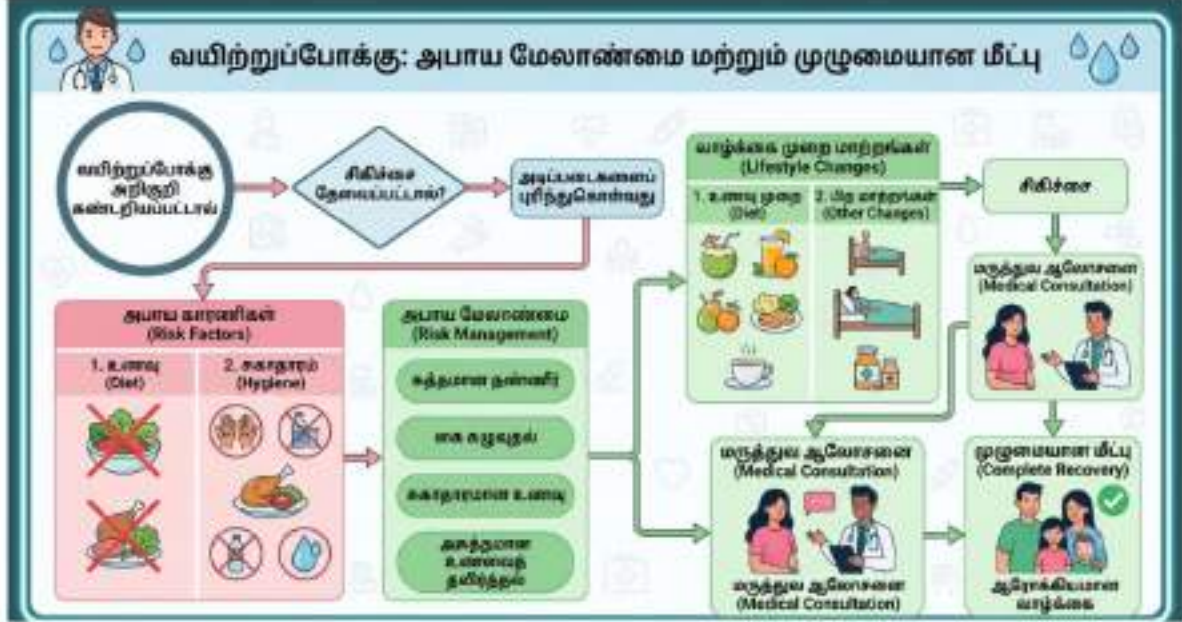




IEC ACTIVITY :10.07.2026



RISK ASSESMENT SCORE AND LIFESTYLEMODIFICATION PATIENT EDUCATION (Diarrhea)





மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...



GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

IEC ACTIVITY

DATE -11-06-2026

CA BREAST AWARENESS PROGRAM

மார்பகப் புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு

முக்கிய கண்டறிதல் உயிரைக் காப்பாற்றும்!

கண்டறிதல் கற்றுக் கொடுங்கள்

- மார்பகத்தில் உப அல்லது தடிப்பு
- மார்பகத்தில் கனவு அல்லது வலியில் அற்தம்
- முன்கண்டறிதல் சிறந்த கருவியான தோல் பரிசீலிப்பதன்
- மார்பகத் தொழில் சிகிச்சு அருக்கல் அல்லது பரிசீலி விழ்த்தல்
- மார்பகக் கண்டறிதல் கருவியில் அறி

உகந்த கருவியைக் காசை

- கண்டறிதலும் உப அல்லது பரிசீலனை கண்டறிதல்
- 90 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனையின் அடிப்படையில் பரிசீலனை கண்டறிதலுடனாக
- சமூகம் மற்றும் கிண்புடைய உடனடி கருவியை அறிவியல்

ஒன்றிணைந்து பேராடுவோம்... மார்பகப் புற்றுநோயை வெல்வோம்!

விழிப்புணர்வு | முக்கியத் தீர்வு | உயிர் பாதுகாப்பு

இன்று பரிசோதிப்புகள் - நாளை வாய்வை பாதுகாத்துக் கொள்வோம்!





மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE
GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
IEC ACTIVITY
DATED -04.06.2026



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

சுகாதாரத் தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE
GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
IEC ACTIVITY
DATED -03.06.2026



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

IEC ACTIVITY
DATE -17-06-2026

HEALTH EDUCATION-CERVICAL CANCER AWARENESS



CERVICAL CANCER AWARENESS

EVERY WOMAN MUST KNOW IT

Cervical cancer is preventable,
detectable and treatable when
detected early. ♥

Early detection
can save lives.
Take care,
be aware!



