



Ontario Health
Cancer Care Ontario

புற்று நோயின் போது குமட்டலையும் வாந்தியையும் நிருவகிப்பது எப்படி

**இந்நோயாளி வழிகாட்டி உமக்கு இவற்றைப் பற்றி
அறிய உதவும்:**

- குமட்டலும் வாந்தியும் என்பவை யாவை?
- உமக்குப் புற்று நோய் இருக்கும் போது குமட்டலுக்கும்
வாந்திக்குமான காரணங்கள்
- உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் உரையாட
வேண்டியது எப்போது
- உமக்குக் குமட்டலும் வாந்தியும் இருந்தால் என்ன
செய்ய வேண்டும்
- மேலும் தகவல்களை எங்கு பெறலாம்

இவ்வழிகாட்டி புற்று நோய்ச் சிகிச்சைக்கு முன்னர், அதன் போது அல்லது அதன் பிறகு குமட்டலும் வாந்தியுமுள்ள பெரியவர்களுக்கும் அவர்களின் குடும்பத்துக்கும், நண்பர்களுக்கும் அல்லது பராமரிப்பாளர்களுக்கும் ஆகும். இது உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடமிருந்து பெறும் ஆலோசனையைப் பிரதியிடுவதில்லை.

குமட்டலும் வாந்தியும் என்பவை யாவை?

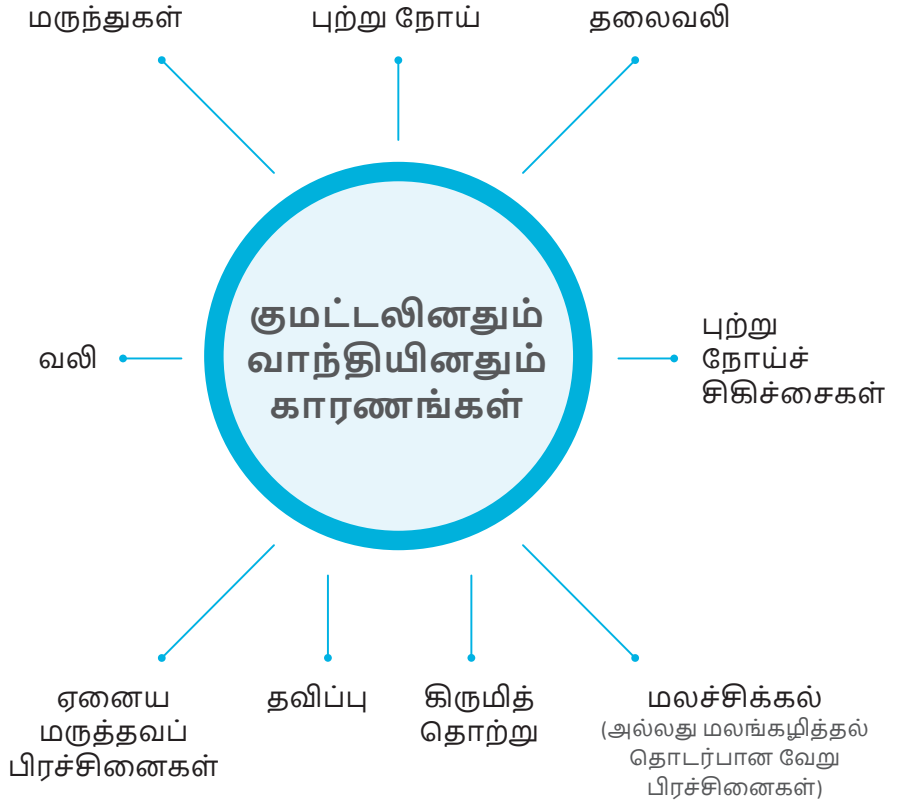
குமட்டலும் வாந்தியும் உமது நல்வாழ்வில் ஒரு பெரும் தாக்கத்தைக் கொண்டிருக்கக்கூடிய குழப்பகரமான நோயறிகுறிகளாகும். அவை பொதுவாக ஒன்று சேர்ந்தே நடைபெறுகின்றன, ஆனால் எப்போதும்மல்ல.

