்கள் வழங்கிய மகத்தான வழிகாட்டுதலுக்காக அனைத்து நிபுணர்களுக்கும் நன்றி தெரிவிக்க இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்துகின்றேன். இறுதியாக, இந்த ‘வெளியீடு’ புற்றுநோய்க் காரணிகளின் தோற்றத்தை எவ்வாறு குறைப்பது மற்றும் நம்மிடையே புற்றுநோய்க் காரணிகள் பற்றி உள்ள கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தவணான நடைமுறைகளை எவ்வாறு அகற்றுவது என்பன குறித்த சரியான அறிவியல் அறிவை வழங்கும் என்றும் நம்புகின்றேன்.



வைத்தியர் இசானி பெர்ணாண்டோ

பணிப்பாளர்

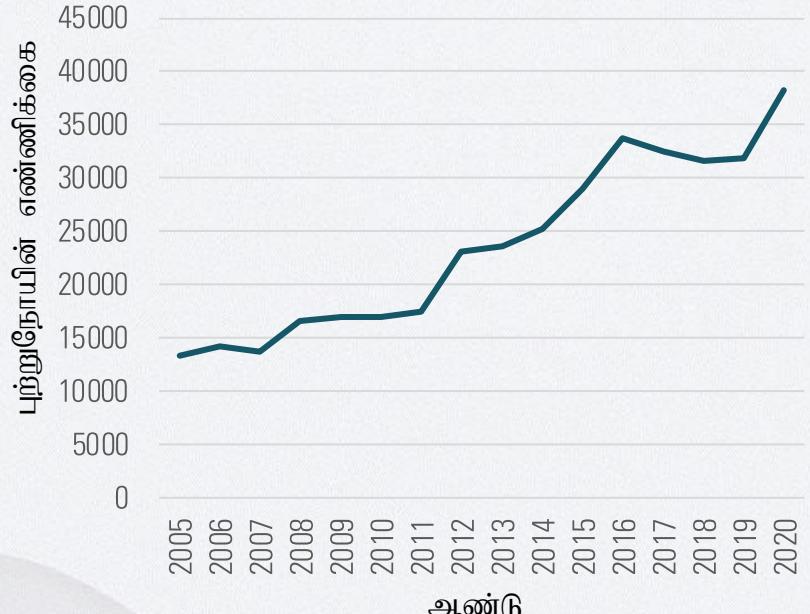
தேசிய புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு

நிகழ்ச்சித்திட்டம்

முன்னுரை

தேசிய அளவிலான மையப்புள்ளியாக திகழுகின்ற தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சிதிட்டமானது (NCCP) இலங்கையில் முக்கிய பொது சுகாதார பிரச்சினையாக மாறியுள்ள புற்றுநோய் நிகழ்வுகளின் போக்கை உண்ணிப்பாகக் கண்காணித்து வருகிறது. அதிகரித்து வரும் புற்றுநோய் சுமையை சமாளிக்க மேற்கொள்ளும் புற்றுநோய் தடுப்பு செயற்பாட்டில் புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கை ஒரு முக்கிய மூலோபாய் பகுதியாகும். புற்றுநோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகளில் NCCP முதன்மையாக புற்றுநோய் காரணிகளின் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்கும் நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துகிறது. எனவே, பொதுமக்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்களிடையே புற்றுநோய் காரணிகள் குறித்த விழிப்புணர்வு மிகவும் முக்கியம். புற்றுநோய் காரணிகள் பற்றிய புரிதல் பொதுமக்களிடையே திருப்திகரமாக இல்லை என்று NCCP கண்டறிந்துள்ளது. தவறான கருத்துக்கள் மற்றும் தவறான நம்பிக்கைகள் நிலைமையை மிகவும் சிக்கலாக்கியுள்ளன. புற்றுநோய் காரணிகள் குறித்த நம்பகமான தகவல்களை உள்ளர் மொழிகளில் பரப்புவது பொதுமக்களுக்கும் சுகாதார ஊழியர்களுக்கும் இடையிலான அறிவு இடைவெளியை மேம்படுத்தக்கூடும் என்று NCCP நம்புகிறது. ஆரம்ப மதிப்பீடுகளின் போது, உலக சுகாதார நிறுவனத்தால் வெளியிடப்பட்ட புற்றுநோய் காரணிகள் குறித்த ஐ.எ.ஆர்.சி மோனோகிரா.:ப்கள் உலகளவில் கிடைக்கக்கூடிய புற்றுநோய் காரணிகள் குறித்த தகவல்களின் முக்கிய ஆதாரமாக இருப்பதை NCCP அறிந்தது. இந்த மோனோகிரா.:ப்கள் ஆங்கில மொழியில் இருந்தன, மேலும் அவை உயர் தொழில்நுட்ப ஆவணங்களாக இருந்தன. எனவே, அந்த ஐ.எ.ஆர்.சி மோனோகிரா.:ப்களின் அடிப்படையில் சிங்களம், தமிழ் மற்றும் ஆங்கில மொழிகளில் மனித புற்றுநோய் காரணிகள் குறித்த கையேட்டினை உருவாக்க NCCP முடிவு செய்தது. பணியின் சிக்கலைப் புரிந்துகொண்ட NCCP பல்வேறு துறைகளில் முன்னணி நிபுணர்களை உள்ளடக்கிய ஒரு நிபுணர் குழுவை அமைத்தது (உதாரணமாக: கைத்தொழில் துறை பிரதிநிதிகள்). இதன்போது, இலங்கைக்கு பொருத்தமற்ற சில புற்றுநோய் காரணிகளை வெளியீட்டில் இருந்து விலக்க நிபுணர் குழு தீர்மானித்தது. ஆரம்ப வரைபை உறுதி செய்த பின்னர், அது பல்வேறு துறைசார்ந்தவர்களை உள்ளடக்கிய ஒரு பரந்த மன்றத்தில் சமர்ப்பிக்கப்பட்டு அவர்களின் கருத்துக்கள் பெறப்பட்டன. பெறப்பட்ட கருத்துக்களின் அடிப்படையில், ஆவணம் திருத்தப்பட்டு, சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகத்தினால் (டி.ஐ.எ.எஸ்) அனுமதிக்கப்பட்டது. இந்த சிக்கலான செயல்முறையின் முடிவில் இலங்கையில் பொதுவான புற்றுநோய் காரணிகள் குறித்த வெளியீடு வெளியிடப்பட்டது. இறுதியாக, நிபுணர் குழுவின் உறுப்பினர்களின் அர்ப்பணிப்பு மற்றும் உலக சுகாதார அமைப்பு வழங்கிய கூட்டுப்பங்காண்மையை NCCP அங்கீர்க்கின்றது.

அறிமுகம்



இலங்கையில் புற்றுநோய்ப்போக்கு

பிரச்சினை எவ்வளவு பாரதாரமானது?

இலங்கையில் புற்றுநோயின் தாக்கம் படிப்படியாக அதிகரித்து வருகின்றது. இலங்கை புற்றுநோய் பதிவேட்டின்படி, 2020 ஆம் ஆண்டில் 17,451 ஆண்களும் 20,197 பெண்களும் புற்றுநோயால் புதிதாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். வாய்வழி புற்றுநோய் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் ஆகியவை முறையே ஆண்கள் மற்றும் பெண்களிடையே காணப்படுகின்ற பொதுவான புற்றுநோய்கள் ஆகும். புற்றுநோய் பாதிப்பு பல ஆண்டுகளாக அதிகரித்து வருகிறது, மேலும் கடந்த 20 ஆண்டுகளில் இந்த எண்ணிக்கை மும்மடங்காகியிருக்கிறது.



புற்றுநோயை உருவாக்கும் காரணிகள் பற்றி ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்?

புற்றுநோயின் தோற்றுத்துடன் தொடர்புடைய காரணிகளைப் பற்றிய தெளிவான புரிதல் என்பது புற்றுநோய்க்கு எதிரான தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எடுப்பதற்கு முக்கியமானது என்பதுடன் புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கான முதற்படியாகவும் கருதலாம். புற்றுநோய் கலங்களானது வயது முதிர்வு காரணமாக அல்லது தன்னிச்சையாக நிகழும் மற்றும் பிறழ்வுகள் மற்றும் பல்வேறு வகையான இரசாயனங்கள் மற்றும் உடல் அல்லது உயிரியல் காரணிகளின் வெளிப்பாடு காரணமாக உடலில் உருவாகின்றன. இவை பொதுவாக கார்சினோஜென்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

புற்றுநோய் உருவாகுவதற்கான காரணிகள் இருக்கும் அனைவருக்கும் புற்றுநோய் வரும் என்று அர்த்தமல்ல என்பதுடன் மாறாக மற்றும் காரணிகள் போன்ற பல காரணிகள் புற்றுநோயை உருவாக்கின்றது என்பதனை வலியுறுத்த வேண்டும். இருப்பினும், ஆய்வுகளின் படி, இந்தப் புற்றுநோய் காரணிகள் பற்றிய அறிவினைத் தெளிவுபடுத்தும் நடவடிக்கைகளை எடுப்பதன் மூலம் புற்றுநோய் உருவாகுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்.

புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியமான காரணிகள் குறித்த பல ஆய்வுக்கட்டுரைகளை ஆண்டு தோறும் வெளியிடுகின்ற புற்றுநோய் குறித்த ஆராய்ச்சிக்கான சர்வதேச நிறுவனம் (IARC) புற்றுநோயினை “வீரியம் மிக்க நியோபிளாசியாவின் நிகழ்வுகளை அதிகரிக்கும் திறன் கொண்ட ஏனைய காரணியின், வெளிப்பாடு” என்று வரையறுக்கின்றது.

இந்தக் கண்டுபிடிப்புகளின் விரிவான மதிப்பீட்டிற்குப் பிறகு, புற்றுநோய்கள் குறித்த ஆராய்ச்சிக்கான சர்வதேச நிறுவனம் (IARC) பல்வேறு வகையான புற்றுநோய் காரணிகளின் வகைப்படுத்தலை வெளியிட்டுள்ளது. இந்த வெளியீடுகள் ‘IARC’ மோனோகிராஃப்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இதில் 127 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட புற்றுநோய்க்காரணிகள் உள்ளன (இணைப்பு I).

IARC விஞ்ஞானிகளின் பணிக்குழு இந்த முகவர்களை புற்றுநோயியல் குறித்த ஆதாரங்களின் வலிமையின் அடிப்படையில் பல வகைகளாக வகைப்படுத்தியுள்ளது (படம் 1).

GROUP
1

மனிதர்களுக்குப் புற்றுநோயை உண்டாக்கும்

GROUP
2A

அநேகமாக மனிதர்களுக்குப் புற்றுநோயை
உண்டாக்கும்

GROUP
2B

சிலவேளை மனிதர்களுக்குப் புற்றுநோயை
உண்டாக்கும்

GROUP
3

மனிதர்களுக்குப் புற்றுநோயை
உண்டாக்கும் என்று வகைப்படுத்த
முடியாது

படம் 1 : புற்றுநோய்க் காரணிகளின் வகைப்படுத்தல்



எங்கள் பதில்

புகையிலை, பாக்கு, மதுபானம் போன்ற சில பயன்பாட்டை நிறுத்துவதன் மூலம் புற்றுநோய் காரணிகளின் வெளிப்பாட்டை தவிர்க்கலாம். இருப்பினும், இந்த பட்டியலில் உள்ள சிலவற்றை தொழிற்சாலையில் அதன் பயன்பாடு காரணமாக முழுமையாக தவிர்க்க முடியாமல் போகலாம். அத்தகைய சூழ்நிலைகளில் பயன்ர்கள் பீதியடைய வேண்டாம், ஏனெனில் அவற்றைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்த பல ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட வழிமுறைகள் உள்ளன. எனவே, இந்த வெளியீடு வெவ்வேறு அமைப்புகளில் சரியான பயன்பாடு மற்றும் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை வலியுறுத்த கூடுதல் முயற்சி எடுத்தது. வல்லுநர் குழுவின் பரிந்துரையின் அடிப்படையில் பல தொழில்துறை இரசாயனங்களுக்கு பொதுவான மிக முக்கியமான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் தனித்தனியாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. (இணைப்பு ||)



முன்னோக்கி செல்லும் வழி

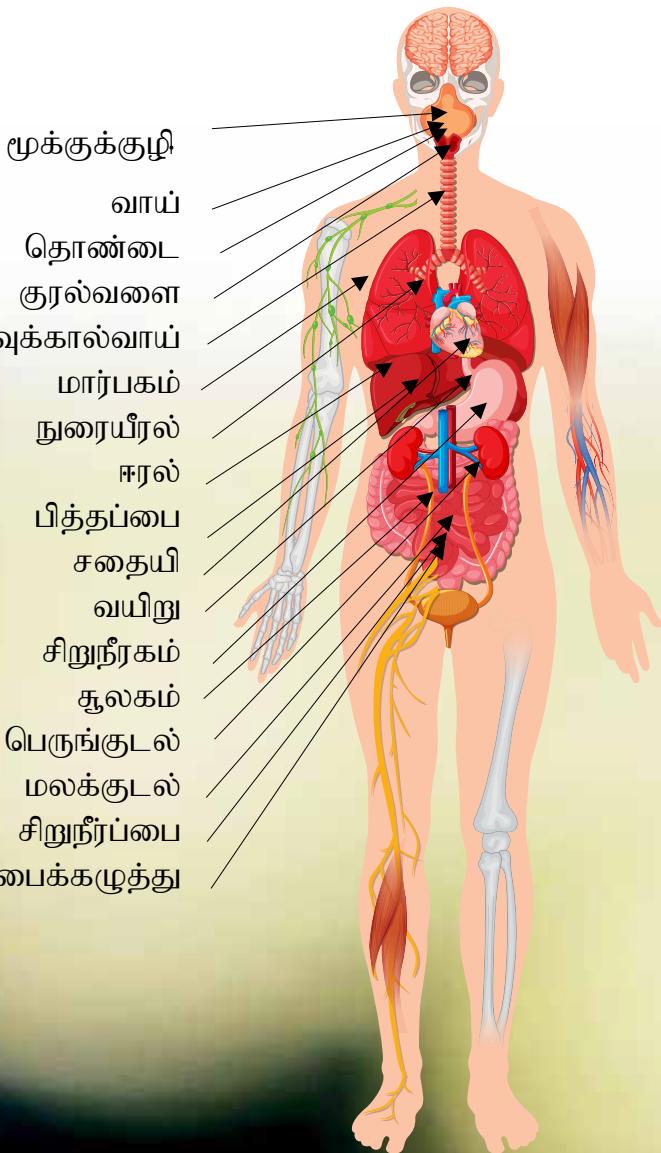
இது புற்றுநோய்கள் காரணிகள் குறித்த சமுகத்தின் விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பதற்கான முதல் படியாகும். இந்த வெளியீட்டில் வெளியிடப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் தொடர்புடைய நபர்கள், நிறுவனங்கள் மற்றும் அதிகாரிகள் பணியிடத்தில், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் பிற இடங்களில் புற்றுநோயின் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்கலாம். இருப்பினும், இந்த வெளியேட்டின் உள்ளடக்கத்தின் அடிப்படையில் இந்த புற்றுநோய்க் காரணிகளுக்கு ஏதிரான சட்டம் அல்லது ஒழுங்குமுறை வழிமுறைகள் செயல்படுத்தப்படாது. இது முற்றிலும் கல்வி நோக்கங்களுக்காக உருவாக்கப்பட்ட மிகவும் எளிமைப்படுத்தப்பட்ட பதிப்பாகும்.

புந்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

புகையிலை

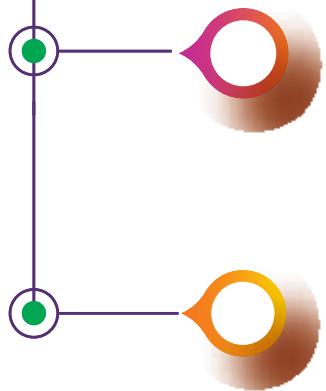
புகைத்தல்
இரண்டாம் தரப்புகைத்தல்
மற்றும்
புகையற்ற புகையிலை
புகையிலை மெல்லுதல்
போன்றன புந்றுநோயினை
உருவாக்கும்

மூக்குக்குழி
வாய்
தொண்டை
குரல்வளை
உணவுக்கால்வாய்
மார்பகம்
நுரையீரல்
ஈரல்
பித்தப்பை
சதையி
வயிறு
சிறுநீரகம்
சூலகம்
பெருங்குடல்
மலக்குடல்
சிறுநீர்ப்பை
கருப்பைக்கழுத்து





சுகாதார குறிப்புக்கள்



எல்லா வகையான புகையிலைப் பாவனையையும் நிறுத்துதல்.

பாவனையை நிறுத்துவதற்கு உதவியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான தொலைபேசி இலக்கம்: 1948.

புகையிலையை உள்ளடங்கியுள்ள பொருட்கள்



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

பாக்கு

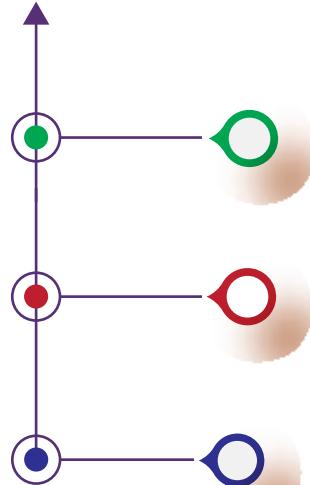
வாய்
உணவுக்கால்வாய்





Health tip

சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்



தொடர்ச்சியாக வெற்றிலையுடன் பாக்கு மெல்லுவதனை தவிர்த்தல்.

சந்தையில் காணப்படுகின்ற பாக்கு உள்ளடங்கியுள்ள பல்வேறுபட்ட பொதிகள் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல் மற்றும் அதனை தவிர்த்தல்.

சந்தையில் காணப்படுகின்ற பாக்கு உள்ளடங்கியுள்ள பொதிகளை உட்கொள்ளுவதனால் ஏற்படுகின்ற தீமைகள் தொடர்பாக சிறுவர்களுக்கு தெரிவித்தல்.

