



Ontario Health
Cancer Care Ontario

உமது தவிப்பை முகாமை செய்யும் முறை

**இந்நோயாளி வழிகாட்டி உமக்கு இவற்றை
விளங்கிக் கொள்ள உதவும்:**

- தவிப்பு என்றால் என்ன?
- உமக்கு புற்று நோயிருக்கும் போது தவிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது யாது?
- தவிப்புக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை செய்வது?
- நான் எனது தவிப்புக்கு உதவ என்ன செய்யலாம்?
- தவிப்பைப் பற்றி மேலும் தகவல்களைப் பெறக்கூடிய இடம்

இவ்வழிகாட்டி புற்று நோய்ச் சிகிச்சைக்கு முன்னர், அதன் போது, அல்லது அதன் பின்னர் தவிப்பைக் கொண்டுள்ள ஆட்களுக்கானது. இது நோயாளர்களால், குடும்பத்தால், நண்பர்களால், அல்லது பராமரிப்புத் துணைவர்களாற் பயன்படுத்தப்படலாம். இது உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடமிருந்து பெறும் ஆலோசனையைப் பிரதியிடுவதில்லை.

**சில தவிப்பு நோய்க்குறிகள் அவசர நிலைமையானவை.
பின்வருமாறாயின் உடனடியாக உதவி பெறுக:**

- நீர் உம்மைக் காயப்படுத்திக் கொள்ள அல்லது தற்கொலை செய்ய எண்ணுதல்
- உமக்கு திடீரென மூச்சிறுக்கம், கிறுகிறுப்பு அல்லது ஒரு புதிய, வேகமான இதயத் துடிப்பு இருத்தல்
- ஒரு வேகமான இதயத் துடிப்பு ஒரு அவசர மருத்துவப் பிரச்சினையின் ஒரு அறிகுறியாக இருக்கலாம்

**உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு அணியை அழைக்க,
அல்லலதது உமக்கு ஆகவும் அருகிலுள்ள அவசரகால
அறைக்குச் செல்க, அல்லது உடனடியாக 911 ஐ அழைக்க.**

தவிப்பு என்றால் என்ன?

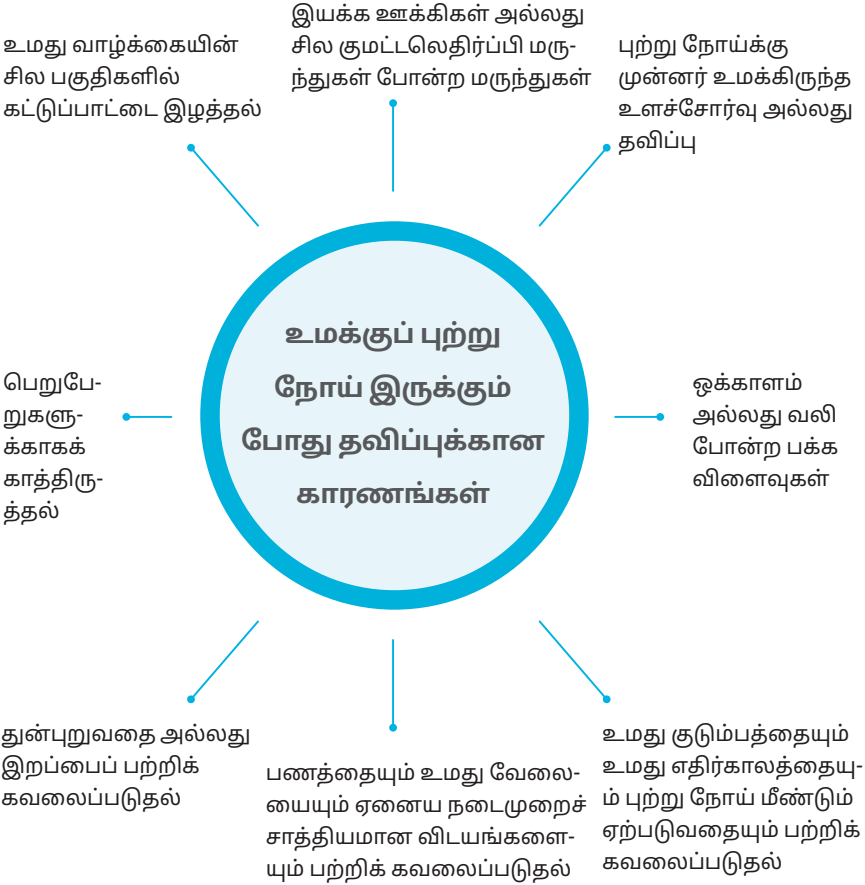
தவிப்பு பல்வேறு நோய்க்குறிகளை ஏற்படுத்தலாம். தவிப்பு செய்யக்கூடியன:

- உம்மைப் பதற்றமாகவும் கவலையாகவும் அச்சமாகவும் உணர்ச் செய்தல்
- மிதமானது முதல் கடுமையானது வரை வேறுபடுத்தல்
- உமது புற்று நோயில் என்ன நிகழ்கிறது என்பதைப் பொறுத்து வருவதும் போவதும்
- உமது உள்ளத்திலும் உடலிலும் பின்வருவன போன்ற பல வித்தியாசமான நோயறிகுறிகளை ஏற்படுத்துதல்:
 - கடினமாக, அழிந்து விடப் போவதாக அல்லது மருட்சியாகக் கூட உணர்தல்
 - ஓய்வின்மை, இறுக்கமான தசைகள், மனவழுத்தம்
 - உறங்குவதில் பிரச்சினை
 - மூச்சிறுக்கம்
 - கிறுகிறுப்பும் ஒக்காளமும்
 - நெஞ்சு வலிகள் அல்லது இதயப் படபடப்புகள் (இதயம் வேகமாக அடித்தல் அல்லது குத்துதல்)

புற்று நோய்க்கு ஈடு கொடுக்கும் ஆட்கள் தவிப்பாக உணர்வது சாதாரணமானது.

உமக்கு புற்று நோயிருக்கும் போது தவிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது யாது?

தவிப்புக்கான சில பொதுவான காரணங்கள் கீழுள்ள படத்திற் காட்டப்படுகின்றன.



தமது புற்று நோயையும் சிகிச்சைத் தெரிவுகளையும் பற்றி அறிவோர் பொதுவாக தாம் அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதாகவும் தவிப்பு குறைவாக இருப்பதாகவும் உணர்கின்றனர். உமது சந்திப்புகளுக்கு ஒரு தொகைக் கேள்விகளுடன் தயாராக இருங்கள், முடியுமாயின் உம்முடன் சேர்ந்து கொள்ள ஒரு ஆதரவாளரைக் கொண்டிருங்கள்.

தவிப்புக்கு எவ்வாறு சிகிச்சை செய்வது?

உமக்கு தவிப்பாக இருக்கும் போது உதவி பெறுவது முக்கியம்.

புற்று நோயுள்ளவர்கள் தவிப்பாக உணர்வது சாதாரணமானதாக இருக்கும் அதே வேளை அது பின்வருமாறாயின் உமது தவிப்புக்குச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்:

- நடுத்தரமானது அல்லது கடுமையானது
- 2-3 கிழமைகளை விடக் கூடுதலான காலம் இருத்தல்
- அன்றாட வாழ்வைச் சமாளிப்பதற்கான உமது இயலுமைக்கு இடையூறாதல்
- பெரும்பாலான நேரங்களில் மனமுடைந்தது போல் உளச்சோர்வு நோயறிஞரிகளும் சேர்ந்திருத்தல் அல்லது நீர் விருப்பமாக இருந்து வந்த செயற்பாடுகளில் ஆர்வம் குறைதல்

உளவளத்துணை

ஒரு தொழின்முறை உளவளத்துணைஞர் உமக்கு உமது தவிப்பைச் சமாளிக்கவும் அதனுடன் நன்றாக வாழவும் உதவலாம். அது நீர் நம்பும் ஒருவருடன் உமது உணர்வுகளையும் உமது அச்சங்களையும் பற்றி உரையாட உதவலாம்.

பின்வருவோர் போன்ற ஒரு நிபுணரிடமிருந்து உளவளத்துணை பெறுவதைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு அணியுடன் உரையாடுக:

- உளமருத்துவர்
- உளவியலாளர்
- உளப்பரிகாரி
- சமூக சேவகர்
- தாதித் தொழிலர்

உமது புற்று நோய்ப் பராமரிப்பு அணியிடம் அல்லது உமது குடும்ப மருத்துவரிடம் சமாளிப்பதை அல்லது மனவழுத்த முகாமைத்துவக் குழு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களைப் பற்றிக் கேட்க.