- **குமட்டல்** என்பது நீங்கள் சத்தி (வாந்தி) எடுக்க வேண்டும் என்பது போல் உணரச் செய்யும் ஒரு வயிற்றைப் புரட்டுதல் அல்லது ஓக்காளித்தல் ஆகும். குமட்டல் உமது வாயில் உமக்குக் கூடுதலாக உமிழ்நீரை (துப்புநீரை), தோல் குளிர்வதை அத்துடன் / அல்லது ஈரலிப்பாவதை, இதயம் வேகமாகத் துடிப்பதை, அல்லது கிறுகிறுப்பை ஏற்படுத்தவும் செய்யலாம்
- **வாந்தி** எடுத்தல் என்றால் உமது வயிற்றிலுள்ள உணவையும் திரவத்தையும் உமது வாய் வழியாகச் "சத்தி" எடுத்தலாகும். உமது வயிற்றிலிருந்து வெளி வர எதுவும் இல்லாத போது வாந்தியெடுத்தல் ஓக்காளம் அல்லது குமட்டுதல் எனப்படுகிறது

உமக்குப் புற்று நோயுள்ள போது வாந்திக்கும் குமட்டலுக்குமான காரணங்கள்

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உமது குமட்டலுக்கும் வாந்திக்கும் சிகிச்சை செய்ய முடிவதற்காக அவற்றுக்கான காரணத்தை அறிந்து கொள்ள உம்முடன் சேர்ந்து செயற்படும்.

உமக்குக் குமட்டலும் வாந்தியும் ஏன் ஏற்படலாம் என்பதற்கான சில உதாரணங்கள்:



பாதுகாப்புக் குறிப்பு: உமக்குத் தலைவலியும் கடுமையான குமட்டலும் வாந்தியும் இருந்தால் உடனடியாக உமது மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்க.

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் உரையாட வேண்டியது எப்போது

உமது சிகிச்சை குமட்டலையும் வாந்தியையும் ஏற்படுத்த முடியுமா என்றும் அதனைத் தடுக்க யாது செய்யலாம் என்றும் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்க.

இவ்வாறு இருந்தால் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கூறுக:

- உமக்கு ஏதேனும் குமட்டல் அல்லது வாந்தி இருக்கிறது
- குமட்டலை அல்லது வாந்தியைத் தடுப்பதற்கான உமது மருந்து வேலை செய்வதில்லை

கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள நோயறிகுறிகளுக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம். உமது பின்வரும் நிலைகளில் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உரையாடுக அல்லது அவசரகால உதவியைப் பெறுக:

- எத்திரவத்தையும், உணவையும் அல்லது மருந்தையும் 24 மணித்தியாலத்துக்கு மேல் வைத்திருக்க இயலாது
- பலவீனமாக, கிறுகிறுப்பாக, மனக்குழப்பமாக உள்ளீர்
- ஒரு கடுமையான தலைவலி உள்ளது
- குருதியை அல்லது அரைத்த கோப்பி போன்ற தோற்றத்தில் இருண்ட திரவங்களைச் சத்தி எடுத்தல்
- உமக்கு ஓக்காளம் அல்லது வாந்தி வரும் போது வலியை உணர்தல்
- 24 மணித்தியாலத்தினுள் வழமையை விடக் குறைவாகச் சிறுநீர் கழித்தல்
- மலச்சிக்கல் உள்ளது (பேல முடியவில்லை)
- ஒரு காய்ச்சல் உள்ளது (எந்நேரத்திலும் வாய் மூலம் பெறப்பட்ட வெப்பநிலை 38.3°C (100.9°F) இற்கு மேல், அல்லது ஒரு மணித்தியாலத்துக்காவது 38.0°C அல்லது 100.4°F இற்கு மேல்)

குமட்டலையும் வாந்தியையும் நிருவகித்தல்

அது தொடங்கியதும் அதற்குச் சிகிச்சை செய்வதை விடக் குமட்டலையும் வாந்தியையும் தவிர்த்துக் கொள்வது எளிது.

குமட்டலுக்கும் வாந்திக்கும் சிகிச்சை செய்வது உமக்குச் சிகிச்சையின் போது உமது வலுவைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. இப்பிரிவிலுள்ள தகவல்கள் நீரும் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவும் உமது குமட்டலை நிருவகிக்கச் செய்யக்கூடியவை யாவை என்பதை விபரிக்கிறது.