பாக்கு உள்ளடங்கியுள்ள பொருட்கள்



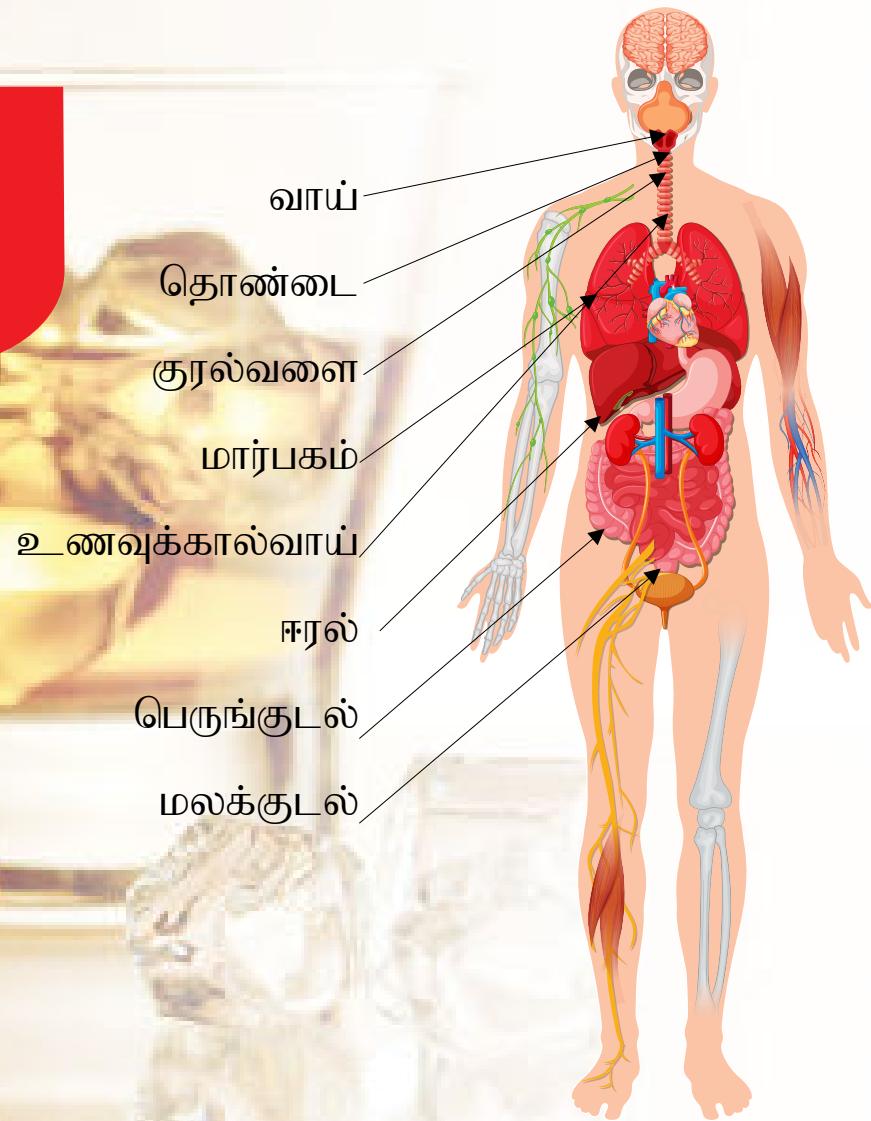
வெற்றிலைப்பாக்கு



பாக்கு உள்ளடங்கியுள்ள பொதிகள்
உதாரணம்: மாவா, பாபுள்

புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

மதுபானம்



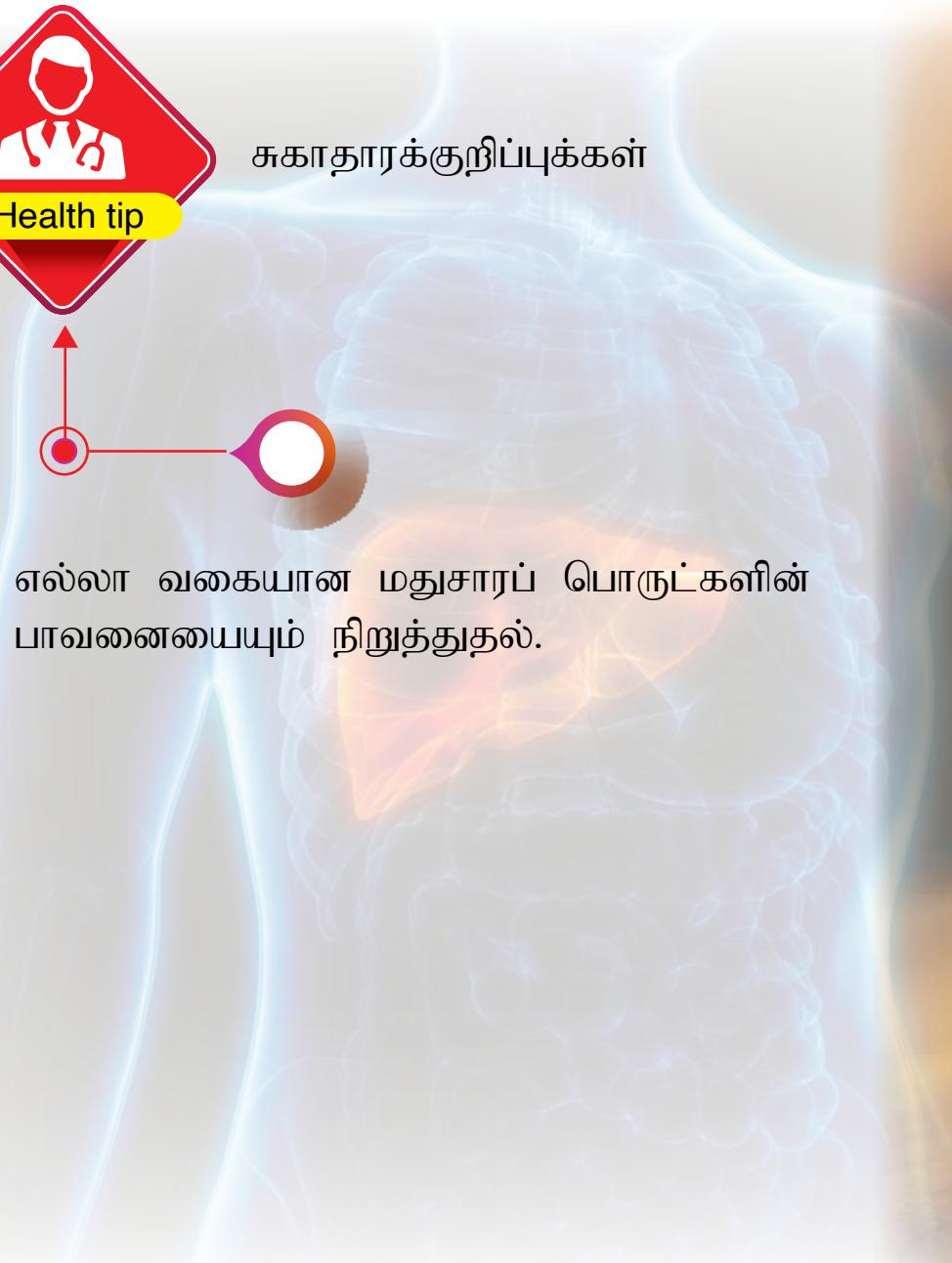


சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்

Health tip

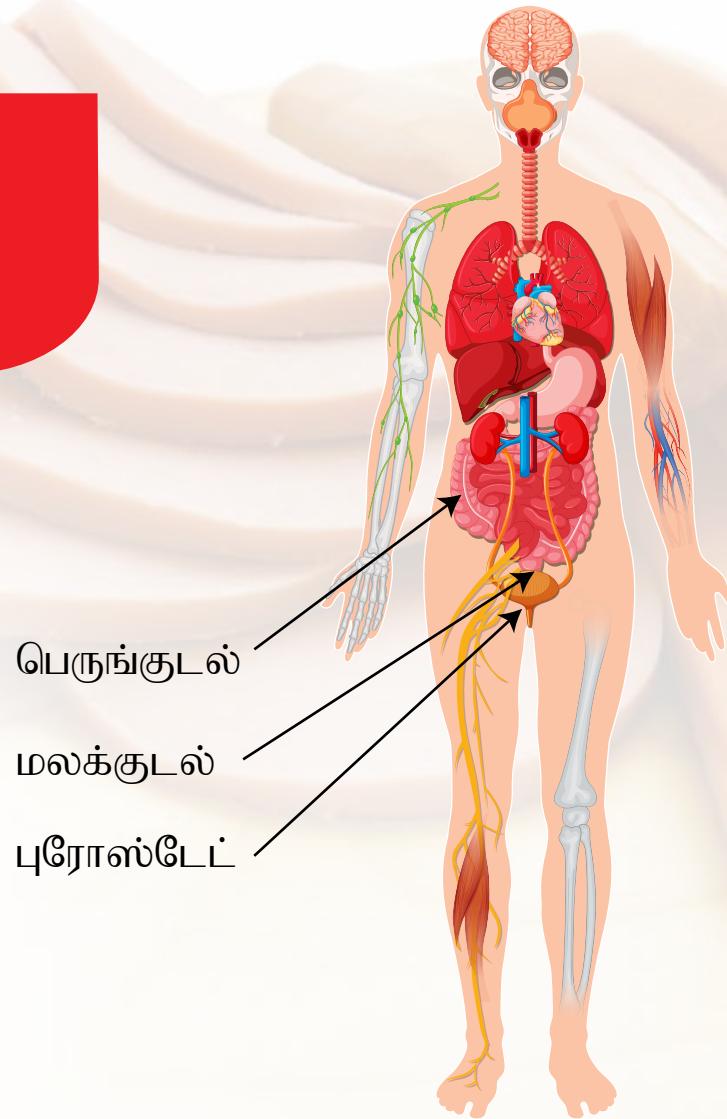


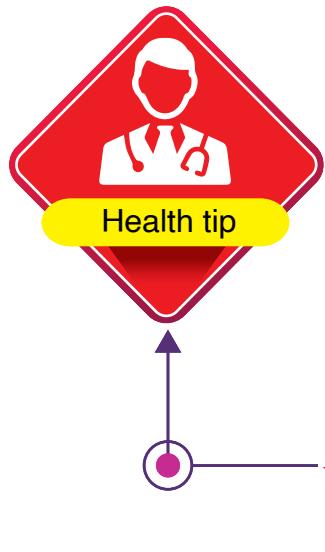
எல்லா வகையான மதுசாரப் பொருட்களின் பாவனையையும் நிறுத்துதல்.



பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி

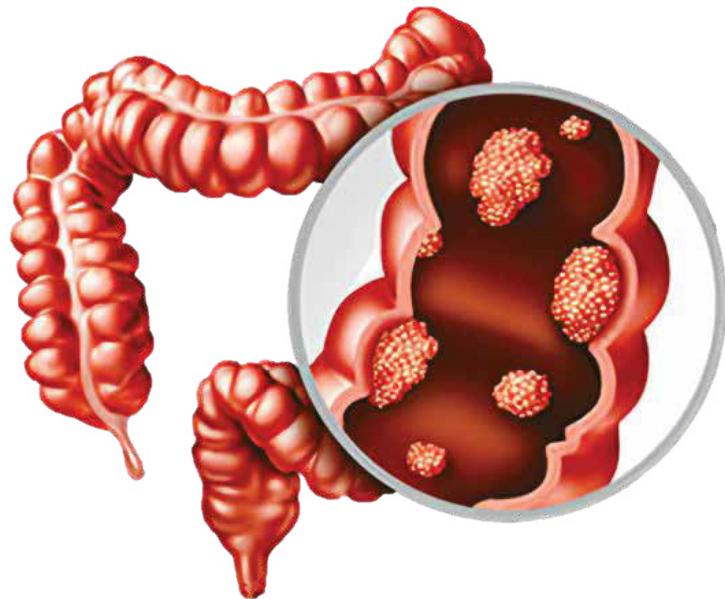
தொடர்ச்சியாக சாப்பிடுதல்
ஹோட் டோக்
சலமி
ஹம்
சோசெஜஸ்
பதப்படுத்தப்பட்ட பேகன்
உப்பிட்டு மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட
மாட்டிரைச்சி
புகையூட்டப்பட்ட இறைச்சி வகைகள்
காயவைக்கப்பட்ட இறைச்சி
மாட்டிரைச்சி யேர்கி





சுகாதார குறிப்புக்கள்

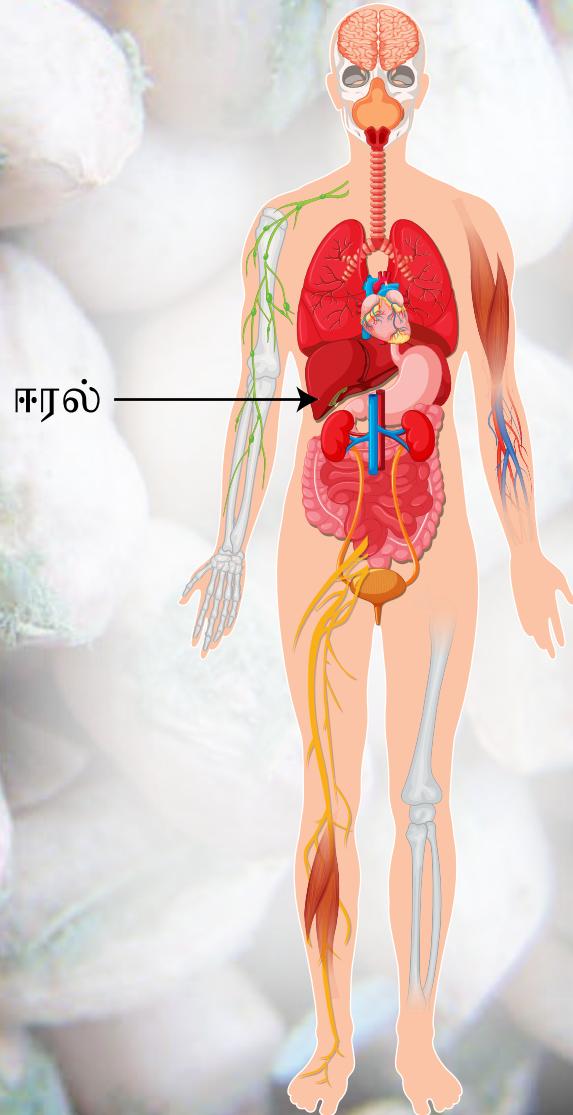
பல்வேறு வகையான பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகைகளை தொடர்ச்சியாக சாப்பிடுவதனை குறைத்து அதற்குப் பதிலாக பதப்படுத்தப்படாத இறைச்சிகளை சாப்பிடுதல்.



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

அ.ப்லாடாக்சின்

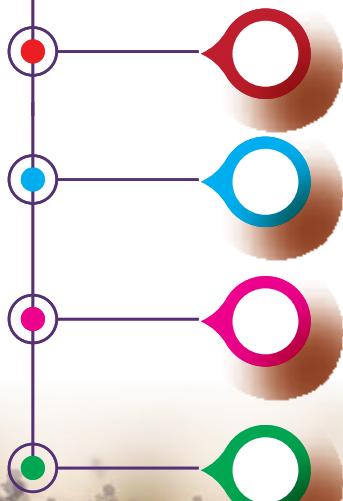
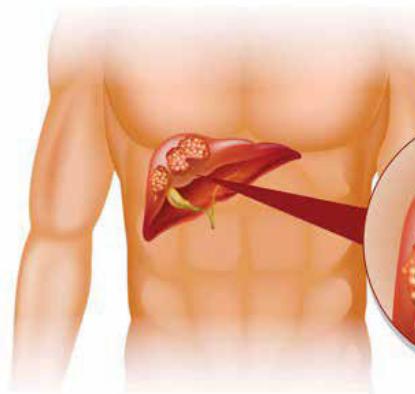
உணவில் காணப்படும் சில
பதார்த்தங்களினால் உருவாக்கப்படும்
சில நச்சு கலவைகள்.





Health tip

சுகாதார குறிப்புக்கள்



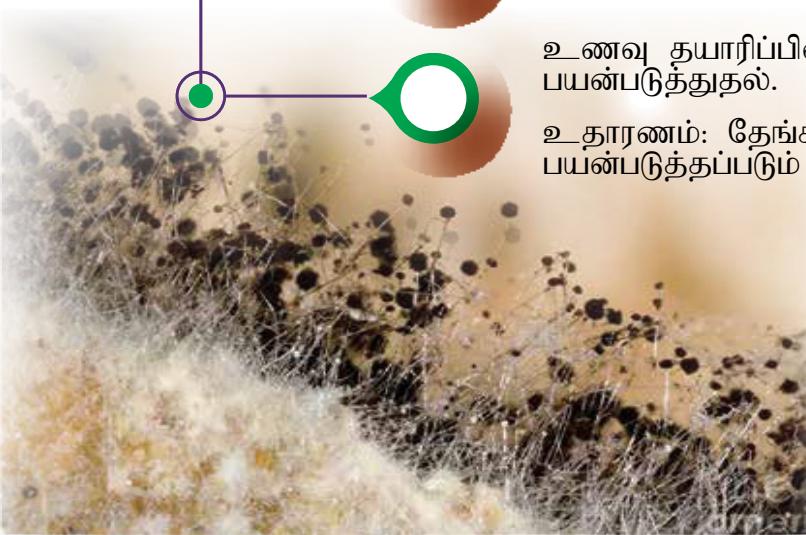
பங்கசு தொற்று ஏற்பட்ட ஈரமான சுருங்கிய அல்லது நிறமாற்றமடைந்த ஏதாவது உணவுகள் அல்லது பருப்பு வகைகளை வீசுதல்.

சூடான அல்லது குளிரான இடத்தில் பொருத்தமான முறையில் உணவுகளை சேமித்து வைத்தல்.

சந்தையில் காணப்படும் பொருத்தமற்ற உணவுப் பொருட்களை அடையாளம் காணுதல்.

உணவு தயாரிப்பின் போது பாதுகாப்பான முறைகளை பயன்படுத்துதல்.

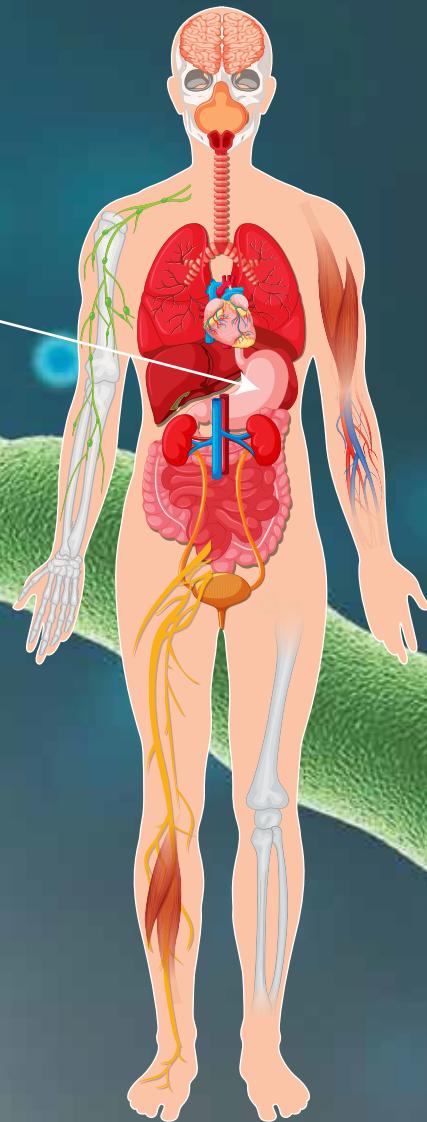
உதாரணம்: தேங்காய் எண்ணெய் தயாரிப்பின் போது பயன்படுத்தப்படும் உலர்த்தும் முறை



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

ஹெலிகோபக்டர் பைலோரி

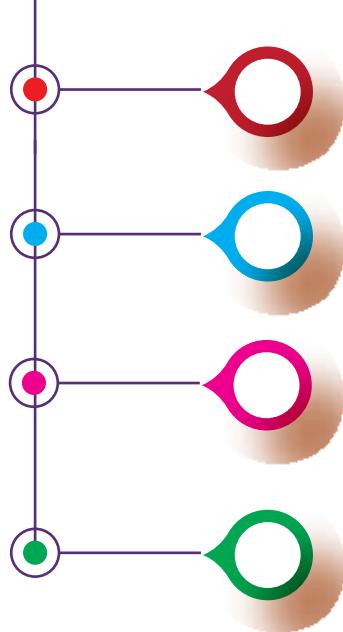
வயிறு



ஹெலிகோபக்டர் பைலோரி என்பது வயிற்றில் காணப்படுகின்ற ஒரு வகை பக்ரீயாவாகும். இது உழிழ் நீர், வாந்தி மற்றும் மலக்கழிவுகள் ஊடாக ஒருவரிடம் இருந்து மற்றுமொரு நபருக்கு தொற்றுவதற்கான வாய்புக்கள் உள்ளன.