HPV VACCINE

Protects against the
most common causes of
cervical cancer.



REGULAR SCREENING

Pap smear / HPV test
can detect changes
early, before symptoms
appear.



KNOW THE SYMPTOMS

Abnormal bleeding,
foul discharge, pain
during intercourse or
pelvic pain –
don't ignore!



HEALTHY HABITS

Safe choices, balanced
lifestyle and regular
check-ups keep you
strong and protected.



Your health. Your life. Your future.
Don't wait, get checked!



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



லாப்போம்



நலமாக வாழ்வேம்

நல்லமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

IEC ACTIVITY

DATE -17-06-2026

HEALTH EDUCATION-CERVICAL CANCER AWARENESS



CERVICAL CANCER AWARENESS

EVERY WOMAN MUST KNOW IT

Cervical cancer is preventable,
detectable and treatable when
detected early. ♥



HPV VACCINE

Protects against the
most common causes of
cervical cancer.



REGULAR SCREENING

Pap smear / HPV test
can detect changes
early, before symptoms
appear.



KNOW THE SYMPTOMS

Abnormal bleeding,
foul discharge, pain
during intercourse or
pelvic pain -
don't ignore!



HEALTHY HABITS

Safe choices, balanced
lifestyle and regular
check-ups keep you
strong and protected.

Early detection
can save lives.
*Take care,
be aware!*



Your health. Your life. Your future.
Don't wait, get checked!



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

சென்னை தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...



GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

IEC ACTIVITY

DATE -09-06-2026

DIABETES AWARENESS PROGRAM



DIABETES AWARENESS

Small Steps Today, Big Better Tomorrow.

- ✓ Know Your Risk
- ✓ Get Tested
- ✓ Eat Right
- ✓ Move More
- ✓ Manage Well

DIABETES CAN BE MANAGED, BUT IGNORING IT CAN BE DANGEROUS. BE WARE. TAKE CONTROL.

DON'T LET DIABETES TAKE OVER YOUR LIFE. TAKE OVER DIABETES.

Understand. Prevent. Manage.

5 WAYS TO FIGHT DIABETES

- 1. GET TESTED
- 2. EAT RIGHT
- 3. MOVE MORE
- 4. GET A SUPPORT TEAM
- 5. TAKE MEDICINE AS PRESCRIBED

DIABETES DOESN'T HAVE TO TAKE OVER YOUR LIFE. YOU HAVE THE POWER TO CHANGE IT.

BE INFORMED. BE EMPOWERED. BE HEALTHY.



DIABETES IT'S SERIOUS. BUT SO ARE YOU.

Diabetes can affect anyone. But together we can prevent it, manage it and overcome it.

KNOW THE SIGNS

- ✓ Increased Thirst
- ✓ Frequent Urination
- ✓ Tiredness
- ✓ Blurred Vision
- ✓ Slow Healing of Wounds

EARLY ACTION CAN PREVENT TOMORROW'S COMPLICATIONS.

- ✓ Get Regular Check-ups
- ✓ Eat Healthy
- ✓ Stay Active
- ✓ Manage Weight
- ✓ Take Medicines as Prescribed

Your health is in your hands. Take charge today, for better tomorrow.

TOGETHER, WE CAN BEAT DIABETES.

WORLD DIABETES DAY 14th NOVEMBER



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

IEC ACTIVITY

DATE -09-06-2026

DIABETES AWARENESS PROGRAM



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

சரக தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



சூழிதாக்கியமான மக்கள்... வளமான சமுதாயம்...



DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE
GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
IEC ACTIVITY
DATED -02.06.2026



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

IEC ACTIVITY

DATE -08-06-2026

HYPERTENSION AWARENESS PROGRAM



BLOOD PRESSURE

120/80 MM OF HG



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

சென்னை தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE
GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
IEC ACTIVITY
DATED -04.06.2026



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

சுகாதார தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE
GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
IEC ACTIVITY
DATED -02.06.2026



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

சிறுசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



சுபிரதீபியமான மக்கள்... வளமான சமுதாயம்...



GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

IEC ACTIVITY

DATE -12-06-2026

HEALTH EDUCATION-RISK ASSESSMENT OF LUNG CANCER





LUNG CANCER — AWARENESS —

KNOW THE RISKS
RECOGNIZE THE SIGNS
SEEK EARLY TREATMENT
EARLY DETECTION SAVES LIVES

RISK FACTORS

- Smoking (active and passive)
- Tobacco chewing
- Air pollution
- Radon gas exposure
- Asbestos and occupational chemicals
- Family history of lung cancer
- Previous lung disease (COPD, pulmonary fibrosis)
- Increasing age

EARLY DETECTION

- Clinical examination
- Chest X-ray
- CT Scan
- Bronchoscopy
- Biopsy for confirmation
- Screening in high-risk individuals

PREVENTION

- Do not smoke or use tobacco
- Avoid secondhand smoke
- Use protective equipment at workplaces
- Reduce exposure to pollutants
- Maintain a healthy lifestyle
- Seek medical advice for persistent respiratory symptoms

WARNING SIGNS & SYMPTOMS

- Persistent cough (3+ weeks)
- Coughing up blood (hemoptysis)
- Chest pain
- Shortness of breath
- Hoarseness of voice
- Unexplained weight loss
- Fatigue and loss of appetite
- Recurrent chest infections

MANAGEMENT

- Surgery (early-stage disease)
- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Targeted therapy
- Immunotherapy
- Palliative and supportive care
- Smoking cessation counseling

QUIT TOBACCO TODAY



STAY ACTIVE EAT HEALTHY BREATHE CLEAN





Breathe Hope
Live Longer



YOUR LUNGS
DESERVE CARE



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE
GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
IEC ACTIVITY
DATED -03.06.2026



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

சென்னை தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

IEC ACTIVITY

DATED -05.06.2026

Health Education–Risk assessment of oral cancer

RISK ASSESSMENT FOR ORAL CANCER

— EARLY DETECTION CAN SAVE LIVES —
Oral cancer can affect anyone. Assess your risk today and take a step towards a healthier tomorrow.

BE AWARE.
BE SAFE.
GET CHECKED



KNOW YOUR RISK FACTORS



TOBACCO USE

Smoking, chewing tobacco, gutka, pan masala, and snuff greatly increase risk.



ALCOHOL CONSUMPTION

Regular and heavy alcohol use increases the risk significantly.



HPV INFECTION

Certain strains of Human Papillomavirus (HPV) are linked to oral cancer.



EXCESSIVE SUN EXPOSURE

Prolonged sun exposure increases risk of lip cancer.



DIET & NUTRITION

Low intake of fruits and vegetables and spicy food may increase risk.



FAMILY HISTORY

A family history of oral cancer may increase your risk.



POOR ORAL HEALTH

Poor oral hygiene, ill-fitting dentures and chronic irritation can be risky.



AGE

Risk increases with age, especially after 40 years.

CHECK FOR THESE WARNING SIGNS

If you notice any of these for more than 2 weeks, consult a dentist or medical professional.



Red or white patches in the mouth.



Sore or ulcer that do not heal.



Lumps or thickening in the mouth or neck.



Numbness or pain in the mouth.



Difficulty in chewing, swallowing or speaking.



Unexplained bleeding in the mouth.



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

சுரக தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



சுரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...

GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL
DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE
IEC ACTIVITY
DATED -05.06.2026

Health Education-Risk assessment of oral cancer



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

சுகாதாரத் தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



காப்போம்



நலமாக வாழ்வோம்



மக்களைத் தேடி மருத்துவம்



ஆரோக்கியமான மக்கள்... வளமான சமூகம்...



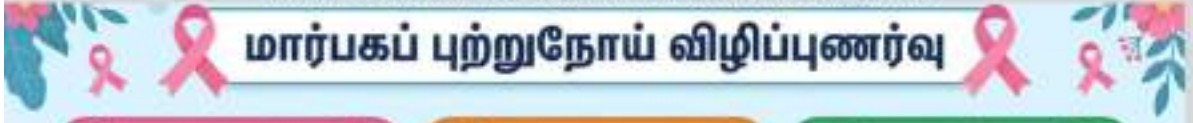
GOVERNMENT THENI MEDICAL COLLEGE AND HOSPITAL

DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE

IEC ACTIVITY

DATE -02-07-2026

HEALTH EDUCATION- BREAST CANCER AWARENESS



அபாயக் காரணிகள்

- வயது முதிர்வு
- குடும்ப வரலாறு
- ஹார்மோன் மாற்றங்கள்
- அதிக எடை / உடல் பருமன்
- தாமதமான பிரசவம்
- மது அருந்துதல்