உமது குமட்டல் மருந்தை உட்கொள்க

உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உமது குமட்டலைக் கட்டுப்படுத்த உதவும் மருந்தைப் பரிந்துரைக்கலாம். எப்போதும் உமது குமட்டல் மருந்தை உமது மருத்துவர் அல்லது தாதி உமக்குக் கூறிய வேளையிலும் விதத்திலும் உட்கொள்க. உம்மிடம் உமது குமட்டல் மருந்தைப் பற்றிக் கேள்விகள் இருந்தால் உமது மருத்துவரிடம், தாதியிடம் அல்லது மருந்தாளரிடம் உரையாடுக.

குமட்டல் மருந்தை உட்கொள்ள 2 பொதுவான வழிகள் உள்ளன:

1. உமக்குக் குமட்டல் இல்லாத போது கூட, குமட்டலைத் தடுக்கவும் கட்டுப்படுத்தவும் ஒரு அமைக்கப்பட்ட நேரகுசியில், அத்துடன் / அல்லது
2. நீர் குமட்டுவதை உணரத் தொடங்கும் போது தேவைக்கேற்றவாறு. உமது மருத்துவர் இதை 'மீட்பு மருந்து' என்று கூறலாம். உமக்குத் தேவைப்படலாம் என்பதால் அதனை எப்போதும் உம்மிடம் வைத்துக் கொள்க

நினைவிற் கொள்க:

- பெரும்பாலான குமட்டல் மருந்துகள் வேலை செய்யத் தொடங்க 30 - 60 நிமிடங்கள் எடுக்கின்றன
- உமது மருந்து உமது குமட்டலையோ வாந்தியையோ நிறுத்தாவிடின், உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் உரையாடுக
- உமக்கு அது தேவையான போது உம்மால் உமது குமட்டல் மருந்தை விரைவாகவும் எளிதாகவும் கண்டு கொள்ள இயல்வதற்காக உமது மருந்துப் போத்தல்களைத் தெளிவாக அடையாளமிடுக

மருத்துவக் கஞ்சா (கஞ்சா)

நீர் நோயறிகுறிகளுக்கும் பக்க விளைவுகளுக்கும் சிகிச்சை செய்யக் கஞ்சாவின் வெவ்வேறு வடிவங்களைப் பயன்படுத்த முயல்வதைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருக்கலாம். சில வடிவங்கள் இரசாயனச் சிகிச்சையால் ஏற்படும் குமட்டலுக்கும் வாந்திக்கும் உதவலாம்.

கஞ்சா உமக்கு உமது குமட்டலிலும் வாந்தியிலும் உதவலாமா என்பதைப் பற்றி உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுக.

நீர் சத்தி எடுத்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்

உமது குமட்டல் மருந்தை உட்கொள்க

உமது நேரகூசியிட்ட குமட்டல் மருந்தின் மாத்திரைகளுக்கு நடுவில் நீர் சத்தி எடுத்தால்:

- உமது மருத்துவராலோ தாதியாலோ மருந்தாளராலோ பணிக்கப்பட்டவாறு உமது 'மீட்புக்' குமட்டல் மருந்தை உடனடியாக உட்கொள்க
- மருந்து வேலை செய்யத் தொடங்க 30-60 நிமிடங்கள் காத்திருக்க
- நேரகூசியிட்ட குமட்டல் மருந்தின் அடுத்த மாத்திரையை வழமையான நேரத்தில் உட்கொள்க

மெதுவாகப் பருகவும் உண்ணவும் தொடங்குக.

சாறு, தெளிந்த ஆணம், ஜெல்லோ, பனிக்கூழ், நீர் அல்லது இஞ்சி வடிப்பு போன்ற (அதற்கு மேலும் குமிழிகள் இல்லாத மது) வெறும் சோடா போன்ற தெளிந்த திரவங்களைக் கொண்டு தொடங்குக. உம்மால் சத்தி வராமல் திரவங்களைக் குடிக்க இயலுமாகும் போது, மீண்டும் உமது உணவில் திடமான உணவைச் சேர்க்கத் தொடங்குக. தானியம், அடை, சோறு, பசுத்தா, அல்லது மாச்சில்லு போன்ற மெதுவான, எளிதிற சமிபாடடையும் உணவுகளைக் கொண்டு தொடங்குக.