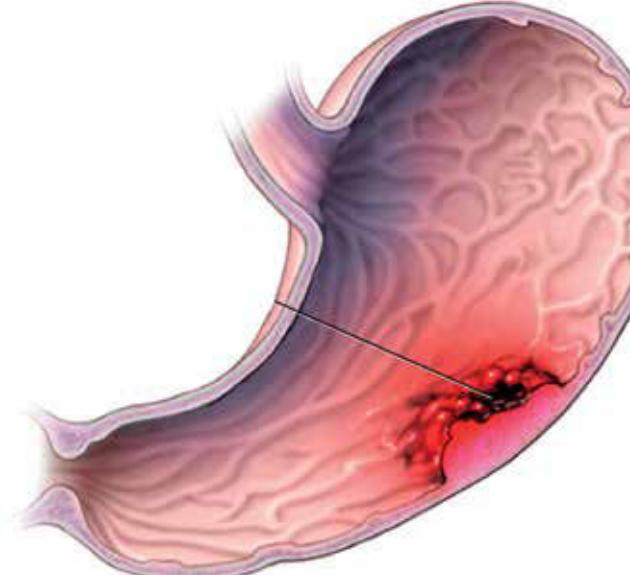
சுகாதார குறிப்புக்கள்



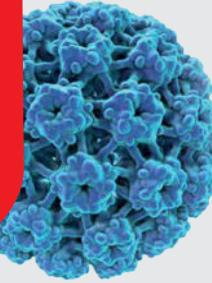
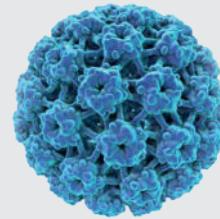
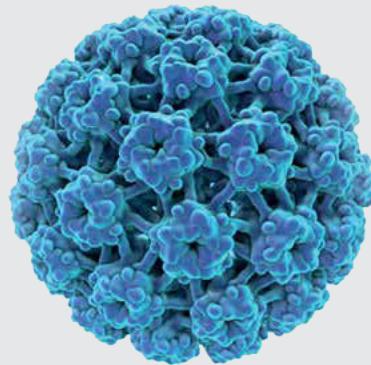
தூய்மையான நீரினை குடித்தல் மற்றும் உணவுகளை தயாரிக்கும் போது தூய்மையான நீரினை பயன்படுத்துதல்.

உணவு உட்கொள்ளுவதற்கு முன்னர் மற்றும் மலசலகூடத்தினை பயன்படுத்திய பின்னர் உங்களுடைய கைகளை (20 செக்கன்கள்) சவர்க்காரத்தினைப் பயன்படுத்தி நன்றாக கழுவுதல்.

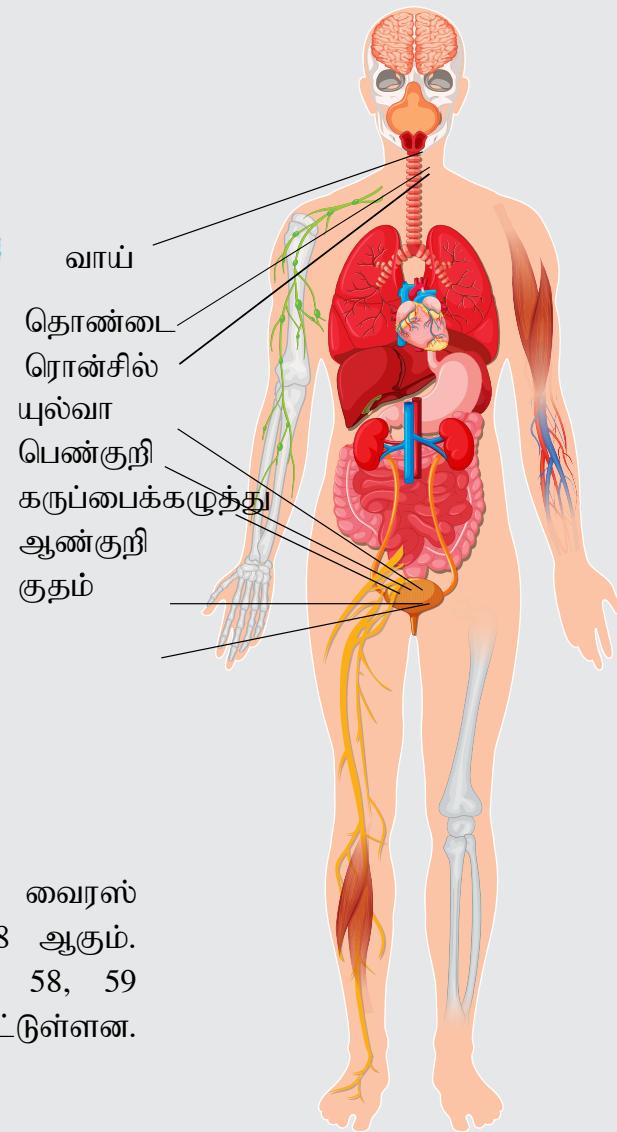
ஹெலிகோபக்டர் பைலோரி தொற்றினை மிகவும் இலகுவான பரிசோதனை ஊடாக கண்டறிய முடியும் மற்றும் நுண்ணுயிர்க்கொல்லிகளைப் பயன்படுத்தி வினைத்திறனான முறையில் சிகிச்சை வழங்க முடியும்.



மனித பப்பிலோமா வைரஸ் (HPV)

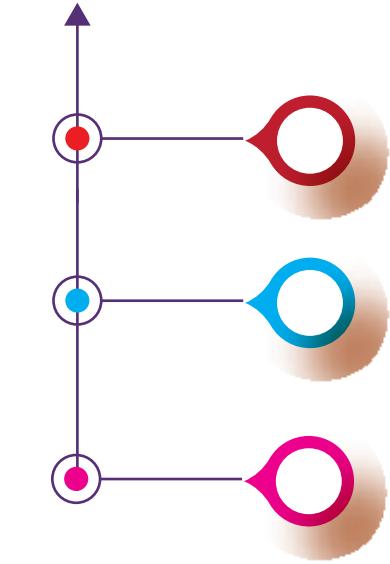


HPV ஆனது பாலியல் செயற்பாடுகளினால் தொற்றுகின்ற ஒரு வைரஸ் ஆகும். பொதுவான புற்றுநோயியல் மரபணுக்கள் 16 மற்றும் 18 ஆகும். ஏனினும் மரபணுக்களாகிய 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59 என்பனவும் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தலாம் என அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன.





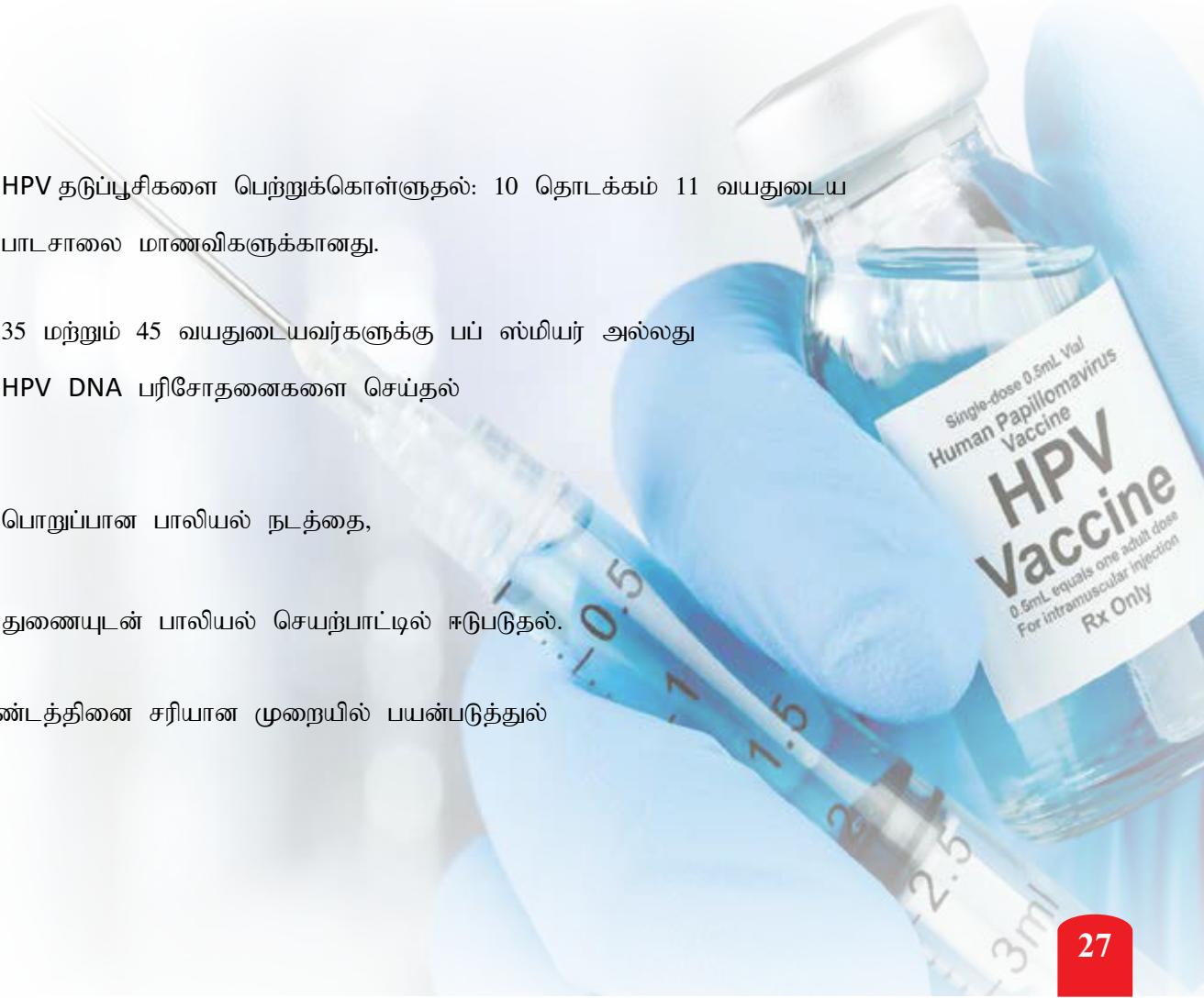
சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்



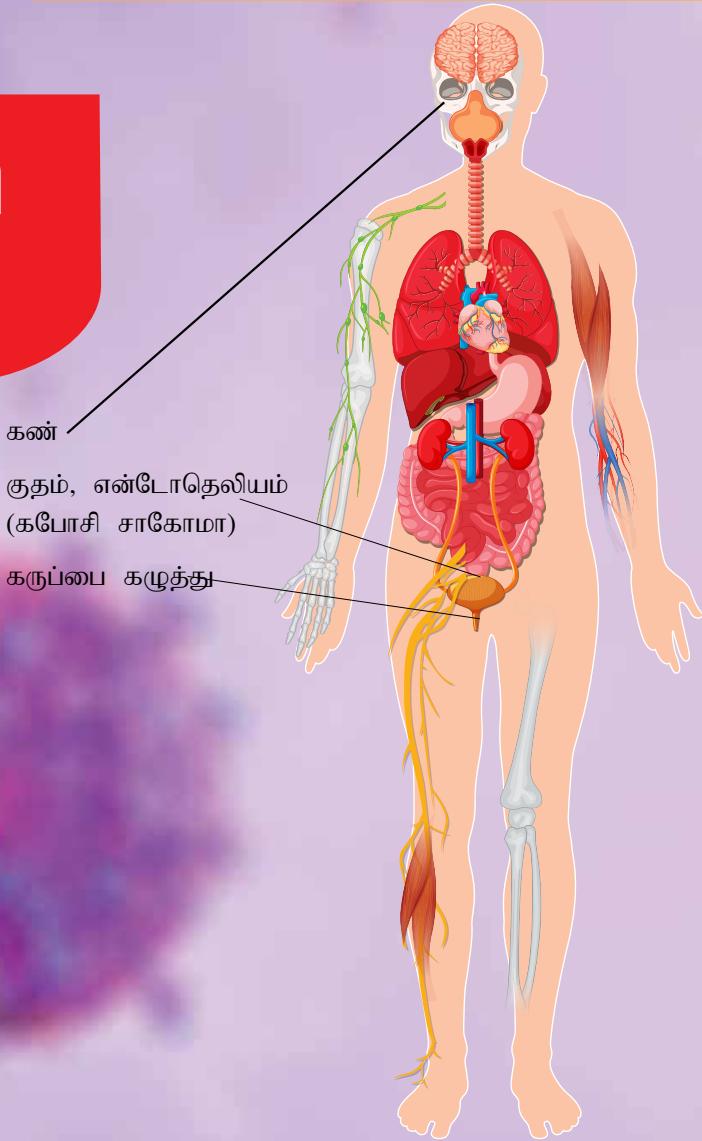
HPV தடுப்புசிகளை பெற்றுக்கொள்ளுதல்: 10 தொடக்கம் 11 வயதுடைய பாடசாலை மாணவிகளுக்கானது.

35 மற்றும் 45 வயதுடையவர்களுக்கு பப் ஸ்மியர் அல்லது HPV DNA பரிசோதனைகளை செய்தல்

- பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை,
- ஒரு துணையுடன் பாலியல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.
- கொண்டத்தினை சரியான முறையில் பயன்படுத்துல்



மனித இமினோடெபிசியன்ஸ்சி வைரஸ் வகை 1(HIV)



HIV ஆனது பாலியல் செயற்பாடுகள், இரத்தம் ஏற்றும் போது மற்றும் தாயில் இருந்து சிகவிற்கக்கு தொற்ற முடியும்.



சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்

உங்களுக்கு HIV தொற்று ஏற்பட்டு இருந்தால் பொருத்தமான சிகிச்சைகளை எடுக்கவும்.



பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை,

- ஒரு துணையுடன் பாலியல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்.
- கொண்டத்தினை சரியான முறையில் பயன்படுத்துல்.



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

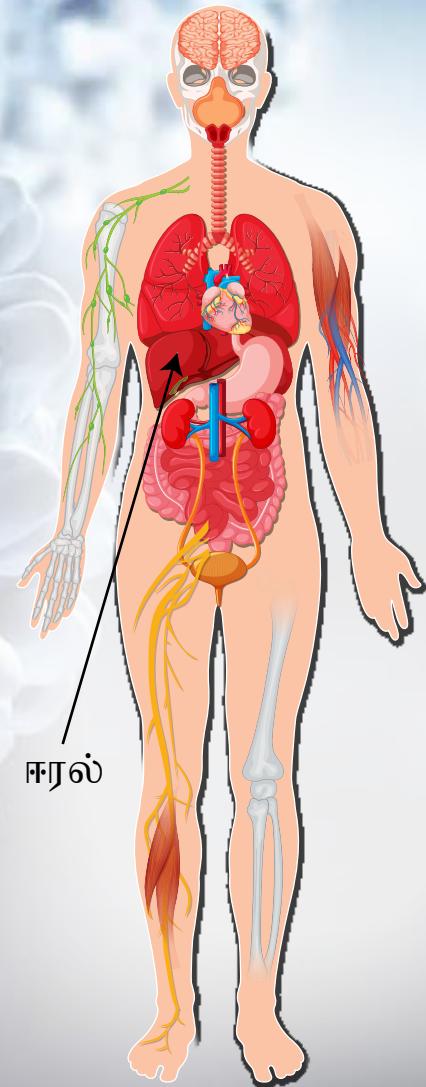
ஹெபடைடிஸ் வைரஸ் B மற்றும் C

ஹெபடைடிஸ் B வைரஸானது பாலியல் தொடர்புகள் ஊடாக தொற்று முடியும்.

ஹெபடைடிஸ் B மற்றும் C வைரஸ்களானது குருதி ஊடாக தொற்று முடியும்.

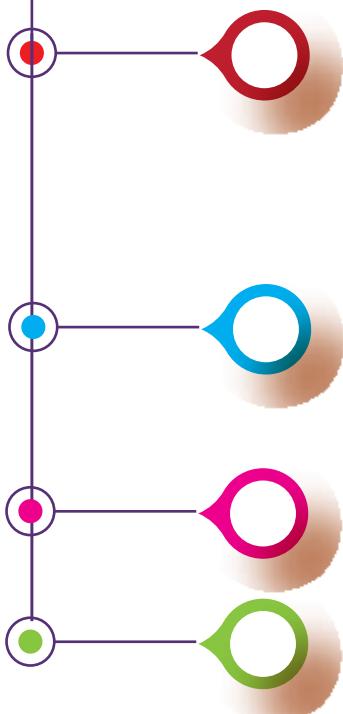
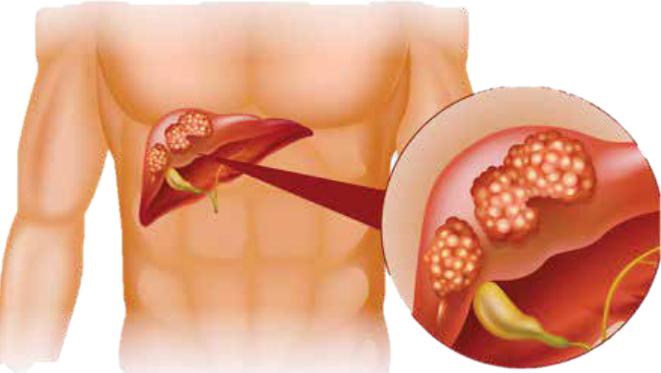
ஆனால் ஈரல் புற்றுநோய்களுக்கு மேலதிகமாக ஹெபடைடிஸ் C ஆனது

ஹாட்ஜ்கின் அல்லாத நினைவுச் சுரப்பி புற்றுநோயை உருவாக்க முடியும்.





சுகாதார குறிப்புக்கள்



ஊசி ஊடாக போதைப்பொருட்களை பாவிக்கும் நபர்களுக்கு வெப்படைடில் C தொற்று ஏற்படுவதற்குரிய அதிக சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளது. ஆகவே போதைப் பொருள் பாவனையை தவிர்க்கவும் மற்றும் எச்சந்தர்ப்பத்திலும் ஊசிகளை பகிர்ந்து கொள்வதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

மனித குருதி அல்லது குருதிப் பொருட்கள் நேரடியாக வெளிப்படும் போது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்.

தனிநபர்களுடைய பொருட்களை பகிர்ந்துகொள்வதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும். (பற்தாரிகை மற்றும் முகச் சவரம்) மற்றும் சுகாதாரமான பச்சை குத்துமிடங்களை தெரிவு செய்யுங்கள்.

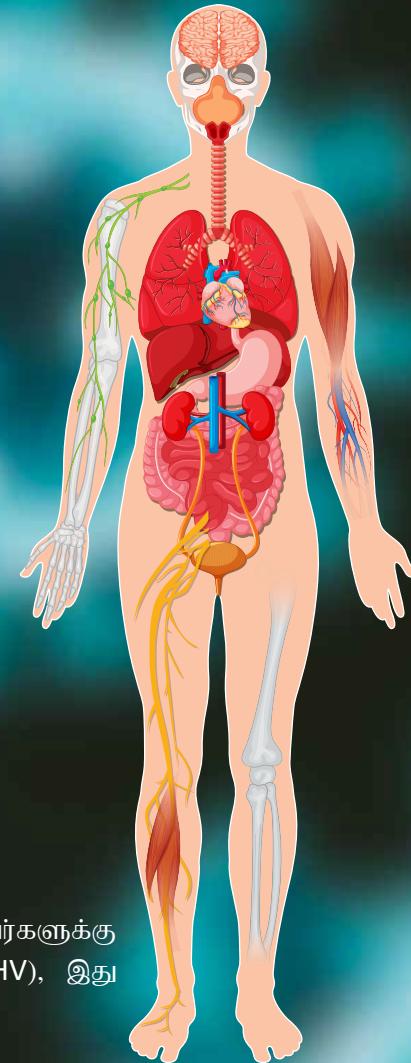
மனித கபோசி சர்கோமா ஹெர்பஸ் வைரஸ் (மனித ஹெர்பஸ் வைரஸ் 8)

புற்றுநோய் உருவாகும்
பாகங்கள்

என்டோதலியம் (கபோசி
சாகோமா)

நினைஞர்ச் சூரப்பி புற்றுநோய்.