மருந்தளிப்பு

சிலருக்கு தவிப்பைக் கட்டுப்படுத்த உதவ மருந்தளிப்பு தேவைப்படலாம். தவிப்புக்குச் சிகிச்சையளிக்க இரண்டு மருந்து வகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன:

தவிப்பெதிர்ப்பு மருந்தளிப்புகள் தீவிரமான (கடுமையான) தவிப்புக்குச் சிகிச்சை செய்ய வழமையாக ஒரு குறுகிய காலத்துக்கு உட்கொள்ளப்படுகின்றன. அவை விரைவாகச் செயற்படுகின்றன, ஆனால் உமது மருத்துவரால் கூர்ந்து அவதானிக்கப்பட வேண்டும்.

உளச்சோர்வெதிர்ப்பிகள் பொதுவாக நெடுங்காலம் இருக்கின்ற, அதிகக் கடுமையான, அல்லது உளச்சோர்வுடன் நிகழும் தவிப்புக்குச் சிகிச்சை செய்யப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவை செயற்படப் பல கிழமைகள் ஆகலாம். அவையும் உமது மருத்துவரால் நீண்ட காலம் முகாமை செய்யப்பட வேண்டும்.

நான் எனது தவிப்புக்கு உதவ என்ன செய்யலாம்?

கீழுள்ள கருத்துகள் உமது தவிப்பைக் குறைக்க உதவுவதற்கான உமது சிகிச்சைத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

உமக்கு உதவியும் ஆதரவும் தேவையான போது அவற்றைப் பெறுக

உமது ஆதரவுத் தொகுதி நண்பர்களையும் குடும்பத்தினரையும் உமக்கு உதவ விரும்பும் சமுதாய உறுப்பினர்களையும் கொண்டது. நீர் சுகவீனமாக உணரும் போது உமது ஆதரவுத் தொகுதி உணவு சமைத்தல், துப்புரவாக்குதல், கடைக்குச் செல்லல் போன்ற அன்றாடப் பணிகளில் உமக்குதவலாம். உம்மைப் பற்றி அக்கறை கொள்வோர் கடினமான வேளைகளில் சௌகரியத்தை ஏற்படுத்தவும் நீர் தவிப்பாக உணரும் போது உமது மனத்தை ஊக்கமாக வைத்திருக்கவும் கூடச் செய்யலாம்.

உமக்கு உமது ஆதரவுத் தொகுதியினர் தேவைப்படும் போது அவர்களைத் தொடர்பு கொள்க. மக்கள் உதவுவதற்கான வழிகளை அடிக்கடி தேடுகின்றனர்.

1-888-939-3333 இல் அல்லது csl.cancer.ca இல் கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கச் சமுதாயச் சேவைகள் இடங்காணியைத் தொடர்பு கொண்டு உமது சமூகத்திலுள்ள ஆதரவுச் சேவைகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்க

ஆட்களை அல்லது இடங்களைத் தவிர்க்க வேண்டிய அறிகுறிகளைப் பற்றிக் கவனமாக இருக்க

தவிப்பு உம்மை தவிப்பான உணர்வுகளை ஏற்படுத்தும் ஆட்களை அல்லது நிலைமைகளைத் தவிர்க்கச் செய்யலாம்.

பல்வேறு வகையான தவிப்புகள் உம்மைப் பல்வேறு விடயங்களைத் தவிர்க்கச் செய்யலாம்.

- மருட்சிக் கோளாறு உம்மை சனக்கூட்டங்களைத் தவிர்க்கச் செய்யலாம்
- சமூகத் தவிப்பு உம்மை ஆட்களுடன் ஊடாடுவதைத் தவிர்க்கச் செய்யலாம்
- அச்சங்கள் உம்மை ஊசிகள் அல்லது MRI இயந்திரங்கள் போன்ற மூடிய இடங்கள் போன்ற விடயங்களைத் தவிர்க்கச் செய்யலாம்

நீர் உமக்கு தவிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய விடயங்களைத் தவிர்க்குமளவு கூடும் போது நீர் அவற்றைச் செய்ய முயலும் போது நீர் தவிப்படைவது கூடும். கடுமையான தவிப்பு உம்மை மருத்துவச் சோதனைகளை, சிகிச்சைகளை அல்லது உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு அணியுடனான சந்திப்புகளைக் கூடத் தவிர்க்கச் செய்யலாம்.

நீர் தவிப்பாக இருந்தால் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு அணியிடம் கூறி உதவி பெறுக.