உமது வாயைத் துப்புரவாக்குக

சத்தி எடுத்த பின்னர் உமது பற்களைத் துலக்குக அல்லது வீட்டிற் செய்த வாய் கொப்பளிப்பு நீரைப் பயன்படுத்துக. வாய் கொப்பளிப்பு நீரை விழுங்க வேண்டாம். உமது வாயை அலசிய பின்னர் அதைத் துப்பி விடுக.

வீட்டிற் செய்த வாய் கொப்பளிப்பு நீர்

ஒன்று சேர்க்க:

- 1 தேக்கரண்டி (5mL) உப்பு
- 1 தேக்கரண்டி (5mL) அப்பச் சோடா
- 4 கோப்பை (1 இலீற்றர்) வெந்நீர்

தேவைக்கேற்றவாறு உமது வாயை அலசித் துப்புரவாக்குக.

குமட்டலும் வாந்தியும் உம்மைச் சுவைகளுக்கும் மணங்களுக்கும் கூர் உணர்வாக்கலாம்

உமக்கு உமது வாயில் கெட்ட சுவை இருந்தால்:

- உமது வாயைத் துப்புரவாக வைத்திருக்க உமது பற்களையும் நாவையும் மெதுவாகத் துலக்குக. உமக்கு வாய்ப் புண்கள் இருந்தால், அதற்குப் பதிலாக உமது வாயை அலச வீட்டிற் செய்த வாய் கொப்பளிப்பு நீரைப் பயன்படுத்துக
- வன் மிட்டாய்களை, எலுமிச்சைத் துளிகளை, புதினாக்களை, அல்லது மெல்லும் பிசினைச் சப்புக
- உமக்கு வாய்ப் புண்கள் இல்லா விட்டால், தோடம் பழங்களும் எலுமிச்சையும் போன்ற சிற்றசுச் சுவைகள் கெட்ட சுவையை அகற்ற உதவலாம். உமக்கு வாய்ப் புண்கள் இருந்தால் சிற்றசைத் தவிர்க்க

உணவின் அல்லது பானங்களின் மணம் உம்மைக் கரைச்சல் படுத்தினால்:

- அவற்றின் மணத்தைத் தவிர்க்க ஒரு மூடியைக் கொண்ட பயணக் கோப்பையிலிருந்து திரவங்களைக் குடிக்க
- குளிர்ந்த அல்லது அறை வெப்பநிலையில் உள்ள உணவை உண்க
- அறையில் உணவு வாசனைகளின் தொந்தரவிலிருந்து விடுபட ஒரு சாளரத்தைப் பயன்படுத்துக அல்லது ஒரு மின்விசிறியைப் பயன்படுத்துக
- சாப்பாடுகளைச் செய்யுமாறு வேறொருவரிடம் கூறுக அல்லது சமைத்த சாப்பாடுகளை வாங்குக
- சற்றுப் புதிய காற்றைப் பெறுக

உமது வலுவைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள உம்மால் முடிந்தளவு அதிகமாக உண்ணவும் பருகவும் செய்ய்க

- 2 அல்லது 3 மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு முறையும் சிற்றுண்டி உண்க. பசி குமட்டலை இன்னும் மோசமாக்கலாம்
- பெரிய சாப்பாடுகளை உண்பதைக் கட்டாயப்படுத்துவதாக நீர் உணராதிருக்க ஒரு சிறு தட்டைப் பயன்படுத்துக
- (திரவங்களை மட்டுப்படுத்துமாறு உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழு உமக்குக் கூறியிருந்தாலன்றி) ஒரு நாளைக்கு 6 முதல் 8 கோப்பைகள் வரையாவது இனிப்பூட்டப்படாத திரவங்களைப் பருகுக. உமக்குப் பருகுவது கடினமாகத் தோன்றினால் பனிக்கட்டித் துண்டுகளை, பனிக்கட்டிக்கூழ்களை அல்லது உறைந்த பழத்தைச் சப்புக
- நீர் திட உணவுகளுக்குப் பதிலாகத் திரவங்களை நிறைத்துக் கொள்ளாதிருக்க 30 நிமிட இடைவேளை விட்டு உண்ணவும் பருகவும் செய்க
- உண்ட பின்னர் 30-60 நிமிடங்களுக்குச் சாய்ந்து கொள்ள வேண்டாம்
- உண்ணும் போது நேரமெடுத்துக் கொள்க

புற்று நோய்ச் சிகிச்சையில் இருக்கும் போது நன்றாக உண்ணவும் பருகவுமான வழிகளைக் கண்டு கொள்ள ஒரு உணவு நிபுணர் உமக்கு உதவலாம்.