கபோசி சாகோமா என்பது HIV தொற்று ஏற்பட்டு சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளாத நபர்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் புற்றுநோயாகும். இது மனித கபோசி சர்கோமா ஹெர்பஸ் வைரஸ் (KSHV), இது மனித ஹெர்பஸ் வைரஸ் 8 (HHV8) என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

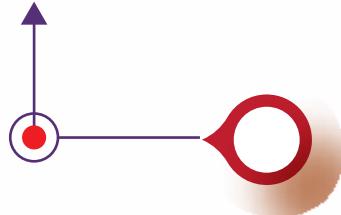




சுகாதார குறிப்புக்கள்

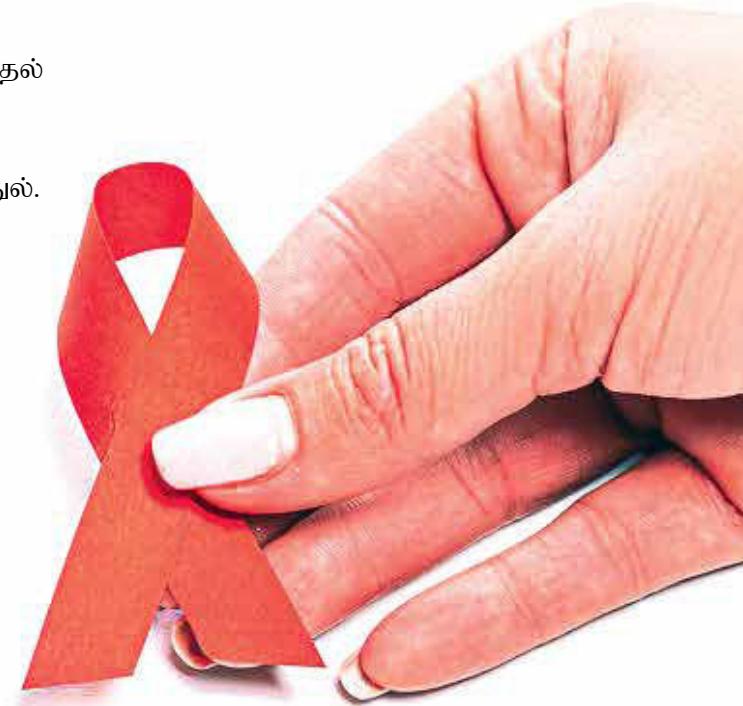
Health tip

உங்களுக்கு HIV தொற்று ஏற்பட்டு இருந்தால் பொருத்தமான சிகிச்சைகளை எடுக்கவும்.



பொறுப்பான பாலியல் நடத்தை,

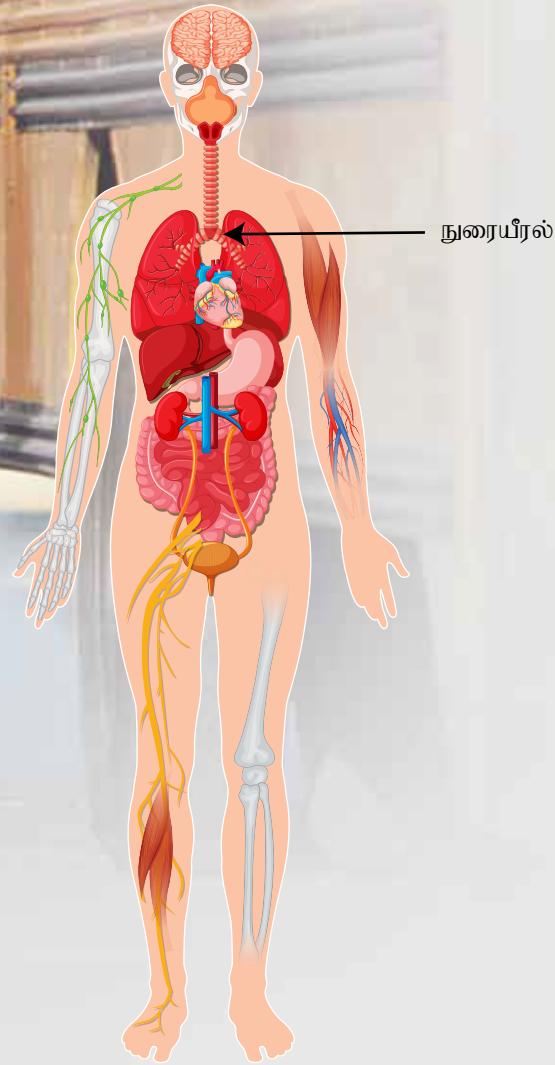
- ஒரு துணையுடன் பாலியல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல்
- கொண்டத்தினை சரியான முறையில் பயன்படுத்துல்.



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

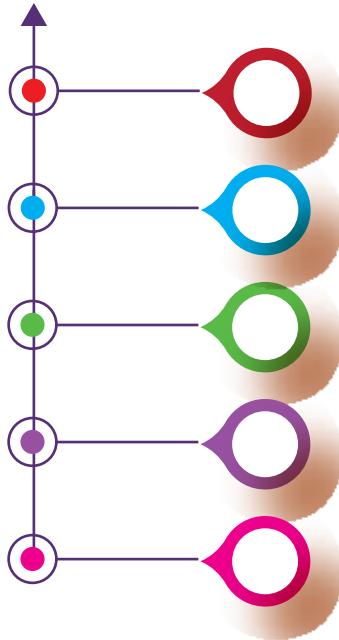
ஷஸல் இயந்திரத்தில் இருந்து வெளியேறும் புகை

தொழில்கள்: சரக்கு வண்டி ஓட்டுனர்கள், பேருந்தில் வேலை செய்பவர்கள், சுரங்க தொழிலாளர்கள், புகையிரத பாதையில் வேலை செய்பவர்கள், வேலைத்தளங்களில் சிறிய பாரம் தூக்கும் இயந்திரங்களை ஓட்டுபவர்கள், போக்குவரத்து காவல்துறையினர், அதிவேக நெடுஞ்சாலைகளில் கட்டணம் சேகரிப்பவர்கள், போக்குவரத்துக் கட்டுப்பாட்டு உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் வாகன ஓட்டுனர்கள்.





சுகாதார குறிப்புக்கள்



பொதுவான வழிகாட்டிகளை பின்பற்றுதல் (இணைப்பு ||)

இயங்றவரைக்கும் வாகனங்களுடைய இயந்திரத்தினை நிறுத்தி வைத்தல்.

இயங்றவரைக்கும் அதே அளவான வேகத்தை தொடர்ந்து செயலாக்குதல்.

இயந்திரங்கள், காற்றோட்ட கட்டமைப்பு மற்றும் வடிகட்டிகளை தொடர்ச்சியாக சரிபார்த்தல்.

இயங்றவரை பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தவும்.



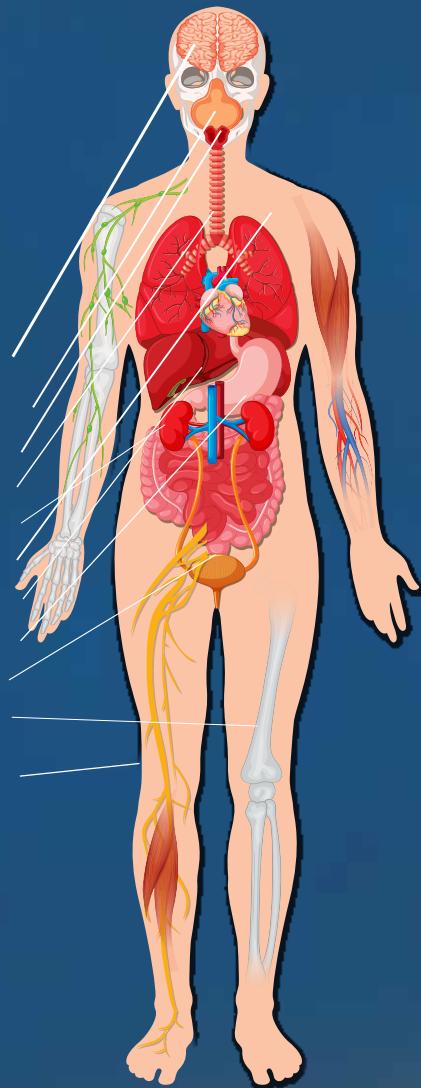
புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

X-கதிர் மற்றும் ஹாமா (Gamma) கதிர்வீச்சு



முனை மற்றும் மத்திய நரம்பு மண்டலம்
உமிழ்நீர் சுரப்பி
தைரொயிட்டு
உணவுக்கால்வாய்
சிறுநீரகம்
மார்பகம்
நூரையீரல்
வயிறு
சிறுநீர்ப்பை
எலும்பு

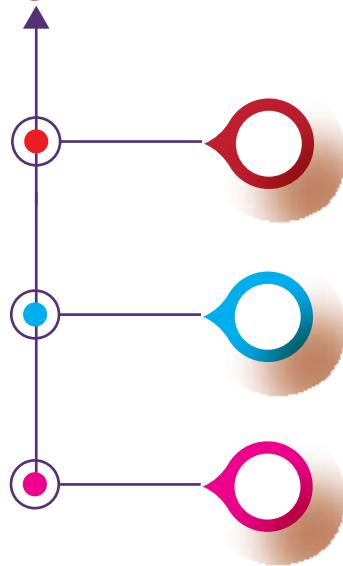
தோல் (தோலில் மெதுவாக ஏற்படும் புற்றுநோய்
அனைத்து வகையான லுக்கேமியா
நினைநீச் சுரப்பியில் ஏற்படும் புற்றுநோய்





சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்

சமுதாயம்



பரிந்துரைக்கப்பட்ட கதிரியக்கவியல் பரிசோதனைகளை செய்வதனை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள். தேவையற்ற கதிர்வீச்சுக்களில் இருந்து உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ளுவதற்கு சுகாதாரத்துறை பல நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளது

சுகாதார துறையின் அனைத்து ஆலோசனைகளையும் பின்பற்றுங்கள்



சுகாதார துறைக்கான கதிர்வீச்சு பாதுகாப்பு தொடர்பான தேசிய வழிகாட்டியினை பார்க்கவும்.

<https://www.nccp.health.gov.lk/storage/post/pdfs/RADIATION%20Full.pdf>

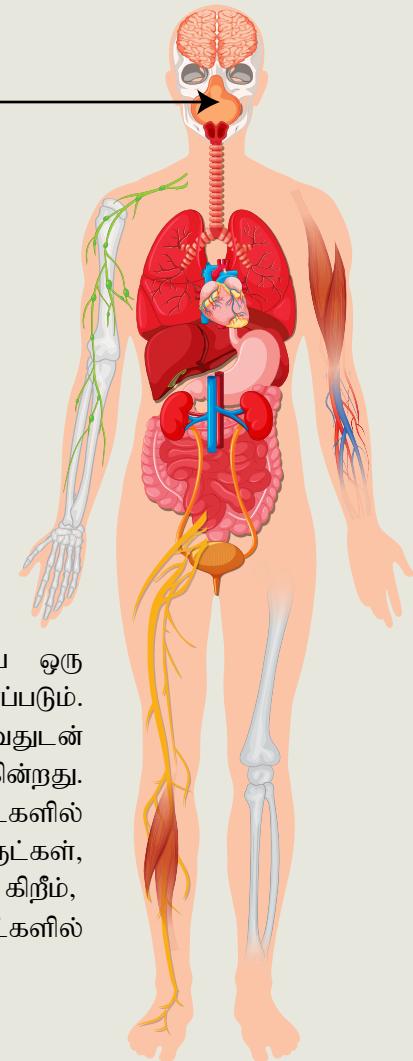


போமல்டினைஷட்



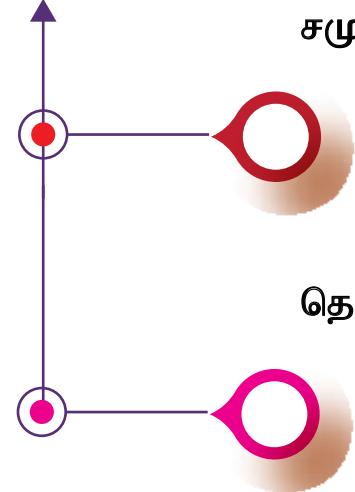
போமல்டினைஷட் ஒரு நிறமற்ற மற்றும் வலுவான மணத்தினை உடைய ஒரு இரசாயனம் ஆகும். இதனை நீரில் சேக்கும் போது இது போமலின் எனப்படும். பொதுவாக இது தொழில் நிதியான தொற்று நீக்கியாக பயன்படுத்தப்படுவதுடன் மரண வீடுகள் மற்றும் மருத்துவ ஆய்வுகூடங்களிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது கிருமி நாசினிகள், மருந்துகள் மற்றும் அழகு சாதனப்பொருட்களில் பாதுகாக்கும் பொருளாக காணப்படுவதுடன் இது அழகு சாதனப்பொருட்கள், சவர்க்காரம், சம்போ, சூரிய ஓளியில் இருந்து பாதுகாக்கும் கிறீம், லோசன் மற்றும் தூய்மை செய்ய பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களில் காணப்படுகின்றது.

தொண்டை
லுக்கேமியா





சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்



சமுதாயம்

வீட்டிற்குள் போதுமானளவு காற்றோட்டம் இருப்பதனை உறுதி செய்யுங்கள்

தொழில்

பொதுவான வழிகாட்டியைப் பின்பற்றவும் (இணைப்பு II)

லேடெக்ஸ் கையுறைகளுக்கு பதிலாக சிறப்பு நியோபிரீன், நைட்ரைல் மற்றும் பியூட்டைல் கையுறைகளைப் பயன்படுத்தவும்

கண் மாசுபடுவதைத் தடுக்கப் பாதுகாப்புக் கண்ணாடுகளைப் பயன்படுத்தவும்

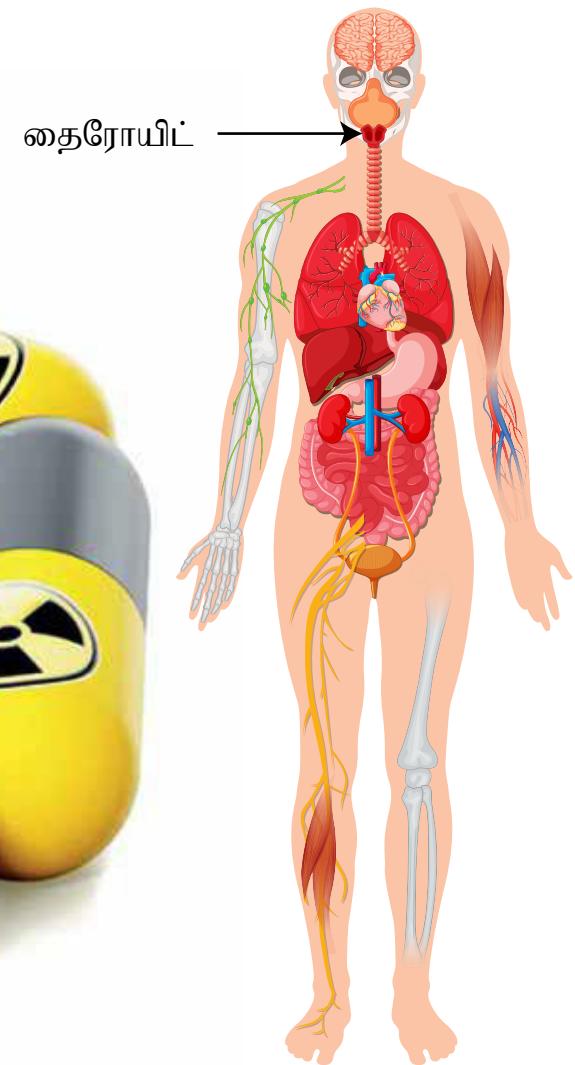
வழக்கமான முகமூடிகளுக்கு பதிலாக சுவாசக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தவும்

தொழில்கள் - ஓட்டுப்பலகை உற்பத்தி, சிப்போட், கூரைப்பொருட்கள், தீந்தை மற்றும் பிளாஸ்டிக் பொருட்கள், ஆடை தொழில், காப்பெட், தளபாடம், சுவர் மறைப்புக்கள் மற்றும் வீட்டினை தூய்மை செய்யும் பொருட்கள், உடற்கூறியல், உயிர் தசை கூறியல் மற்றும் நோயியல் தொடர்பான ஆய்வுகூடங்கள்.



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

கதிர் இயக்க அயடின்கள் அயடின் - 131





Health tip

சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்

சமுதாயம்

தேவையற்ற கதிர்வீச்சுக்களில் இருந்து உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ளுவதற்குச் சுகாதார துறை நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளது

சுகாதார துறையின் அனைத்து ஆலோசனைகளையும் பின்பற்றுங்கள்

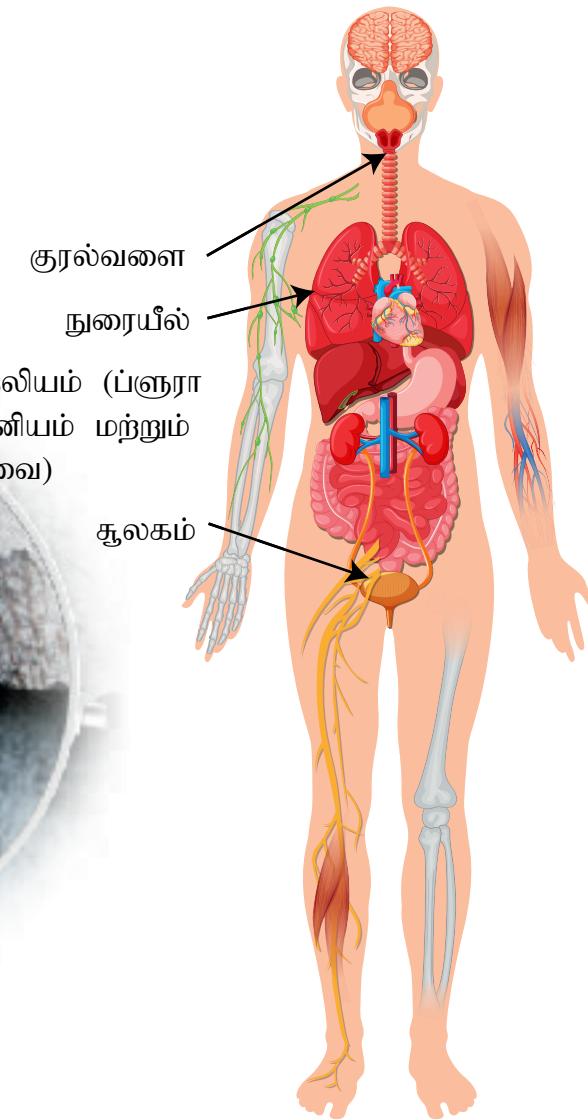
தொழில்

சுகாதார துறைக்கான கதிர்வீச்சுப் பாதுகாப்பு தொடர்பான தேசிய வழிகாட்டியினை பார்க்கவும்.

<https://www.nccp.health.gov.lk/storage/post/pdfs/RADIATION%20Full.pdf>

புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

அஸ்பெஸ்ரோஸ்





Health tip

சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்

சமுதாயம்

- பயன்பாட்டினை குறைத்தல் மற்றும் அதற்குப் பதிலாக வேறு பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- உடைந்த பொருட்களை மிகவும்
- அவதானத்துடன் கையாளுதல் மற்றும்
- அகற்றுதல் வேண்டும்

தொழில்

- பொதுவான வழிகாட்டியை பின்பற்றவும் (இணைப்பு II)
- அஸ்பெஸ்ரோஸ் வெட்டும் போது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- பாதுகாப்பான முறையில் அனைத்து அஸ்பெஸ்ரோஸ் கழிவுகளையும் அகற்றுவதற்குரிய ஏற்பாடுகளை செய்தல்.
- பொருட்களை எடுத்துச் செல்லும் போது வாகனங்களை மீதுவாக செலுத்துதல் மற்றும் பொருட்களை மூடி எடுத்துச் செல்லுதல்.

