

## IEC MATERIAL

### Oral Cancer screening leaflets, Self Help materials to quit tobacco and Guide to Quit tobacco manual

#### कैसे कर सकते हैं हम आपकी मदद???

- विशेषज्ञ से सही सलाह-मशवरा।
- जागिये कुछ ऐसे उपाय जिसकी मदद से आप तम्बाकू छोड़ सकते हैं।
- अपने मुँह की स्वयं जाँच करने की विधि सिखाई जायेगी।
- विशेषज्ञ द्वारा अपने मुँह की जाँच करवाए।
- पोष्टिक आहार के बारे में भी बताया जायेगा।
- आप स्वयं भी इस तम्बाकू छोड़ो अभियान का हिस्सा बनकर न केवल अपनी बल्कि दूसरों की भी मदद कर सकते हैं।

#### अन्य उपलब्ध उपकरण:

- साईटोलोजी
- टॉलीडीन ब्लू
- ओरल ब्रश बायोप्सी
- वैल्सकोप
- बायोप्सी (मांस के एक टुकड़े की जाँच)



#### खायें पोष्टिक आहार

फल-सलाद और सब्जियाँ कैंसर की सम्भावना कम कर सकती हैं। प्रतिदिन खाने में पाँच भाग सलाद सब्जियाँ और फल ले।  
गाजर, टमाटर, हल्दी और खट्टे फलों का सेवन कैंसर से आपको बचा सकता है।



#### मुख का कैंसर जाँच केन्द्र और तम्बाकू छोड़ो अभियान



सम्पर्क करें:

**सुभारती डेंटल कॉलेज**  
स्वामी विवेकानन्द सुभारती हिन्दू विद्यालय  
सुभारती पुरम एच. एच. -58 दिल्ली बॉटिकर मार्गार रोड, मेट्रो पिन कोड- 250005  
फ़ोन नं०-0121-2439043, 2439052 (फैक्स-0121-3058030)

### तम्बाकू छोड़ो अभियान




क्या करें  
सुभारती डेंटल कॉलेज  
सुभारती हिन्दू विद्यालय  
सुभारती पुरम एच. एच. -58 दिल्ली बॉटिकर मार्गार रोड, मेट्रो पिन कोड- 250005  
फ़ोन नं०-0121-2439043, 2439052 (फैक्स-0121-3058030)

ओरल मेडिसिन और रेडियोलॉजी विभाग  
सुभारती डेंटल कॉलेज, मेट्रो

<b>Set A Quit Date</b> तम्बाकू छोड़ने की तारीख तय करें।	<b>Taking An Oral Substitute</b> तम्बाकू की जगह कोर्ट सुईंगम या अन्य चाबने वाली
<b>Maintain Habit Diary</b> आपकी की डायरी बनाएँ।	<b>Change Your Routine</b> अपनी दिनचर्या में बदलाव लाएँ।
<b>Deep Breathing</b> Every Time There is a Urge, Do it Three Times. गहरी साँस ले-3 बार जब भी तम्बाकू खाने का मन हो।	<b>Get Exercising</b> निपटित व्यस्तता करें।
<b>Taking In Fluids:</b> Lots Of Water And Fluids-fruit Juices पानी और जूसों-जूस पीएँ।	<b>Change Scene,And Patter Yourself!</b> एक अच्छे दिखने वाले जगह से काम करें।
<b>Stay Away From Alcohol And Coffee</b> शराब और कॉफी से दूर रहें।	<b>Remind Yourself of The Reason To Quit</b> आपका श्रेय न भूलें।
<b>Take Healthy Foods-Avoid Fatty Foods</b> पोष्टिक खाना खाएँ। तैलक हुआ न खाएँ।	<b>Regularly Attend Anti-tobacco Counselling And Interactive Sessions</b> तम्बाकू छोड़ो अभियान का हिस्सा बने रहें।



तम्बाकू नही...  
जिन्दगी चुने...



“कोशिश करने वालो की  
कभी हार नहीं होती”

प्रेरणा पुस्तक



सुभारती दन्त महाविद्यालय एवं अस्पताल  
स्वामी विवेकानन्द सुभारती विश्वविद्यालय  
मेरठ।

Pamphlets for Distribution

**दो मिनट  
जिन्दगी के...  
तुरन्त  
जाँच कराएँ**



- क्या आपके मुँह में कोई सफेद या लाल दाग है ?
- क्या आपके मुँह में लगने समय से कोई छला ठीक नहीं हो पाया है ?
- क्या आप तम्बाकू सेवन करते हैं और अब धीरे-धीरे मुँह कम खुल रहा है या खाने में दिक्कत लगने लगी है ?

**यह कैंसर के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं!**

**तुरन्त जाँच कराएँ**

सही समय पर इसका सफल इलाज पाएँ

समय करें  
ओरल मेडिसिन और रेडियोलॉजी विभाग  
सुभारती डेंटल कॉलेज, मेरठ  
हर बुधवार व शुक्रवार सुबह 10 से 3.30 बजे तक

कारण या अकारण हर 6 महीने में अपने मुँह और दाँतों की जाँच अवश्य कराएँ

**दो मिनट  
जिन्दगी के...  
तुरन्त  
जाँच कराएँ**



- क्या आपके मुँह में कोई सफेद या लाल दाग है ?
- क्या आपके मुँह में लगने समय से कोई छला ठीक नहीं हो पाया है ?
- क्या आप तम्बाकू सेवन करते हैं और अब धीरे-धीरे मुँह कम खुल रहा है या खाने में दिक्कत लगने लगी है ?

**यह कैंसर के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं!**

**तुरन्त जाँच कराएँ**

सही समय पर इसका सफल इलाज पाएँ

समय करें  
ओरल मेडिसिन और रेडियोलॉजी विभाग  
सुभारती डेंटल कॉलेज, मेरठ  
हर बुधवार व शुक्रवार सुबह 10 से 3.30 बजे तक

कारण या अकारण हर 6 महीने में अपने मुँह और दाँतों की जाँच अवश्य कराएँ

**धूम्रपान व तम्बाकू सेवन करने वाला  
तम्बाकू के साथ ही जला देता है  
रिश्तों की मिठास,  
परिवार की खुशियाँ  
और बच्चों के सपने।**




**QUIT TOBACCO**

Apne liye nahi, apno ke liye jiye

**SUBHARTI DENTAL COLLEGE AND HOSPITAL  
SWAMI VIVEKANAND SUBHARTI UNIVERSITY**