ஒரு பதிவு செய்யப்பட்ட உணவு நிபுணரிடம் உம்மைப் பரிந்துரைக்குமாறு உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கூறுக. நீர் unlockfood.ca இற்குச் செல்லலாம் அல்லது ஒரு பதிவு செய்யப்பட்ட உணவு நிபுணரிடம் இலவசமாக உரையாட 1-866-797-0000 ஐ அழைக்கலாம்.

அமைதியாக்கும் செயல்களைச் செய்க

ஓய்வாக்கும் செயல்கள் உமக்குக் குமட்டல் இருக்கும் போது நீர் உமது உள்ளத்திலும் உடலிலும் கூடிய கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதாக உம்மை உணரச் செய்ய உதவலாம்.

இத்தகைய செயல்கள் உமக்கு ஓய்வெடுக்க உதவலாம்:

- ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சிகள்
- ஒரு இதமான தென்றலுக்காக ஒரு திறந்த சாளரத்தினூடாகப் புதிய காற்றைப் பெறுவது அல்லது மெதுவாக அமைக்கப்பட்ட ஒரு மின்விசிறியைப் பயன்படுத்துவது
- தொலைக்காட்சியை அல்லது ஒரு திரைப்படத்தைப் பார்ப்பது
- இசை கேட்பது
- மேம்பாடான தசை தளர்த்தல் (அழுத்தத்தையும் விறைப்பையும் விடுவிக்க உடலிலுள்ள தசைகளை ஆழமாகத் தளர்த்துதல்)

நிரப்புச் சிகிச்சைகளைச் செய்ய முயல்க

நிரப்புச் சிகிச்சைகள் என்பவை நோயறிகுறிகள் அல்லது பக்க விளைவுகள் தொடர்பில் உதவ உமது வழமையான புற்று நோய்ச் சிகிச்சைகளுடன் சேர்த்து முயன்று பார்க்கக்கூடிய சிகிச்சைகளாகும்.

நீர் உமது குமட்டலுக்கு உதவ இச்சிகிச்சைகளைச் செய்து பார்க்க முயல்வதைப் பற்றி எண்ணலாம்:

- குத்தாசி மருத்துவம் (குமட்டலையும் ஏனைய நோயறிகுறிகளையும் குணப்படுத்த உமது உடலில் வெவ்வேறு இடங்களில் மெல்லிய ஊசிகளைக் குத்துதல்)
- குத்தழுத்த மருத்துவம் (குமட்டலையும் ஏனைய நோயறிகுறிகளையும் குணப்படுத்த உமது உடலில் வெவ்வேறு இடங்களில் அழுத்துதல்)
- வழிகாட்டப்படும் உளக்காட்சி (நீர் அமைதியான, ஓய்வு தரும் இடங்களில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்தல்)

எப்போதும் நிரப்புச் சிகிச்சைகளைத் தொடங்க முன்னர் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடுக.

நிரப்புச் சிகிச்சைகளைப் பற்றி அறிய, இவர்களுடன் உரையாடுக:

- உமது குடும்ப மருத்தவர் அல்லது தாதி வேலை செய்பவர்
- ஒரு சமூக சேவகர், தொழின்முறை ஆலோசகர் அல்லது ஆன்மிகக் கவனிப்பு வழங்குபவர்
- நீர் முயன்று பார்க்க விரும்பும் ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட அல்லது பதிவு செய்யப்பட்ட நிரப்புச் சிகிச்சை வழங்குநர்

நண்பர்களிடமும் குடும்பத்திடமும் உதவி பெறுக

நீர் நலமாக உணராத போது அன்றாடப் பணிகளில் உதவி பெறுவதும் கவனிக்கப்படுவதாக உணர்வதும் முக்கியமாகும். உமது நண்பர்களும் குடும்பமும் உமது சமூகத்தவரும் உமக்குச் சமாளிக்க உதவும் விடயங்களைச் செய்ய விரும்பலாம். உதவி கேட்கத் தயங்காதீர்.