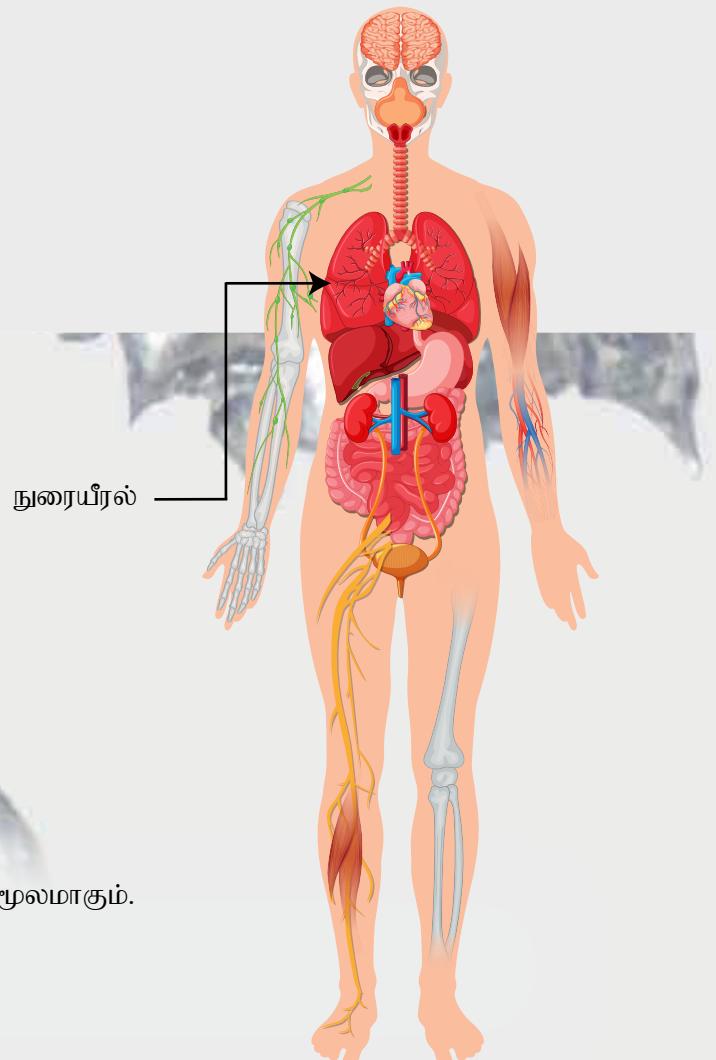
கட்மியம் மற்றும் கட்மியம் அடங்கிய சேர்வைகள்



புகைத்தல்

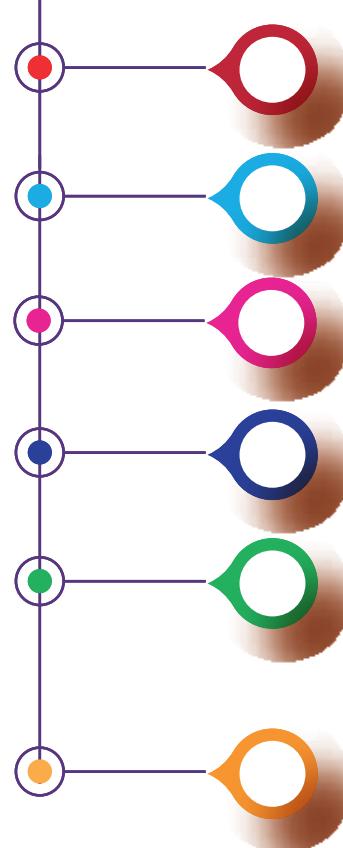
புகைக்காத நபர்களிடையே உணவானது கட்மியத்தை உட்னொடுக்கும் பிரதான மூலமாகும்.

இலத்திரனியல் கழிவுகளிலும் கட்மியம் காணப்படுகின்றது.





சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்



உங்களுடைய இலத்திரனியல் கழிவுகளை முகாமைத்துவம் செய்தலானது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

உங்களுடைய அனைத்து உபகரணங்களையும் கவனமாக பயன்படுத்துங்கள்.

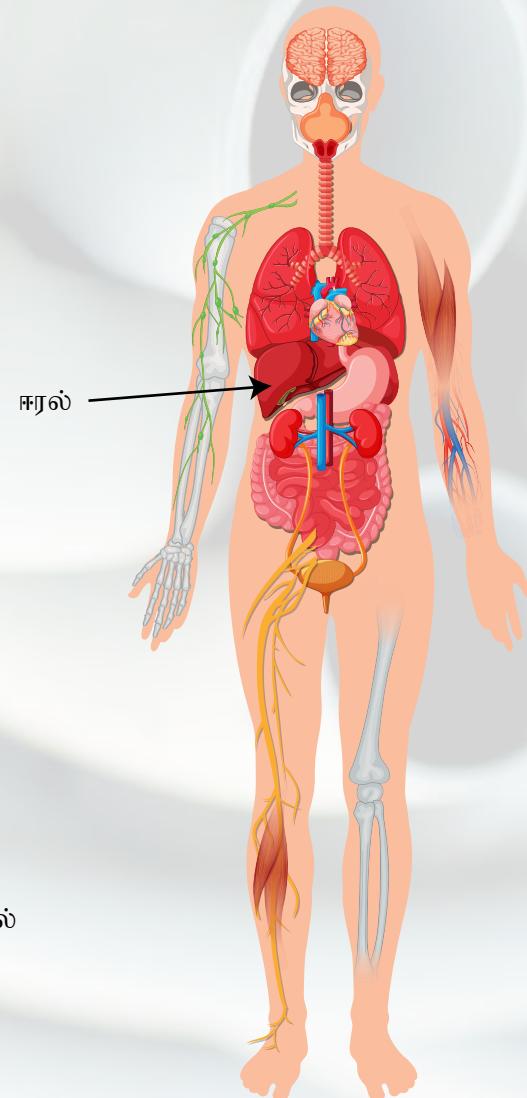
இயன்றலாவிற்கு உபகரணங்களை மீள் பயன்படுத்துங்கள்.

தகுதியான மீள்சமூழ்சி செய்யும் நபர்களிடம் இலத்திரனியல் கழிவுகளை கொடுங்கள்

(https://www.ceal.lk/web/images/pdf/wm/WM/E-Waste_List__13.01.2023.pdf)

இலத்திரனியல் கழிவுகள் தொடர்பாக சிறுவர்களுக்கு அறிவுட்டுங்கள்

வினைல் குளோரெட்

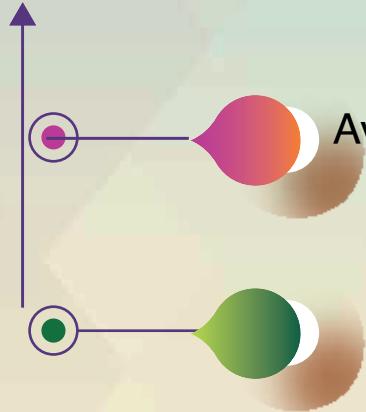


நீர் மற்றும் மின்சார வயர்கள் மற்றும் காலனிகளை உற்பத்தி செய்பவர்கள் வினைல் குளோரெட்டை பொதுவாக பயன்படுத்துகின்றார்கள்.



Health tip

சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்



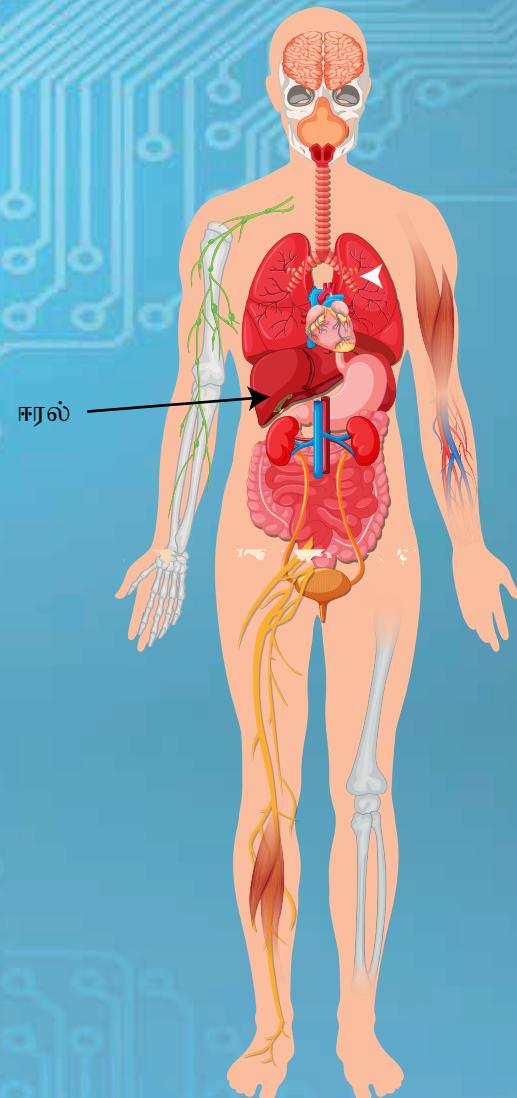
Avoid using PVC for food packaging

வினைல் குளோரைடை மூலப்பொருளாகப்
பயன்படுத்தும் தொழிற்சாலைகள்
பொதுவான பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைப்
பின்பற்ற வேண்டும் (இணைப்பு II)

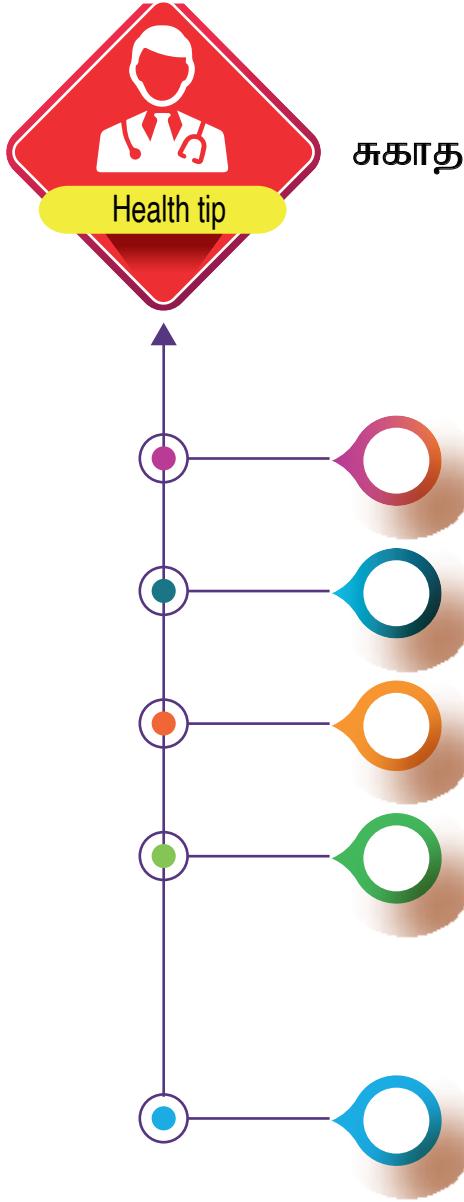


புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

பெரிலியம் மற்றும் பெரிலியம் அடங்கிய கலவைகள்



இலத்திரனியல் கழிவுகளில் காணப்படுகின்றது



சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்

Health tip



உங்களுடைய இலத்திரனியல் கழிவுகளை முகாமைத்துவம் செய்தலானது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

உங்களுடைய அனைத்து உபகரணங்களையும் கவனமாக பயன்படுத்துங்கள்

இயற்றளவிற்கு உபகரணங்களை மீள் பயன்படுத்துங்கள்.

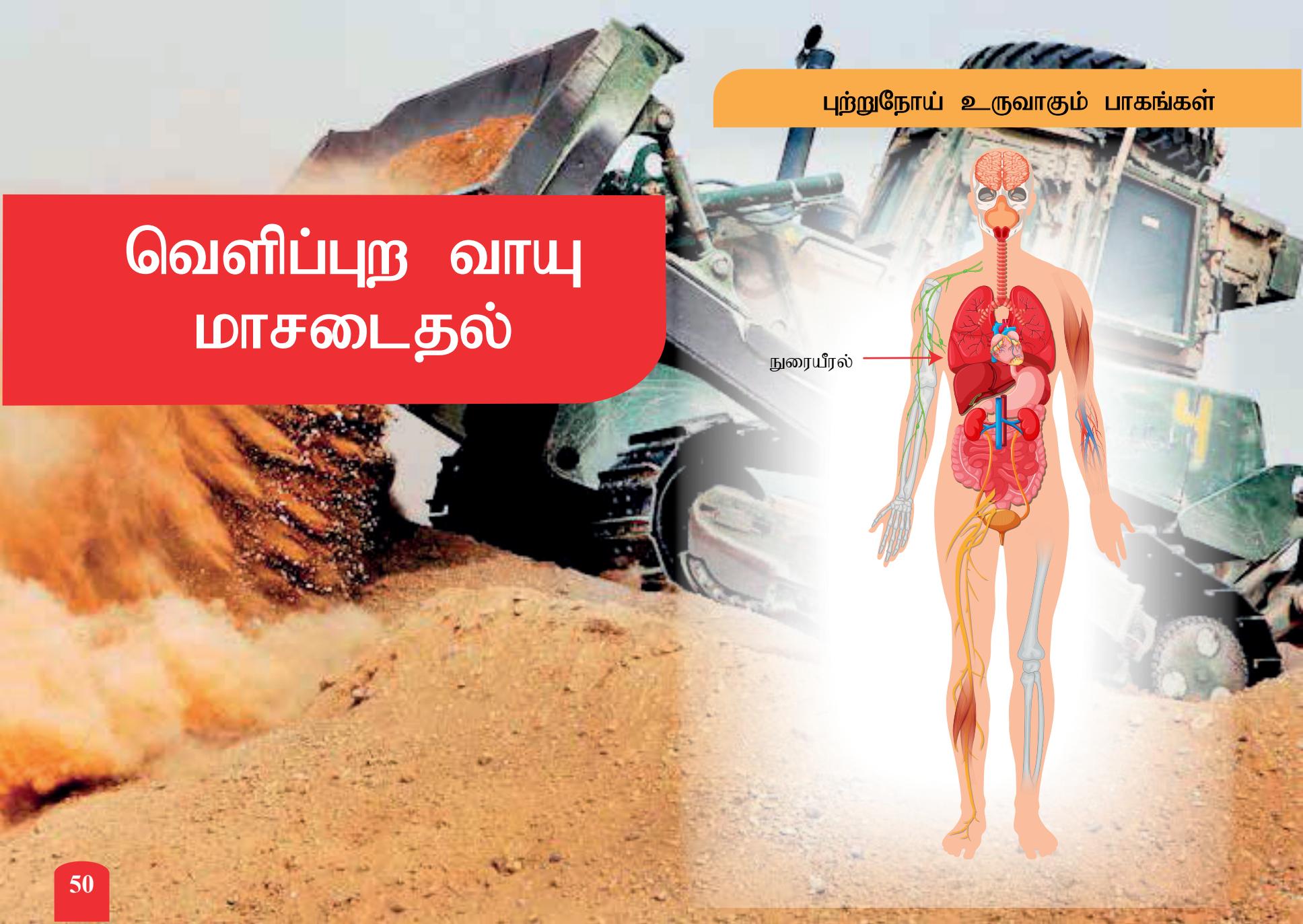
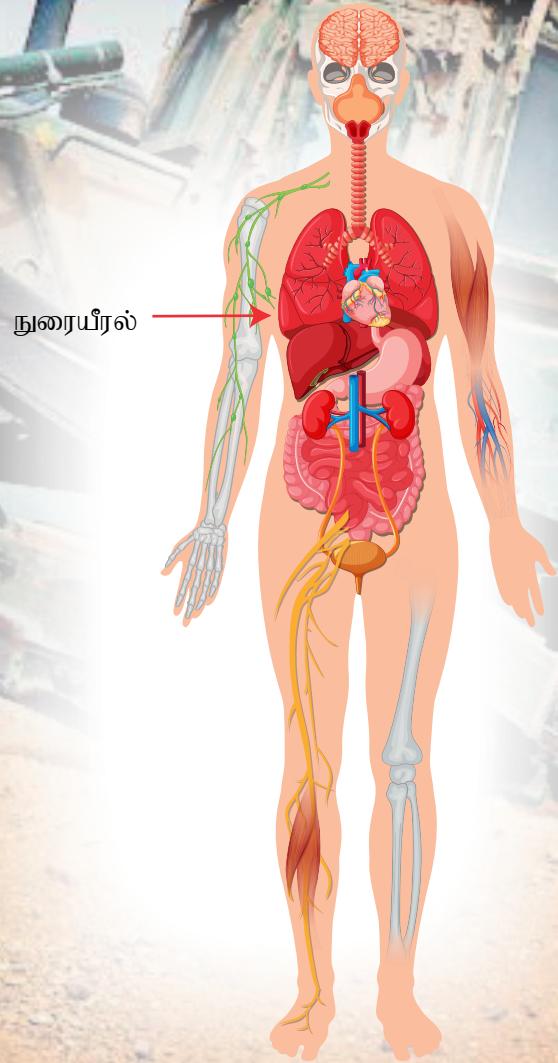
தகுதியான மீள்சமூற்றி செய்யும் நபர்களிடம் இலத்திரனியல் கழிவுகளை கொடுங்கள்

[\(https://www.cea.lk/web/images/pdf/wm/WM/E Waste_List_- _13.01.2023.pdf\)](https://www.cea.lk/web/images/pdf/wm/WM/E Waste_List_- _13.01.2023.pdf)

இலத்திரனியல் கழிவுகள் தொடர்பாக சிறுவர்களுக்கு அறிவுடெங்கள்.

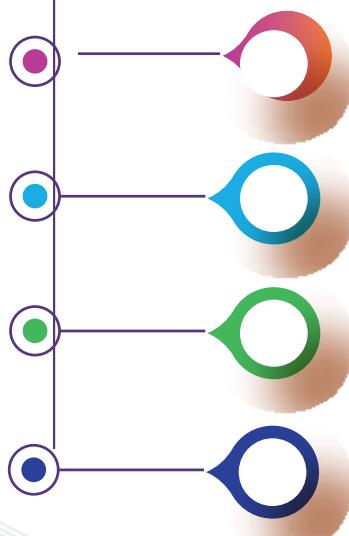
வெளிப்புற வாயு மாசடைதல்

புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்





சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்



வாகனங்களை தொடர்ச்சியாக பழுதுபார்த்தல்.

வாகனங்களின் பாவனையை குறைத்து மற்றும் அதற்குப் பதிலாக நடக்கவும் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டவும்.

போதுமான வரைக்கும் பொது போக்குவரத்து முறைகளை பயன்படுத்துதல்.