உம்மால் முடிந்தளவு உமது வழமையான வேலைகளைச் செய்க

நீர் ஆட்களையும் இடங்களையும் தவிர்க்க வேண்டிய தேவையை உணரும் போது உமது வழமையான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது கடினமாகிறது. ஆனால் நீர் விரும்பாத போதிலும் கூட உமது வழக்கமான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது முக்கியம். உமது வழக்கமான செயற்பாடுகளைச் செய்வது உமது தவிப்புக்கு உதவுவதுடன் உமது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் சிறப்பாக்கலாம்.

உமது வழக்கங்களை மேற்கொள்ள உதவியாக, உமது வழமையான எல்லாச் செயற்பாடுகளையும் ஒரு நாளாந்த அல்லது வாராந்த நாட்காட்டியில் இடுக. திட்டமிட்டவாறு செயற்பாடுகளை நிறைவேற்றுக. பின்வருவன போன்றவற்றை உள்ளடக்குக:

- பொழுதுபோக்குகள், உமது விருப்புக்குரிய தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல் அல்லது இளஞ்சூட்டு நீரிற் குளித்தல் போன்ற நீர் களிப்படையும் விடயங்கள்
- ஒரு நண்பரை அல்லது குடும்ப உறுப்பினரை அழைத்தல் போன்ற சமூக விடயங்கள்

- இடைப்பட்ட வேலைகளும் சந்திப்புக்களும் போன்று உமக்குப் பகல் வழமையையும் கட்டமைப்பையும் வழங்கும் அன்றாடப் பணிகள்

உம்மைச் சிறப்பாக உணரச் செய்பவற்றில் கவனம் செலுத்துக

ஏனைய கடினமான நேரங்களில் உம்மைச் சிறப்பாக உணரச் செய்ய உதவியவை உமக்கு புற்று நோயுள்ள போது உதவலாம்.

நீர் பின்வருவனவற்றை உதவியானவையாகக் கண்டு கொள்ளலாம்:

- உம்மைக் களிப்படையச் செய்யும் விடயங்களிலும் ஆட்களிலும் உமது கவனத்தைச் செலுத்துக
- உம்மைச் சிரிக்கச் செய்யும் உதவிகரமான ஆட்களுடன் நேரத்தைக் கழிக்க
- உம்மை மனவழுத்தங் கொள்ளச் செய்யும் மறை நிலையினரையும் விடயங்களையும் தவிர்க்க முயல்க

ஓய்வாக்கும் செயல்களைச் செய்ய முயல்க

உமது உள்ளத்தையும் உடலையும் ஓய்வாக்குவது உமது தவிப்பை எளிதாக்கவும் உமது உள்ளத்தை அமைதியாக வைத்திருக்கவும் செய்யலாம். பல செயல்கள் எக்கருவியுமின்றி இணையத்தில் அல்லது கைப்பேசிச் செயலிகளின் மூலம் செய்து கொள்ளக் கூடியவை.

முயன்று பார்க்க வேண்டிய சில ஓய்வாக்கும் செயல்கள் அல்லது சிகிச்சைகள் இதோ:

- கவனக் குவிப்புத் தியானம் (உமது உள்ளத்துக்கும் உடலுக்கும் விசேட கவனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் அமைதியாக உணரச் செய்யும் ஒரு வழி)
- உடலைப் பிடித்து விடுதல்
- மனப் பயிற்சி
- குத்தாசி மருத்துவம் (நோயறிகுறிகளைக் குணப்படுத்த உமது உடலில் வெவ்வேறு இடங்களில் மெல்லிய ஊசிகளைக் குத்துதல்). குத்தாசி மருத்துவத்தைத் தொடங்க முன்னர் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுக.
- இசை அல்லது கலைச் சிகிச்சை
- ஆழ்ந்த சுவாசம்
- வழிகாட்டப்படும் உளக்காட்சி (நீர் ஒரு மகிழ்வான, அமைதியான இடத்தில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்தல்)

நன்றாக ஓய்வெடுக்க

ஓய்வெடுத்ததாக உணர்வது உமது உள நிலையை மேம்படுத்த உதவுவதுடன் உமக்கு அதிக வலுவைத் தரலாம்.