நண்பர்களும் குடும்பத்தினரும் உமக்கு உதவக்கூடிய சில விடயங்கள் கீழ் வருமாறு:

- மளிகைப் பொருள் வாங்குதல்
- சமைத்தலும் சாப்பாட்டைத் தயாராக்குதலும்
- வீட்டின் சிறு வேலைகள்

இணையவழி ஆதரவுக் குழுக்களைப் பற்றி இன்னும் அறிய, கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கத்தின் சகா ஆதரவுச் சேவையைப் பார்த்துக் கொள்க. cancer.ca/support இற்குச் செல்க

முக்கிய குறிப்புகள்

- அது தொடங்கியதும் அதற்குச் சிகிச்சை செய்வதை விடக் குமட்டலையும் வாந்தியையும் தவிர்த்துக் கொள்வது எளிது
- எப்போதும் உமது குமட்டல் மருந்தை உமது மருத்துவர் அல்லது தாதி உமக்கு விளக்கியவாறு உட்கொள்க.
- உமது வலுவைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள உம்மால் முடிந்ததை உண்ணவும் பருகவும் செய்ய்க
- உமது குமட்டலுக்கு உதவ அமைதியாக்கும் செயல்களையும் நிரப்புச் சிகிச்சைகளையும் முயன்று பார்க்க
- உமக்குத் தேவையான போது நண்பர்களிடமும் குடும்பத்திடமும் உமது சமூகத்திடமுமிருந்து உதவி பெறு

உமக்கு அவசரகால உதவி தேவைப்படும் வேளையை அறிந்து கொள்க. உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவுடன் உரையாடி இவ்வழிகாட்டியின் 4 ஆம் பக்கத்திலுள்ள அவசரகால நோயறிகுறிகளின் பட்டியலை மீளாய்வு செய்க.

மேலும் தகவல்களைப் பெறக்கூடிய இடம்

ஏனைய நோயறிகுறிகளை நிருவகிக் உதவும் நோயாளிக்கான வழிகாட்டிகளுக்காக, cancercare.on.ca/symptoms இற்குச் செல்க

கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கம் ஒரு நம்பகமான தகவல் மூலமாகும். cancer.ca இல் அவர்களிடம் செல்க, அல்லது 1-888-939-3333 இற்குத் தொலைபேசி பண்ணுக

உமது குமட்டலையும் வாந்தியையும் சமாளிப்பதைப் பற்றி மேலும் தகவல்களை உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்க:

நீர் உமது நோயறிகுறிகளுக்கு உடனடி மருத்துவக் கவனிப்புத் தேவையென உணர்ந்தால் நீர் யாரைத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமென உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்க.

இவ்வழிகாட்டியிலுள்ள பரிந்துரைகள் பிரசுரிக்கப்பட்ட சான்றினதும் நிபுணர் கருத்தொருமிப்பினதும் அடிப்படையிலானவை.

இந்த நோயாளிக்கான வழிகாட்டி குமட்டலையும் வாந்தியையும் பற்றிய தகவல்களை வழங்க மருத்துவ நிபுணர்களினதும் நோயாளிகளினதும் ஒத்துழைப்புடன் Ontario Health (Cancer Care Ontario) இனால் உருவாக்கப்பட்டது. இது தகவல்களுக்காக மாத்திரம் பயன்படுத்தப்பட வேண்டியது, மருத்துவ ஆலோசனையைப் பிரதியிடுவதில்லை. இவ்வழிகாட்டியில் குமட்டலையும் வாந்தியையும் சமாளிப்பதைப் பற்றிய எல்லாத் தகவல்களும் அடங்குவதில்லை. உம்மிடம் கேள்விகளோ கவலைகளோ இருந்தால் எப்போதும் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்புக் குழுவிடம் கேட்க. இவ்வழிகாட்டியிலுள்ள தகவல்கள் Ontario Health (Cancer Care Ontario) இற்கும் உமக்குமிடையே ஒரு மருத்துவர்-நோயாளி உறவை ஏற்படுத்துவதில்லை.

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

இத்தகவல்கள் ஓர் அணுகக் கூடிய வடிவில் தேவையா?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

2021 பெப்புருவரியில் இற்றையானது