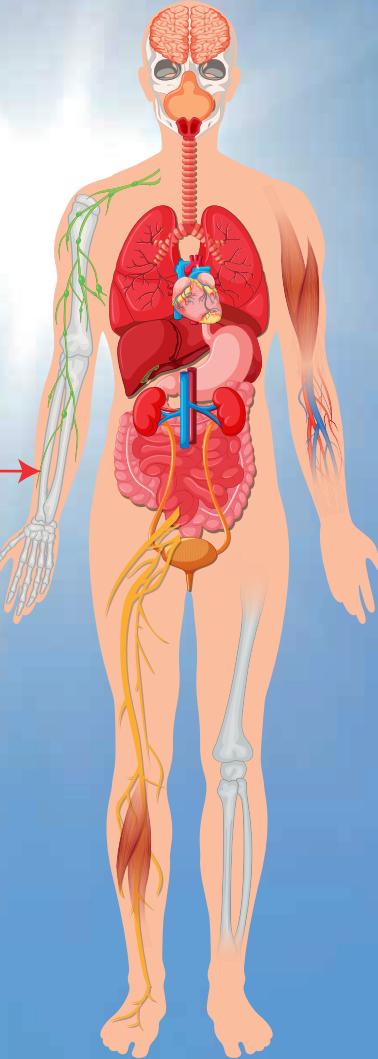
கழிவுப் பொருட்களை திறந்த வெளியில் ஏரிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

(உதாரணம் : போலிதீன், ரப்பர்)

புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

சூரிய கதிர்வீச்சு

தோல் (மெலனோமா)

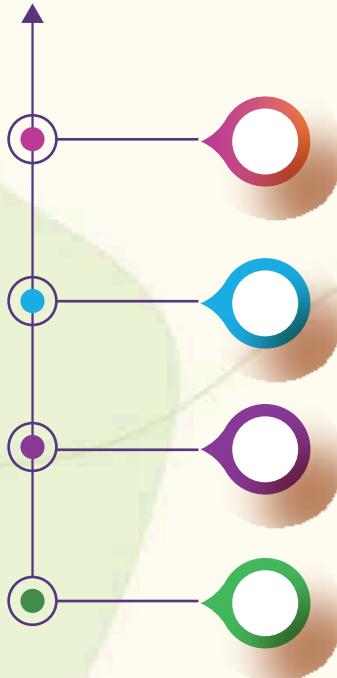


(அலை நீளம் 100-400 nm குழங்கள் UVA, UVB மற்றும் UVC கதிர்கள்)



Health tip

சுகாதாரக்குறிப்புக்கள்

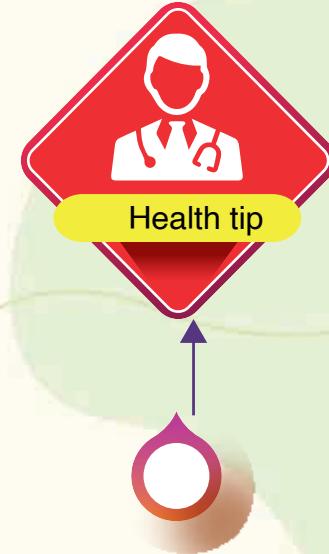
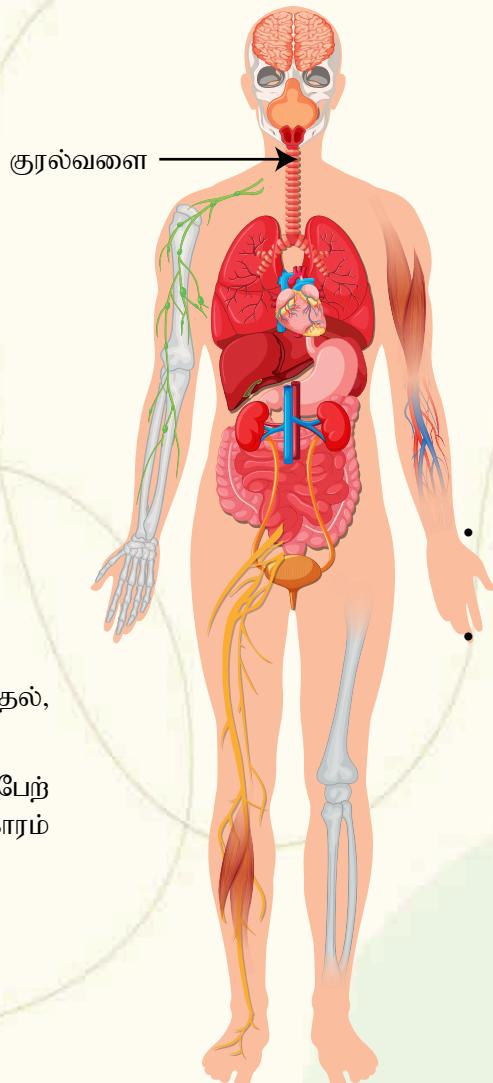


இலங்கை போன்ற வெப்பமண்டல நாடுகளில் வாழும் மக்களுக்கு தோல் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் குறைவு. இருப்பினும், குறைந்த அளவு மெலனின் உள்ளவர்களுக்கு இந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்

சூரிய கதிர்களுக்கான முக்கு கண்ணாடிகளை அணிவதன் ஊடாக UVA மற்றும் UVB கதிர்களை தடுக்க முடியும்.

சூரிய ஒளியில் உள்ள UVA மற்றும் UVB கதிர்களில் இருந்து பாதுகாக்கும் காரணிகள் உள்ள (SPF)15 அல்லது அதற்கு மேலதிகமாக உள்ள கிரீம்களை பயன்படுத்துதல்.

அமில வாயு துகள்கள்



தொழில்கள்:

- உலோகங்களில் கிறீஸ் அகற்றுதல், முலாம் பூசுதல், பற்றியிருக்கின்ற உற்பத்தி தொழில்கள்
- ஜெய்சோடுப்ரோபனோல், எதனோல் உற்பத்தி, பொஸ்பேற் அடங்கிய உரங்கள், ஈயம், பற்றிகள், சவர்க்காரம் மற்றும் சலவைத்துள் உற்பத்தி தொழில்கள்.

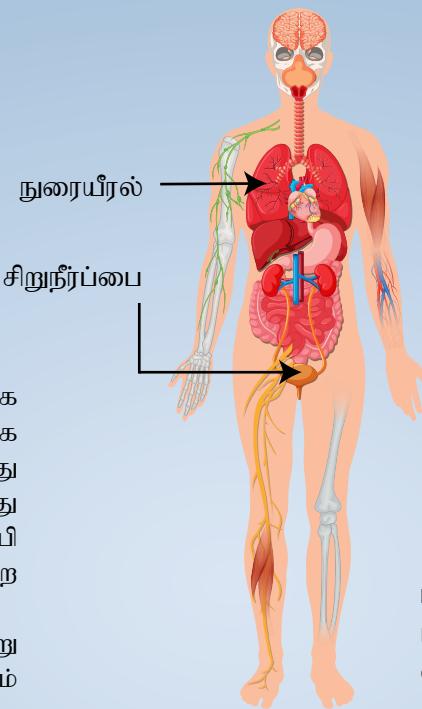
அமிலத்தில் இருந்து பாதுகாக்கும் ஆடைகளை அணிதல்

பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளை பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)



அலுமினியம் உற்பத்தி

அலுமினாவை மின்பகுப்பின் ஊடாக அலுமினியமாக உருக்குதல் மற்றும் அலுமினியத்தினை பொருட்களாக உருவாக்கும் செயற்பாடுகள் தவிர்ந்த சுரங்கத்தில் இருந்து பாக்ஷைட் எடுத்தல் மற்றும் பாக்ஷைட்டில் இருந்து அலுமினா உருவாக்குதல் மற்றும் உலோக தகடு கம்பி வடம் படலம் போன்றவற்றிற்கு கலவை பூசுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் உள்ளடக்கப்படமாட்டாது. (அலுமினியப் பொருட்களின் உற்பத்தி மாத்திரமே புற்று நோயினை உருவாக்கும். அதனை வெட்டுதல் மற்றும் கையாளுவதனால் ஏற்படாது)



புற்றுநோயின் ஆபத்து அலுமினிய உற்பத்தியில் மட்டுமே உள்ளது, அலுமினிய தயாரிப்புகளைக் கையாள்வதன் மூலம் அல்ல. இருப்பினும், அலுமினிய தயாரிப்புகள் பிற பாதகமான சுகாதார விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

- அலுமினிய உற்பத்தி, மறுசுழற்சியில் ஈடுபடும் தொழில்களுக்கு பொதுவான பாதுகாப்பு வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் (இணைப்பு II)

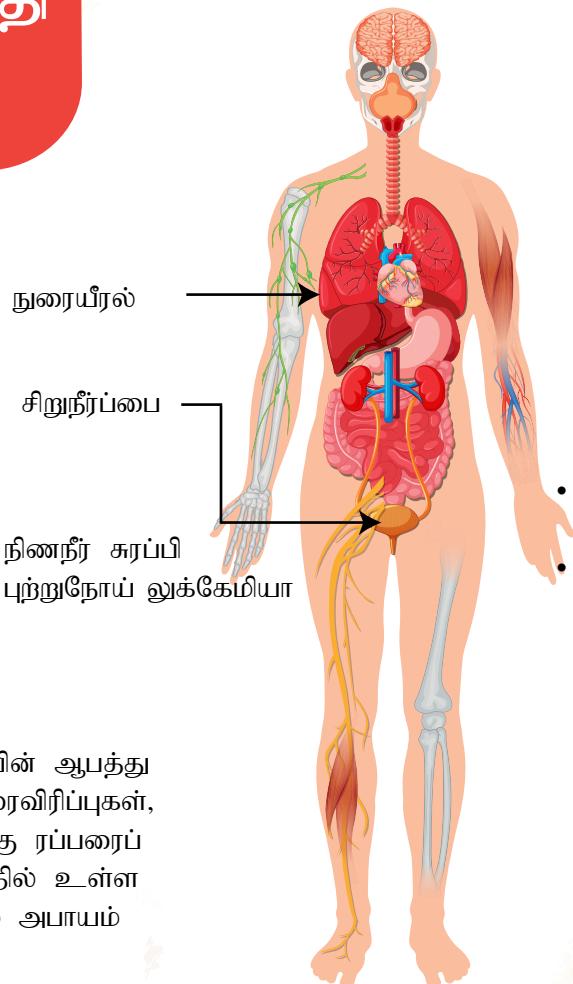
தொழில்கள்:

அலுமினியத்தை துகள்களாக்கி மீள்சூழ்சி செய்தல், பொருட்க்களை வடிவமைத்தல் மற்றும் சமையலறை பாத்திரங்களை உற்பத்தி செய்யும் தொழில்கள்



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

இறப்பரினை உற்பத்தி செய்யும் தொழில்



இயற்கை ரப்பர் உற்பத்தியில் புற்றுநோயின் ஆயத்து மிகக் குறைவு. இருப்பினும் ரயர்கள், தரைவிரிப்புகள், கையுறைகள் போன்றவற்றின் உற்பத்திக்கு ரப்பரைப் பயன்படுத்தும் தொழிற்சாலைகளில். இதில் உள்ள வேதிப்பொருட்களால் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்



- பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளை பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)
- காபன் காரணமாக தொழிலாளர்களுடைய நுரையீரலின் செயற்பாடுகளை தொடர்ச்சியாக கண்காணித்தல்

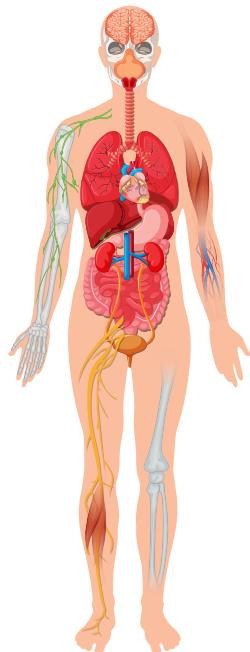


1,3 - பியூட்டடின்

பியூட்டடின் என்பது இறப்பர் மற்றும் பொலிமர் உற்பத்தியின் போது பிரதானமாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வட்டடின் பிரதானமாக வாகன உதிரிப்பாகங்கள், கட்டுமானப்பொருட்களுக்கு முக்கியமானதாக காணப்படுகின்றது

தொழில்கள்:

- இலங்கையில் கம்பி வடம் உற்பத்தி செய்யும் தொழில்கள்



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்



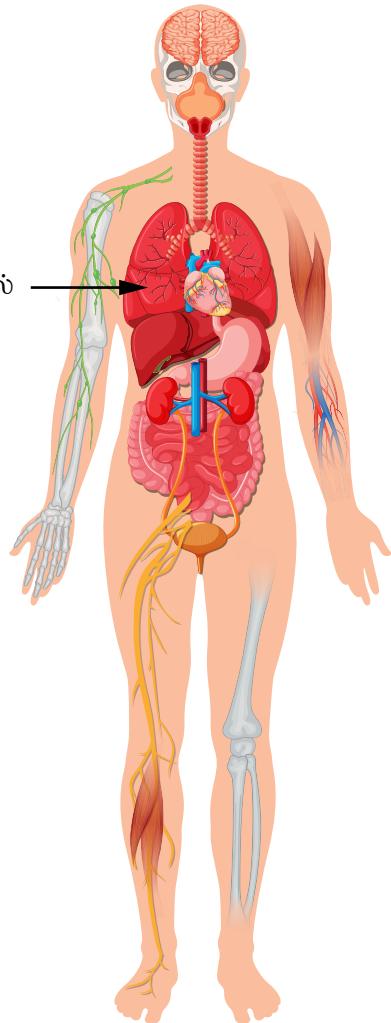
பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளை பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)



இரும்பு மற்றும் உருக்கு உருக்குதல்



நுரையீரல்



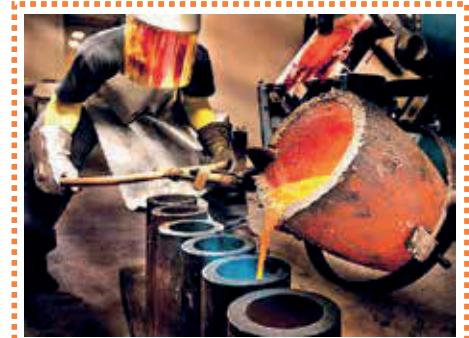
தொழில்கள்:

- உருவங்களை செய்தல், உருவங்களை சரிசெய்தல் செருக்குதல், உருக்குதல், ஊற்றுதல், கலக்குதல் மற்றும் விளிம்புகளை சரி செய்தல்.

புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்



பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)

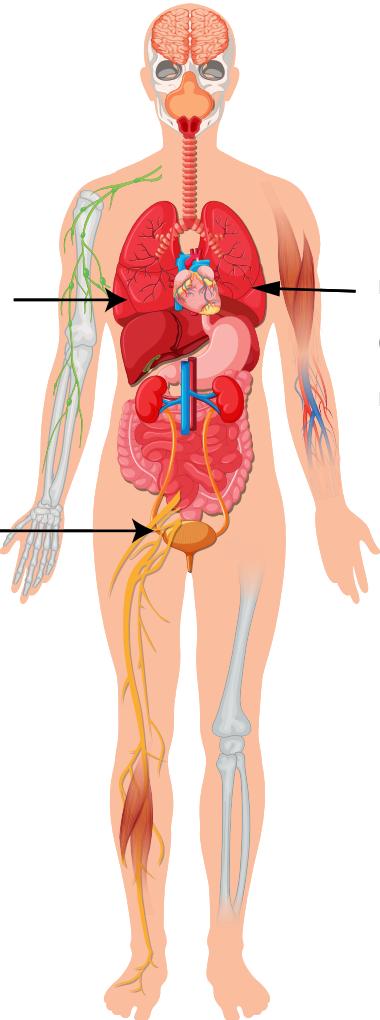


தீந்தை தொழில்



நுரையீரல்

சிறுநீர்ப்பை



மீசோதெலியம்
(ப்ளாரா, பெரிரோணியம்
மற்றும் வேறு)



பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளை
பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)

தொழில்கள்:

- தீந்தை உற்பத்தி
- தீந்தை பூசுபவர்கள்.



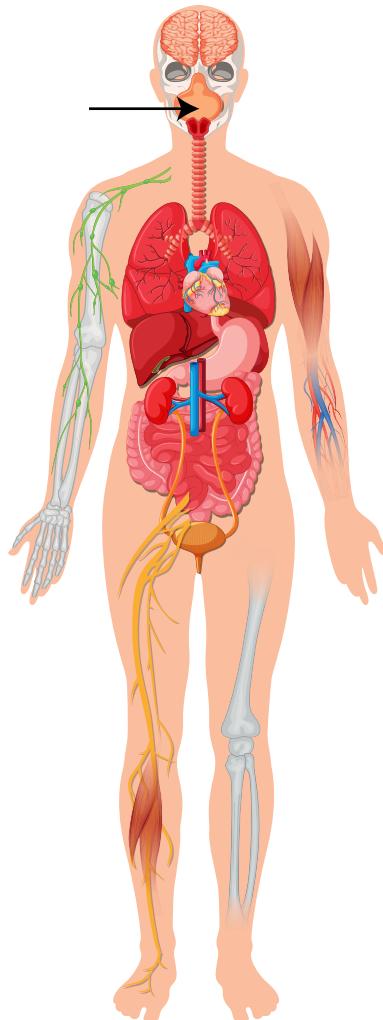
புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

மரத்துாள்



தொழில்:

- தச்ச தொழிலாளி
- ஆலையில் தொழில் செய்பவர்கள்



பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளை
பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு !!)

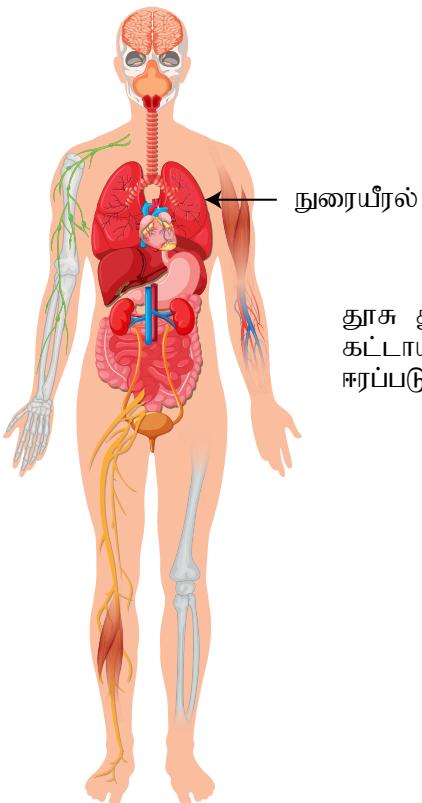


புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

சிலிக்கா தூள், கிறிஸ்ரலைன், குவார்ட்ஸ் அல்லது கிறிஸ்டோபலை போன்ற படிவத்தில் காணப்படுதல்

குவாட்ஸ்சைக் கொண்ட வணிக ரீதியான பொருட்களை பயன்படுத்தும் போது கிறிஸ்டலைன் சுவாசிப்பது தொழில் ரீதியாக வெளிப்படாத (சாதாரண மக்களுக்கு) முதன்மை காரணியாக கருதப்படுகின்றது.

குவாட்ஸ்சைக் கொண்ட வணிக ரீதியான பொருட்களாக சுத்தப்படுத்திகள் அழகு சாதனப்பொருட்கள், கலைப்பொருட்களை செய்யும் களிமண் (கிளே), செல்லப்பிராணிகளின் உணவு, டஸ்கம் தூள்



தூசு துகள்கள் வெளியேறும் இடத்தில் நீர் கட்டாயமாக பயன்படுத்த வேண்டும். (நீரினால் ஈரப்படுத்தும் முறை)

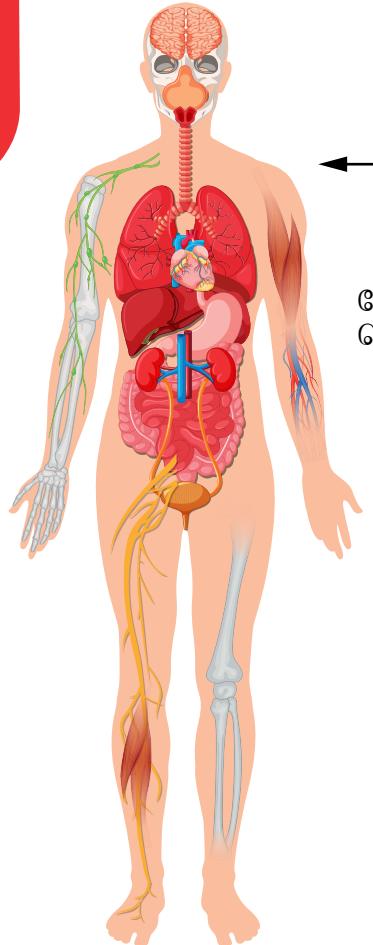


பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளை பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)

புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

கனிம எண்ணெய்கள் (சுத்தப்படுத்தப்படாத அல்லது ஓரளவிற்கு சுத்தப்படுத்தப்படாத)

கனிம எண்ணெய்கள் ஒரு இரசாயனப் பதார்த்தங்களாகும். இவை இயற்கையான கச்சா பெற்றோலிய எண்ணெய்யில் இருந்து உருவாக்கப்படுகின்றது. இவை பரபின், நெப்தலின் மற்றும் நறுமண எண்ணெய்களின் கலவைகளாகும்.