சிறப்பாக உங்குவதற்கு:

- ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் உறங்கச் செல்லவும் விழித்தெழவும் செய்க
- உறங்கச் செல்ல 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னராவது எல்லாத் திரைகளையும் (தொலைக்காட்சி, தத்தல் கணனிகள், கணனிகள், போன்றவை) அணைத்து விடுக
- உறங்கச் செல்ல முன்னர் வாசித்தல், தியானம் அல்லது அமைதியான இசையைக் கேட்டல் போன்ற ஓய்வாக்கும் செயல்களைத் தெரிவு செய்க
- உமக்கு உறக்கம் வருவதில் சிக்கல் இருந்தால், கட்டிலிலிருந்து எழுந்து விடுக. நீர் உறங்கி விடலாமென நீர் உணரும் போது மாத்திரம் மீண்டும் படுக்கைக்குச் செல்க

உமது உடலை அசைத்தல்

எத்தகைய உடற்பயிற்சியும் அல்லது அசைவும் உமது உள நிலையையும் தவிப்பையும் உறக்கத்தையும் மேம்படுத்த உதவலாம்.

இன்னும் ஊக்கமாக இருக்க:

- உமது சுகாதாரத்துக்கும் உடற்பயிற்சி மட்டத்துக்கும் பொருந்தும் ஒரு மகிழ்வான செயற்பாட்டைத் தெரிவு செய்க
- நடத்தல் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சியுடனும் அசைவுடனும் மெதுவாகத் தொடங்குக. ஒரு நாளைக்கு 10 நிமிடமாக இருந்தாலும் உதவலாம்
- நீர் அசையும் காலத்தின் அளவை மெதுவாகக் கூட்டுக, உமது அசைவுகளைக் கூடுதலான சவாலுள்ளவாக ஆக்குக
- உமது முன்னேற்றத்தைத் தடம் பதிக்க. உம்மிடம் ஒரு நடைத் தடமறிவி இருந்தால் அதை அணிவதைக் கருத்திற் கொள்க

உடற்பயிற்சிக்கான பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்:

- நீர் சிகிச்சையின் போது அல்லது அதன் பின்னர் எந்நேரத்திலும் உடற்பயிற்சி செய்யலாம்
- பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்வது எப்படி என்பதைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுக
- நீர் அதிக வலியை அல்லது குமட்டலை உணர்ந்தால் அல்லது உமக்குச் சுவாசிப்பதில் சிக்கலிருந்தால் நிறுத்தி ஓய்வெடுக்க

நன்றாக உண்க

உமது உள்ளமும் உடலும் ஆகச் சிறப்பாகச் செயற்பட, ஒரு நாளைக்கு மூன்று சாப்பாடுகளையும் தேவையான போது சிற்றுண்டிகளையும் உண்க.

உமக்கு முடிந்தளவு பின்வருவனவற்றைத் தெரிவு செய்க:

- முழுத் தானியங்கள், பழங்களும் மரக்கறிகளும், கொழுப்புக் குறைந்த பாற்பொருட்கள், தளர்வான இறைச்சி
- மீன், சணல் வித்துக்கள், வோல்னட்டு போன்ற ஒமேகா-3 கொழுப்பமிலங்களுள்ள மனத்தை நிலைப்படுத்தும் உணவுகள்
- (குறைவாகப் பருகுமாறு உமக்குக் கூறப்பட்டிருந்தாலே தவிர) ஒவ்வொரு நாளும் 6-8 குவளைகள் நீரை அல்லது வேறு இனிப்பூட்டப்படாத பானங்களைப் பருகுக

உமக்கு முடிந்தளவு பின்வருவனவற்றை மட்டுப்படுத்துக:

- கொழுப்பு, சீனி அல்லது உப்பு நிறைந்த உணவுகள் (பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், சீனி நிறைந்த பானங்களும் ஈற்றுணவுகளும் விரைவுணவும் உருளைக் கிழங்குச் சீவல்களும் போன்றவை)
- கோப்பியிலுள்ள கபெயின், தேயிலை, கோலா, சொக்கலேற்று

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உம்மை ஒரு பதிவு செய்யப்பட்ட உணவு நிபுணரிடம் பரிந்துரைக்கலாம், வர் உமக்கு நன்றாக உண்பதற்கான வழிகளைக் கண்டு கொள்ள உதவலாம். நீர் உதவியான சுகாதாரமான உண்ணும் யோசனைகளையும் சமையற் குறிப்புக்களையும் கண்டு கொள்ள unlockfood.ca இற்கும் food-guide.canada.ca இற்கும் செல்க.

நீர் மதுபானமும் புகையிலையையும் பயன்படுத்துவதைப் பற்றிச் சிந்திக்க

மதுபானத்தைத் தவிர்க்க அல்லது மட்டுப்படுத்துக.