பரிசோதனை
தேரம் / கண்டறிதல்

- சுய மார்பகப் பரிசோதனை (மாதம் ஒருமுறை, 20 வயதுக்கு மேல்)
- மருத்துவப் பரிசோதனை (ஆண்டுக்கு ஒருமுறை)
- மேமோகிராம் (40 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு)

தடுப்பு முறைகள்

- சத்தான உணவுகள் (பழங்கள், காய்கறிகள்)
- உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்தல்
- புகைபிடித்தல் & மதுவைத் தவிர்க்கவும்
- தாய்ப்பால் கொடுத்தல்





IEG ACTIVITY DATE: 04-07-2026
HEALTH EDUCATION- GAD AWARENESS

[illegible]

OUR ACTIVITIES



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்



சாப்போம்



நல்லாசை வாழ்வேவாம்



மக்களளத் தேடி
மருத்துவம்



IEC ACTIVITY: 07.06.2026
DIABETES MELLITUS AWARENESS

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள்

சூதிக் தாகம் அதிகமாக.	மெதுமக ஆறுதல் காயங்கள் மற்றும் புண்கள்.	சோர்வு.
உயர்வான	சிறுக்கடி	சுரண்டம் கிடைப்பம்

மேலாண்மை மற்றும் சிகிச்சை

காடுக்கடி முறை மாற்றங்கள்

- ஆரோக்கியமான உணவுமுறை
- தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி
- ஊட்டக் குடும்பம்

கவன்கவனிப்பு

- இரத்த சர்க்கரை தளவை தவறாமல் பரிசோதிப்பது நீரிழிவை கட்டுப்படுத்த சிகலும் முக்கியம்

மருந்துகள்

- 1 வகை நீரிழிவு இனுவலின் சிகிச்சை அமைபம்
- 2 வகை நீரிழிவு காய்வு மருந்துகள், இனுவலின் அமைபத ஊக்கிகள், அவற்று இனுவலின் சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்படலாம்



சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான உணவு அட்டவணை

சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்

- முழு தானியங்கள்
- காய்கறிகள்
- பருகி எடுத்து
- ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள்
- பழங்கள்

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- கத்திவெட்டப்பட்ட, தானியங்கள்
- அதிக எண்ணெய் உள்ள உணவுகள்
- அதிக சர்க்கரை உள்ள உணவுகள்
- அதிக உப்பு





IEC ACTIVITY : 09.07.2026

CA BREAST AWARENESS

மார்பக புற்றுநோய் விழிப்புனர்வு

மார்பக புற்றுநோய் என்றால் என்ன?
மார்பக செல்களின் கட்டுப்பாட்டு வளர்ச்சி.

அறிகுறிகள் என்ன?

1. கட்டி அல்லது வீக்கம்
2. முலைக்காய் மாற்றம்
3. நோய் மாற்றம்
4. தளதளப்பு திரும்பி வர்தல்
5. மார்பக கவி அல்லது கனம்

கண்டறிதல் மற்றும் முன்பெச்சரிக்கை

1. சுய பரிசோதனை மாற்றம் முற்றான செயல்பாடு
2. கப்போலிசோம் பரிசோதனை 45 வயதிற்கு மேல்
3. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை உடற்பயிற்சி, நல்ல உணவு

ஆரம்ப நிலையில் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெறும் முன்பறிந்ததாயி!

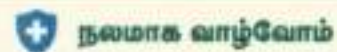
மார்பக புற்றுநோய் அபாய காரணிகள்

1. வயது - வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்க அபாயம் அதிகம்.
2. நெருங்கிய உறவினர்களுக்கு மேல் இருந்தால் அபாயம் அதிகம்.
3. குடும்ப வரலாறு மற்றும் மரபியல் மருத்துவ உறவினர்களுக்கு இருந்தால் அபாயம் அதிகம்.
3. அபர்த்தியா
4. மாதவிடாய் காலம் சீராக வரவில்லை அல்லது அபாயம் அதிகம்.
5. கர்ப்பம் மற்றும் பழைய பித்தல் நோய்கள் கர்ப்பம் அல்லது பித்தல் நோய்கள் அதிகம்.
6. வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவு உடற்பயிற்சி, நல்ல உணவு அபாயம் அதிகம்.



சமூகம் சார்ந்த மருத்துவத்துறை

அரசு தேனி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனை



தடுப்போம்

காப்போம்

நலமாக வாழ்வோம்