தோல் (வீரியமற்ற மெலனோமா)



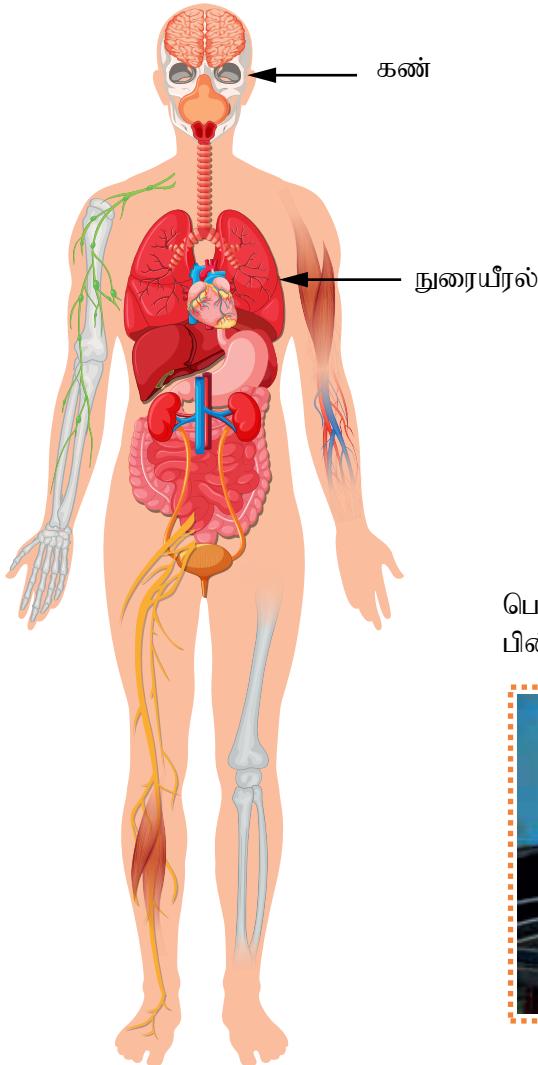
பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

உருக்கு ஒட்டும் போது ஏற்படும் புகை

உருக்குகளை ஒட்டுபவர்கள் அதனை ஒட்டும் போது வேலைத்தளத்தில் செய்யும் ஏனைய வேலைகளின் போதும் பல்வேறுபட்ட காற்றுடன் தொடர்புடைய தொற்றுக்களுக்கு உள்ளாகின்றார்கள்.



பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)



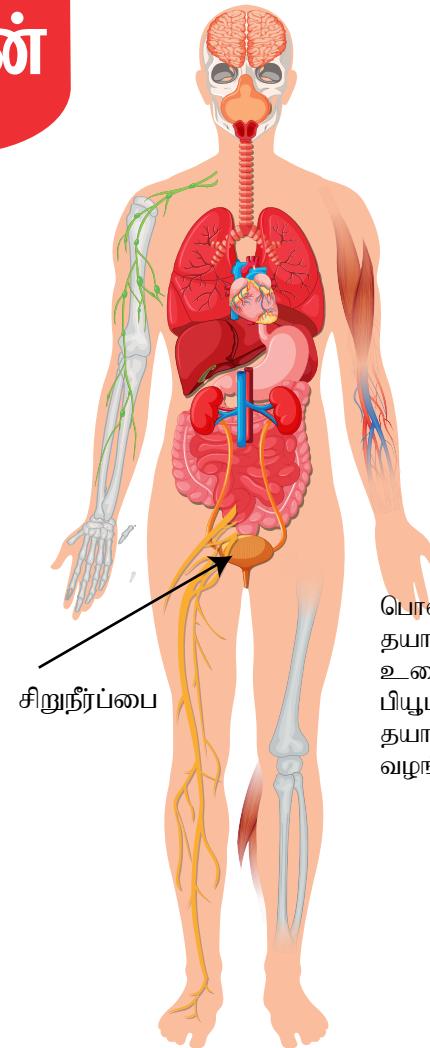
புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

ஒர்த்தோ - டோலுடின்



தொழில்கள்

- தலை முடிக்கு நிறம் பூசும் தொழிலாளர்கள்
- இறப்பர் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலை தொழிலாளிகள்
- புகையிலை புகைப்பவர்கள்
- ஆய்வுகூடங்களில் சாயங்களை பயன்படுத்துபவர்கள் மற்றும் குளுக்கோசினை பகுப்பாய்வு செய்பவர்கள்



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்



பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)

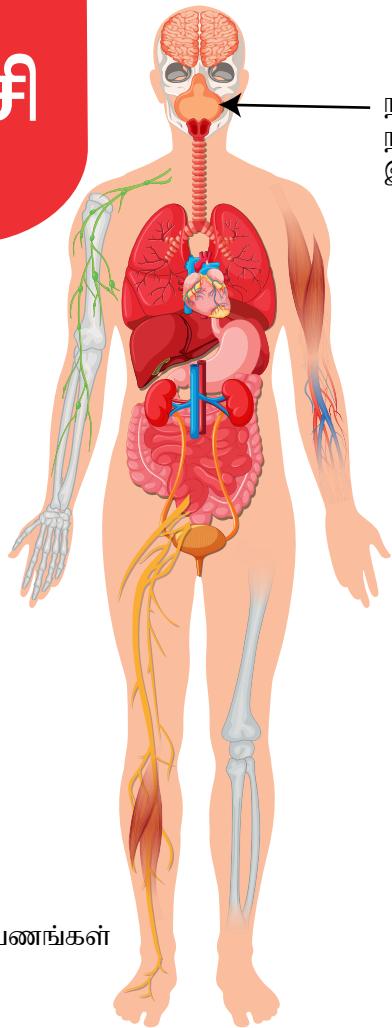
பொலீதின் மற்றும் பாலிவினைல் குளோரைடிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் கையுறைகள் மற்றும் பிற பாதுகாப்பு உடைகள் ஆகியவை ஒ-டோலுப்படினிலிருந்து பாதுகாக்காது. பிழுட்டைல் மற்றும் நியோபிரீன் ஆகியவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் கையுறைகள் சிறந்த பாதுகாப்பை வழங்குகின்றன



தோல் (லெதர்) தூசி



இயந்திரங்களை இயக்கும் போது இரசாயணங்கள் மூலம் செறிவுட்டப்பட்ட லெதர் தூசிகள்



நாசிக்குழி மற்றும்
நாசிக்குழி
இடைவெளிகள்



பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு ||)

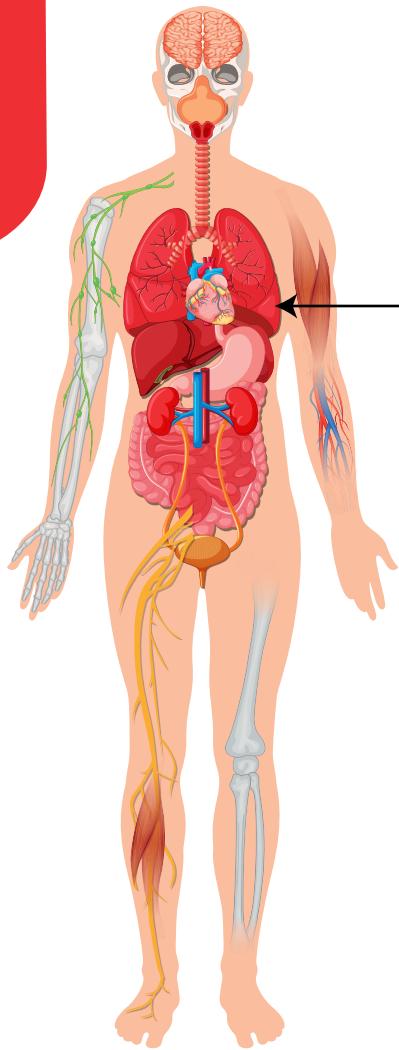


புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

குரோமியம் (VI)

கலவைகள்

பல பாவனைப் பொருட்களில் நுரையீரல்
 காணப்படுகின்றது. செப்டு தெடுகுரோமேற் பூச்பட்ட மரத்தினால் செய்யப்பட்ட பொருட்கள், குரோமியம் சல்பேற்றினால் பதனிடப்பட்ட தோல் பொருட்கள் மற்றும் துருப்பிடிக்காத சமையல் பாத்திரகள் சில உதாரணங்களாகும். வாயு, உணவு, நீர், மண் மற்றும் நிலத்தடி நீர் ஊடாக மனிதர்களை சென்றடைய முடியும்.



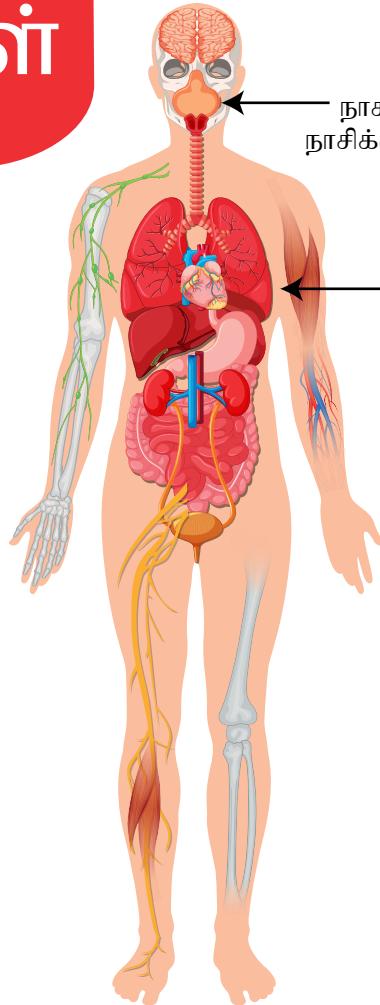
பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளை பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

நிக்கல் கலவைகள்

நிக்கலுக்கு தொழில் ரீதியான வெளிப்பாடு முக்கியமாக தூசி துகள்கள் மற்றும் புகைகளை உள்ளிழப்பதன் மூலம் அல்லது தோல் தொடர்பு மூலம் ஏற்படுகிறது. பீங்கான், அலாய் ஸ்டீல் மற்றும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல், நிக்கல் காட்மியம் பேட்டரிகள், மூலாம் பூசம் தொழிற்சாலைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது



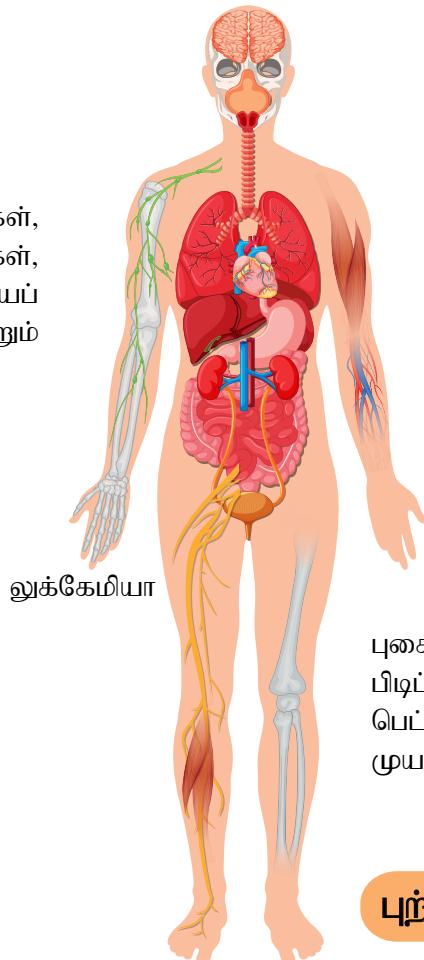
பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

வென்சீன்

புகைத்தல், மசு எண்ணெய்கள், ரப்பர்கள், சாயங்கள், துப்பரவு செய்யும் பொருட்கள், மருந்துகள், வெடிமருந்துகள், பூச்சிக்கொல்லிகள், பெட்ரோலியப் பொருட்கள், ஏரிபொருள் நிரப்பு நிலையங்கள் மற்றும் பிளாஸ்டிக் உற்பத்தி ஆகியவற்றில் வெளிப்படலாம்.



லுக்கேமியா



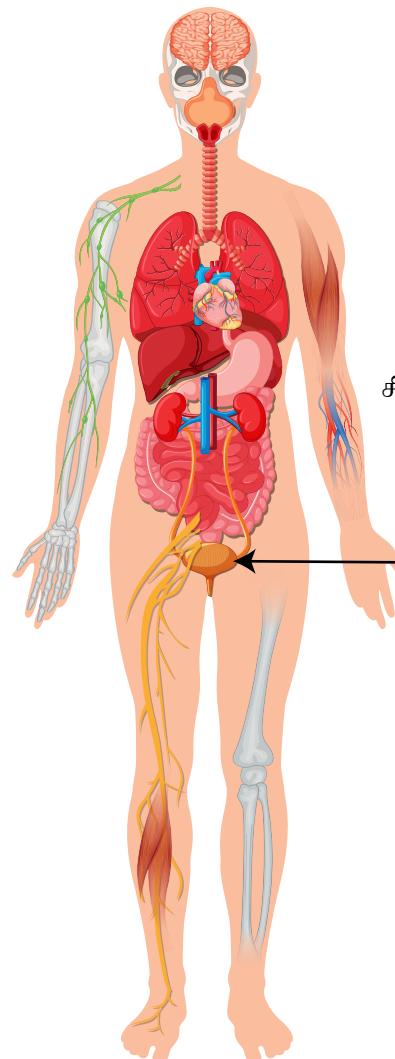
பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)

புகைபிடிக்க வேண்டாம் மற்றும் புகை பிடிப்பவருக்க அருகில் நிற்பதை தவிர்க்கவும். பெட்ரோல் புகையின் வெளிப்பாட்டைக் குறைக்க முயற்சிக்கவும்

புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

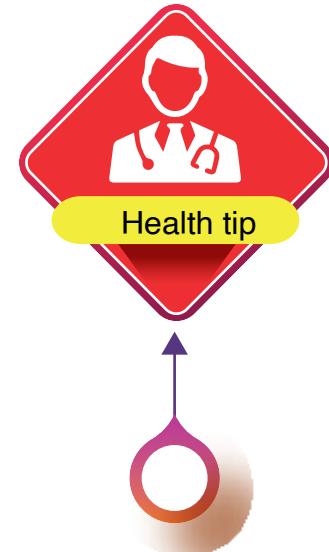
அரோமைன் உற்பத்தி

தோல் பொருட்களை சாயமிடுவதற்கு, பதனிடப்பட்ட பருத்தி மற்றும் தீந்தை பொருட்களில் அரோமைன் சாயம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது மற்றும் ரிபன் பட்டிகள், பேனா மை, எண்ணெய் மற்றும் மெழுகுகள் மற்றும் காபன் காகிதங்களில் சாயம் பூசுவதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. (காகிதங்களை சாயம் ஊடுவதற்கு)



சிறுநீர்ப்பை

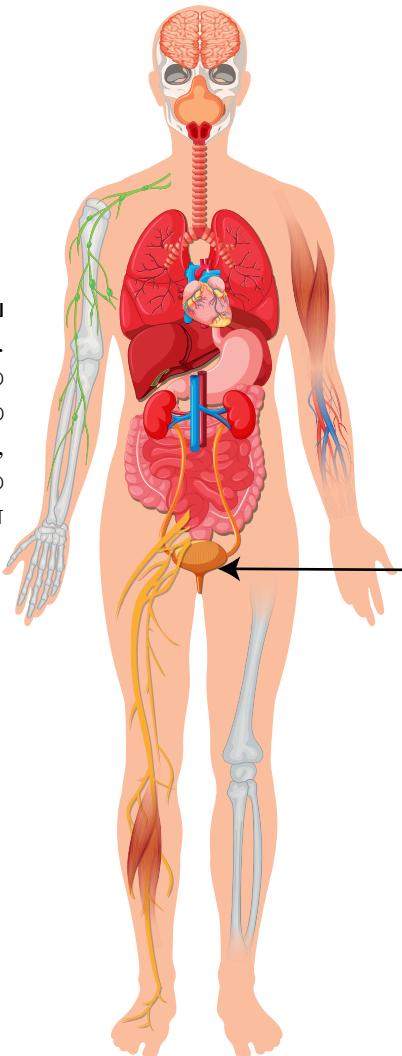
பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)



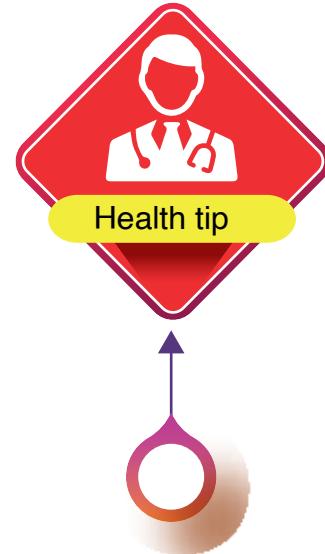
புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

வென்சிடின்

தொடர்ச்சியாக அதிக எண்ணிக்கையிலான நாட்கள் சாய உற்பத்தியின் ஈடுபடும் போது உருவாக்கப்படும். உதாரணம் - ஆடைகளுக்கு சாயமிடுதல், காகிதம் மற்றும் தோல் பொருட்களுக்கு சாயமிடுதல். நீரில் கரையும் சாயம், மரப்பலகை, பிளாஸ்டிக், வண்ணப்பூச்சுக்கள், தலை முடிக்கு பூசும் சாயம், சவுர்க்காரம் மற்றும் உயிரியல் பரிசோதனைக்கு பயன்படுத்தப்படும் சாயங்கள் மற்றும் குறிகாட்டிகள் போன்றவற்றிலும் காணப்படுகின்றது.



சிறுநீர்ப்பை



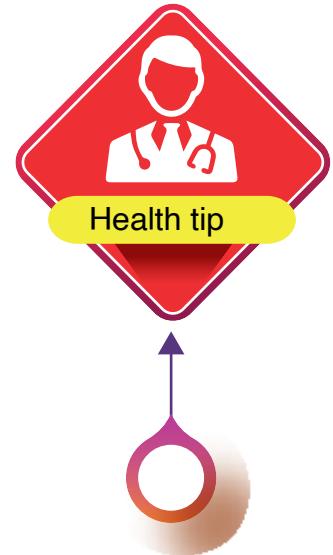
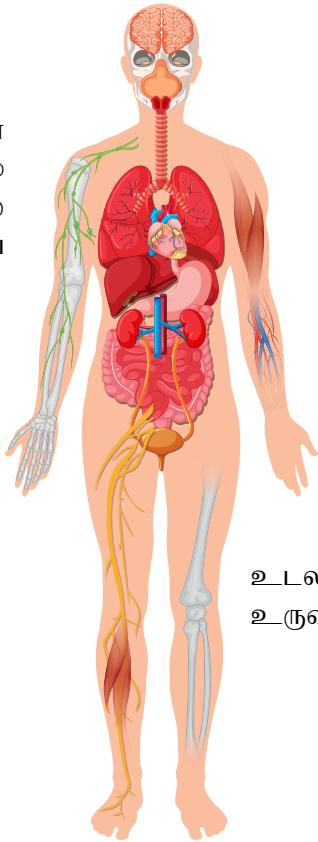
பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)



புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

2,3,7,8- டெட்ராகுளோரோடிபென்சோ- பரா- டையோக்சின்

இது முழுமையடையாத ஏரிப்பின் போது துணை விளைவாக உருவாகின்றது. இது ஏரிபொருட்கள் மற்றும் மரங்கள் மற்றும் நகராட்சி மற்றும் தொழிற்சாலை கழிவுகளை ஏரிக்கும் போது இவை உருவாக்கப்படுகின்றது.



பொதுவான பாதுகாப்பு வழிகாட்டிகளைப் பின்பற்றுங்கள் (இணைப்பு II)

உடலின் எல்லாப் பாகங்களிலும் உருவாகும்.



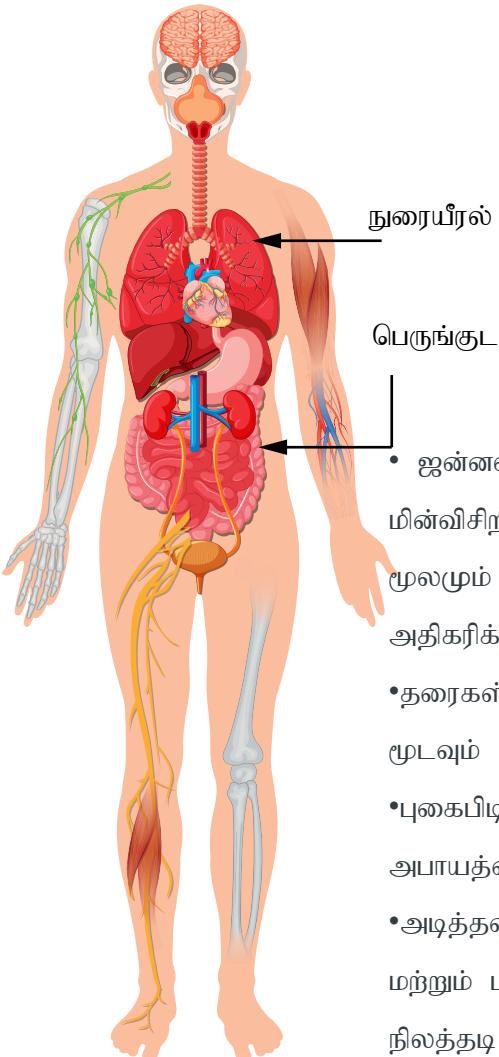
வெளியில் ஏரிப்பதனை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

புற்றுநோய் உருவாகும் பாகங்கள்

ராடன்

ராடன் ஆனது யுரோனியத்தின் இயற்கையான கதிரியக்க சிதைவில் இருந்து உருவாகும் கதிர்வீச்சு உள்ள வாய்வாகும். ராடனானது அனைத்து வகையான பாறைகள் மற்றும் மண் மற்றும் நீரில் காணப்படுகின்றது.