மதுபானம் உம்மைக் கவலையாக உணரச் செய்யலாம், புற்று நோய்ச் சிகிச்சைகளில் இடையூறாகலாம், பக்க விளைவுகளை இன்னும் மோசமாக்கலாம். நீர் குடிப் பழக்கத்துடன் போராடுகிறீராயின், Connex Ontario உமக்கு உமது சமூகத்தில் மதுப் பரிகாரச் சேவைகளைத் தேடிக் கொள்ள உதவலாம். connexontario.ca இற்குச் செல்க, அல்லது 1-866-531-2600 ஐ அழைக்க.

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவதைப் பற்றி எண்ணுக.

புகைபிடிப்பதை நிறுத்துவது உமது ஒட்டுமொத்தச் சுகாதாரத்துக்கும் நல்லது. நிறுத்துவது புற்று நோய்ச் சிகிச்சைகள் சிறப்பாகச் செயற்படவும் பக்க விளைவுகள் தொடர்பில் உதவவும் செய்யலாம். தகவல்களுக்காக smokershelpline.ca இற்குச் செல்க, அல்லது ஆதரவுக்காக 1-866-797-0000 இல் Telehealth Ontario ஐ அழைக்க.

முக்கிய குறிப்புகள்

- புற்று நோயுள்ளோர் தவிப்பாக உணர்வது சாதாரணமானது
- தவிப்பு பல உடல், உணர்வு நோயறிகுறிகளை ஏற்படுத்தலாம்
- உமது தவிப்பு நீங்காதிருந்தால் அல்லது உமது வாழ்க்கையில் இடையூறு செய்தால், உமக்கு பரிகாரம் தேவைப்படலாம்
- உளவளத்துணை, அத்துடன்/அல்லது மருந்தளிப்பு உமது பரிகாரத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கலாம்
- உமது தவிப்பு தொடர்பில் உதவ நீரே செய்து கொள்ளக்கூடிய பல விடயங்கள் இருக்கின்றன

தவிப்பைப் பற்றி மேலும் தகவ- ல்களைப் பெறக்கூடிய இடம்

உதவிகரமான தகவல்களுக்கான மேலும் தொடுப்புகளுக்காகச் செல்க:

- Ontario Health (Cancer Care Ontario): cancercare.on.ca/symptoms
- Anxiety Canada: anxietycanada.ca
- கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கம் (Canadian Cancer Society): www.cancer.ca
or call: 1-888-939-3333
- பழக்க அடிமைத்தனத்துக்கும் உள நலத்துக்குமான நிலையம்
(Centre for Addiction and Mental Health): camh.ca

இந்நோயாளிக்கான வழிகாட்டி நோயாளிகளுக்கு தவிப்பு தொடர்பான தகவல்களை வழங்க Cancer Care Ontario இனால் உருவாக்கப்பட்டது. இது தகவல்களுக்காக மாத்திரம் பயன்படுத்தப்பட வேண்டியது, மருத்துவ ஆலோசனையைப் பிரதியிடுவதில்லை. இவ்வழிகாட்டியில் தவிப்பைச் சமாளிப்பதைப் பற்றிய எல்லாத் தகவல்களும் அடங்குவதில்லை. உம்மிடம் கேள்விகளோ கவலைகளோ இருந்தால் எப்போதும் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்க. இவ்வழிகாட்டியிலுள்ள தகவல்கள் Cancer Care Ontario இற்கும் உமக்குமிடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி உறவை ஏற்படுத்துவதில்லை.

Cancer Care Ontario எல்லா உரைகளும் சித்திர உருக்களும் உட்பட எல்லாப் பதிப்புரிமைகளையும் வணிகக் குறியையும் வழிகாட்டியிலுள்ள ஏனைய எல்லா உரிமைகளையும் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது. Cancer Care Ontario இன் முற்சூட்டிய எழுத்துமூல அனுமதியின்றி, தனிப்பட்ட பயன்பாட்டுக்காகவன்றி இவ்வளத்திலுள்ள எப்பகுதியும் எவ்வடிவிலும் அல்லது எந்த மாதிரியாகவும் பயன்படுத்தப்படவோ மீளுருவாக்கப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ பரப்பியனுப்பப்படவோ "ஒத்துருவாக்கப்படவோ" கூடாது.

இத்தகவல்கள் ஒரு அணுகக்கூடிய வடிவில் தேவையா?

1-855-460-2647, TTY (416) 217-1815 publicaffairs@cancercare.on.ca

ஏனைய நோயாளிக்கான நோயறிகுறி
முகாமைத்துவ வழிகாட்டிகளுக்காகச் செல்க:
cancercareontario.ca/en/symptom-management