ராடன் ஆனது தரையில் இருந்து வாய்வுடன் கலக்கின்றது. இது அங்கு சிதைவடைந்து மேலும் கதிரியக்க சிதைவுகளை உருவாக்குகின்றது. காந்திரோட்டம் குறைவாக காணப்படுமாயின் உட்புறச் சூழலில் ராடன் செறிவாகும். இது மிகவும் குளிரான பிரதேசங்களில் பொதுவாக காணப்படலாம்.



- நுரையீரல்
- பெருங்குடல்
- ஐன்னல்களைத் திறப்பதன் மூலமும், மின்விசிறிகள் மற்றும் வென்ட்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் உங்கள் வீட்டில் காற்று ஒட்டத்தை அதிகரிக்கவும்.
 - தரைகள் மற்றும் சுவர்களில் உள்ள விரிசல்களை முடவும்
 - புகைபிடித்தல் ரேடானிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோயின் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது.
 - அடித்தளங்கள், நிலவறைகள், சுரங்கங்கள், குகைகள் மற்றும் பயன்பாட்டுத் தொழில் சேவை குழாய்கள் போன்ற நிலத்தடி பணியிடங்கள் தரைக்கு மேலே உள்ள எந்த பணியிடங்களையும் போலவே குறிப்பிடத்தக்க அளவு ரேடானைக் கொண்டிருக்கலாம்

Human carcinogens - Group 1

IARC - WHO 2023 / <https://monographs.iarc.who.int/list-of-classification>

1. Acetaldehyde
2. Acheson process
3. Acid mists
4. Aflatoxins
5. Alcoholic beverages
6. Aluminium production
7. 4-Aminobiphenyl
8. Areca nut
9. Aristolochic acid
10. Aristolochic acid
11. Arsenic and inorganic arsenic compounds
12. Asbestos (all forms)
13. Auramine production
14. Azathioprine
15. Benzene
16. Benzidine
17. Benzidine, dyes metabolized to
18. Benzo[a]pyrene
19. Beryllium and beryllium compounds
20. Betel quid with tobacco
21. Betel quid without tobacco
22. Bis(chloromethyl)ether; chloromethyl methyl ether
23. 1,3-Butadiene
24. Busulfan
25. Cadmium and cadmium compounds
26. Chlorambucil
27. Chlornaphazine
28. Chromium (VI) compounds
29. Clonorchis sinensis (infection with)
30. Coal gasification
31. Coal, indoor emissions from household combustion of
32. Coal-tar distillation
33. Coal-tar pitch
34. Coke production
35. Cyclophosphamide
36. Cyclosporine
37. 1,2-Dichloropropane
38. Diethylstilbestrol
39. Engine exhaust, diesel
40. Epstein-Barr virus
41. Erionite
42. Estrogen therapy, postmenopausal
43. Estrogen-progestogen menopausal therapy (combined)
44. Estrogen-progestogen oral contraceptives (combined)
45. Ethanol in alcoholic beverages
46. Ethylene oxide
47. Etoposide
48. Etoposide in combination with cisplatin and bleomycin
49. Firefighter (occupational exposure)
50. Fission products, including strontium-90
51. Fluoro-edenite fibrous amphibole
52. Formaldehyde
53. Haematite mining (underground)
54. Helicobacter pylori (infection with)
55. Hepatitis B virus (chronic infection with)
56. Hepatitis C virus (chronic infection with)
57. Human immunodeficiency virus type 1 (infection with)
58. Human papillomavirus (HPV) type 16
59. Human papillomavirus (HPV) type 18
60. Human papillomavirus (HPV) type 33
61. Human papillomavirus (HPV) types 31, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59

- 62. Human T-cell lymphotropic virus type I
- 63. Tonizing radiation (all types)
- 64. Iron and steel founding (occupational exposure during)
- 65. Isopropyl alcohol manufacture using strong acids
- 66. Kaposi sarcoma herpesvirus
- 67. Leather dust
- 68. Lindane (see also Hexachlorocyclohexanes)
- 69. Magenta production
- 70. Melphalan
- 71. Methoxsalen (8-methoxypsoralen) plus ultraviolet Aradiation
- 72. 4,4'-Methylenebis(2-chloroaniline) (MOCA)
- 73. Mineral oils, untreated or mildly treated
- 74. MOPP and other combined chemotherapy including alkylating agents
- 75. 2-Naphthylamine
- 76. Neutron radiation
- 78. Nickel compounds
- 79. N'-Nitrosonornicotine (NNN) and 4-(N-Nitrosomethylamino)-1-(3-pyridyl) - 1-butanone (NNK)
- 80. Opisthorchis viverrini (infection with)
- 81. Opium consumption
- 82. Ortho-Toluidine
- 83. Outdoor air pollution
- 84. Outdoor air pollution, particulate matter in
- 85. Painter (occupational exposure as a)
- 86. 2,3,4,7,8-Pentachlorodibenzofuran
- 87. Pentachlorophenol (see also Polychlorophenols)
- 88. 3,4,5,3', 4' -Pentachlorobiphenyl (PCB-126)
- 89. Phenacetin
- 90. Phenacetin, analgesic mixtures containing
- 91. Phosphorus-32, as phosphate
- 92. Plutonium
- 93. Polychlorinated biphenyls
- 94. Polychlorinated biphenyls, dioxin-like, with a Toxicity Equivalency Factor (TEF) according to WHO (PCBs 77, 81, 105, 114, 118, 123, 126, 156, 157, 167, 169, 189)
- 95. Processed meat (consumption of)
- 96. Radioiodines, including iodine-131
- 97. Radionuclides, alpha-particle-emitting, internally deposited
- 98. Radionuclides, beta-particle-emitting, internally deposited
- 99. Radium-224 and its decay products
- 100. Radium-226 and its decay products
- 101. Radium-228 and its decay products
- 102. Radon-222 and its decay products
- 103. Rubber manufacturing industry
- 104. Salted fish, Chinese-style
- 105. Schistosoma haematobium (infection with)
- 106. Semustine [1-(2-Chloroethyl)-3-(4-methylcyclohexyl)-1-nitrosoourea, Methyl-CCNU]
- 107. Shale oils
- 108. Silica dust, crystalline, in the form of quartz or cristobalite
Solar radiation
- 109. Soot (as found in occupational exposure of chimney sweeps)
- 110. Sulfur mustard
- 111. Tamoxifen
- 112. 2,3,7,8-Tetrachlorodibenzo-para-dioxin
- 113. Thiotepa
- 114. Thorium-232 and its decay products
- 115. Tobacco smoke, second-hand
- 116. Tobacco smoking
- 117. Tobacco, smokeless
- 118. Treosulfan
- 119. Trichloroethylene
- 120. Ultraviolet radiation (wavelengths 100-400 nm, encompassing UVA, UVB, and UVC)
- 121. Ultraviolet radiation from welding
- 122. Ultraviolet-emitting tanning devices
- 123. Uranium, mixture of isotopes
- 124. Vinyl chloride
- 125. Welding fumes
- 126. Wood dust
- 127. X- and Gamma-Radiation

கட்டுப்பாடுகளின் படிநிலை

பணி புரியும் இடத்தில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை இல்லாது செய்வதற்கு அல்லது குறைப்பதற்குரிய பொதுவான அறிவுறுத்தல்கள்.



பணி புரியும் இடத்தில் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை இல்லாது செய்வதற்கு மற்றும் குறைப்பதற்கு பல வழிகள் உள்ளன.

கட்டுப்பாடுகளின் படிநிலைகள் என்பது படிப்படியான அனுகுமுறையாகும். இது ஒரு தலை கீழான பிரமிட்டு போன்றது. இது கொடுக்கப்பட்ட கூழலில் சிறந்த கட்டுப்பாட்டு முறைகளை தெரிவு செய்வதற்கு உதவியாக இருக்கும்.



മികവും
പയനുள്ള

കട്ടുപ്പാടുകளിൽ പാഠിക്കാതെ

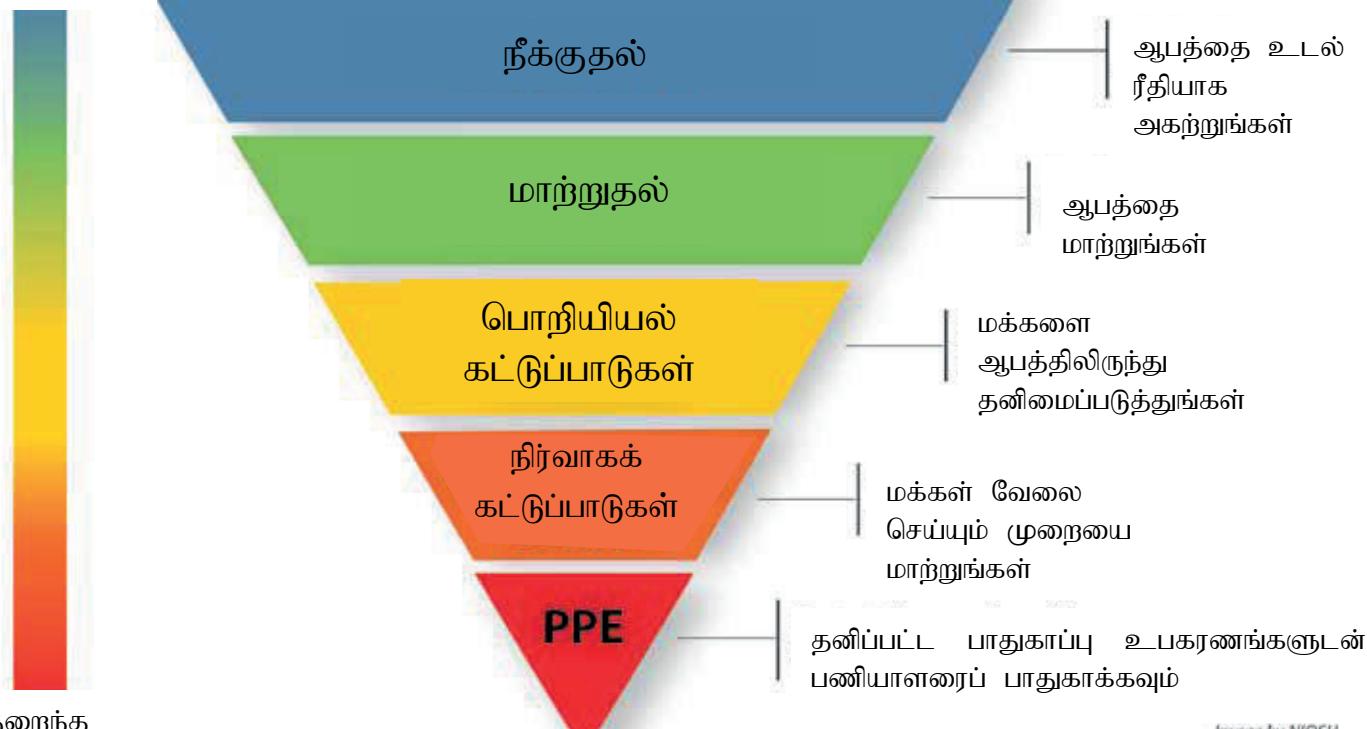


Image by NIOSH
<https://www.cdc.gov/niosh/topics/hierarchy/default.html>

கட்டுப்பாடுகளின் படிநிலை

கட்டுப்பாடுகளின் படிநிலை – தலைகீழான பிரமிட்டு



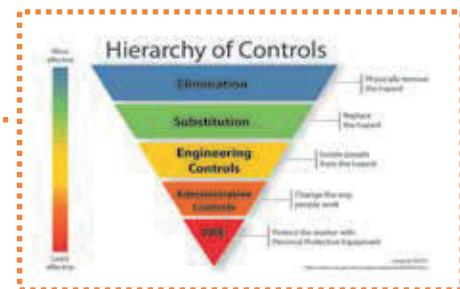
ஆபத்திலிருந்து தொழிலாளியைப் பாதுகாக்க ஒரு கட்டுப்பாடு முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பது.

தலைகீழ் பிரமிட்டின் மேலிருந்து தொடங்கவும்.

இரண்டாவது அடுக்குக்கு (மாற்று) செல்லும் மன் முதல் அடுக்கு கட்டுப்பாடுகளின் (நீக்குதல்) சாத்தியத்தை மதிப்பிடவும்

நீங்கள் பிரமிட்டின் அடிப்பகுதியை அடையும் வரை இந்த செயல்முறையைத் தொடரவும்

தேவையான பல கட்டுப்பாடுகளை அடிமுகப்படுத்துங்கள்.



1. நீக்குதல்



பணியிடத்திலிருந்து ஆபத்தை அகற்றும் செயல்முறை.

ஆபத்தை கட்டுப்படுத்த இது மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும், ஏனெனில் ஆபத்து இனி இல்லை.

இது ஒரு ஆபத்தை கட்டுப்படுத்த விருப்பமான வழியாகும் மற்றும் முடிந்தவரை பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இலங்கையில் ஆர்சனிக் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது

2. மாற்றுமுறை



ஆபத்தை நீக்குவது சாத்தியமில்லை என்றால், மாற்றீடு என்பது அடுத்த கட்டுப்பாடு முறையாகும்.

மாற்றுமுறை என்பது குறைந்த தீங்குள்ள பொருட்களை பயன்படுத்தி மாற்றீடு செய்தலாகும்.

2. மாற்றுமுறை

மாற்றுமுறைக்கான உதாரணங்கள்

பதிலாக:

கார்பன் டெட்ராகுளோயரடு (கல்லீரல் பாதிப்பு, புற்றுநோயை உண்டாக்கும்)

பென்சீன் (புற்றுநோயை உண்டாக்கும்)

பூச்சிக்கொல்லிகள் (உடலில் பல்வேறு பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது)

சேதன் கரைப்பான்கள் (உடலில் பல்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது)

சுயம் படிந்தலை, வண்ணப்பூச்சுகள், நிறமிகள் (உடலில் பல்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது)

மணற்கல் அரைக்கும் சக்கரங்கள் (சிலிக்கா காரணமாக கடுமையான சுவாச நோயை ஏற்படுத்துகிறது)

கருத்திற்கொள்ளுதல்:

டிரைகுளோயரோ எத்தேன், டைகுளோயரோ மீத்தேன்

போலுயீன், சைக்ளோஹெக்ஸேன், கீட்டோன்கள்

நீர் - சவர்க்கார கரைசல்கள்

பைரெத்ரின்கள் போன்ற ”யற்கை” பூச்சிக்கொல்லிகள்

சுயம் இல்லாதவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.

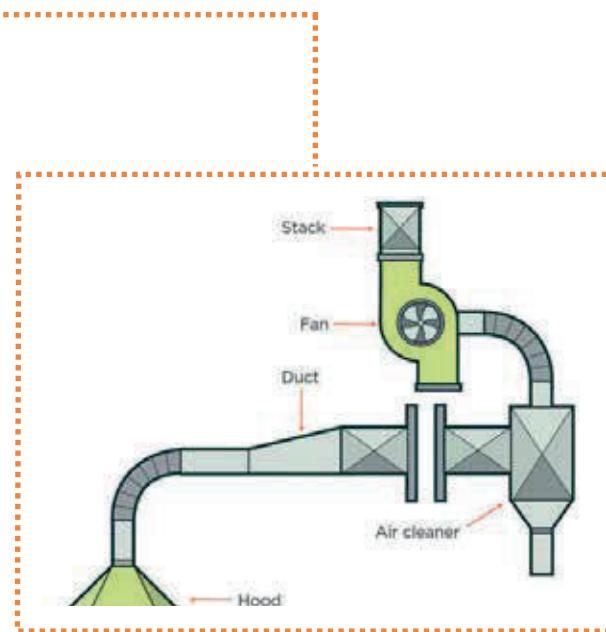
அலுமினியம் ஆக்ஷைடு போன்ற செயற்கை அரைக்கும் சக்கரங்கள்

3. பொறியியல் கட்டுப்பாடுகள்



ஆலைகளை, இயந்திரங்களை வடிவமைக்கும் போது அல்லது ஆபத்துக்களை குறைப்பதற்கு பொறியியல் கட்டுப்பாடுகளை பயன்படுத்த முடியும்.

உதாரணம்: உள்ளக காற்று வெளியேற்றும் அமைப்பு



4. நிர்வாகக் கட்டுப்பாடு

நிர்வாகக் கட்டுப்பாடுகள் ஆபத்தை குறைக்கும் வகையில் பணி நடைபெறுவதை உறுதி செய்வதற்கான நடைமுறைகளை உருவாக்குவதை உள்ளடக்கியது.

உதாரணம் : கொள்கைகளை உருவாக்குதல், பயிற்சி மற்றும் கல்வியை செயல்படுத்துதல் மற்றும் வழக்கமான மருத்துவ பரிசோதனைகளை கட்டாயமாக்குவது போன்ற பணி நடைமுறைகளை மேம்படுத்துதல்.



4. நிர்வாகக் கட்டுப்பாடு

நல்ல பராமரிப்பு

நியம நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும் உபகரணங்களை நன்கு பராமரித்தல்



பயிற்சி

பணியாளர் கல்வி மற்றும் அவர்களின் பணியை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக செய்வது என்பது குறித்த பயிற்சி

நல்ல நடைமுறைகள்

அபாயகரமான அல்லது நச்சுப் பொருட்கள் குவிவதைத் தடுக்க நல்ல பராமரிப்பு அவசியம்;

தனிப்பட்ட சுகாதார நடைமுறைகள் மற்றும்

வசதிகள்

பொருட்களைக் கையாண்ட பிழகும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் கைகளைக் கழுவதல்

அசுத்தமான கைகளால் உதடுகள், முக்கு மற்றும் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்

தனித்தனி உணவு மற்றும் கழுவும் இடங்களை வழங்குதல்

5. தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (PPE)

தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் என்பது பணி புரியும் இடத்தில் ஏற்படும் ஆயத்துக்களில் இருந்து தொழிலாளர்களை பாதுகாக்கும் வகையில் அவர்கள் அணியும் அனைத்து அங்கிகளையும் குறிக்கும்.



சுவாச பாதுகாப்பு
உதாரணம் :
சுவாசக்கருவிகள்

தோல் பாதுகாப்பு
உதாரணம்: கையுறை,
உறைகள், கவசங்கள், முழு உடல்
உடைகள்

கண் பாதுகாப்பு
உதாரணம்: முக கவசம்
பாதுகாப்பு கண்ணாடி

References

International Agency for Research on Cancer. Agents classified by the IARC monographs, volumes 1–129. [homepage on the internet] Lyon: IARC; Available from: <http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/index.php>

NCCP. 2021. National cancer registry Sri Lanka, cancer incidence data. National Cancer Control Programme, Sri Lanka. Available from: <https://www.nccp.health.gov.lk/en/incedencedata>.

Centers for Disease Control and Prevention 2022. Hierarchy of Controls. The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) Available from: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/hierarchy/default.html>

Centers for Disease Control and Prevention 2022. Workplace Safety and Health Topics. The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) Available from: <https://www.cdc.gov/NIOSH/>



தேசிய புற்றுநோய்க்கட்டுப்பாட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டம்
க்காதரா அமைச்சு
2024

9 789553 666833