

Mercury in skin lightening products

Awareness raising materials

Developed for the UNEP GEF funded project “[Eliminating Mercury Skin Lightening Products](#)” in Sri Lanka.

The communication materials has been developed in Tamil and in Sinhala languages.
This documents presents the content of the awareness raising materials in English.

February 2026



The poster says:

“Thinking of skin whitening for love or marriage?
This message is for you...”

Mercury, lead, hydroquinone, and steroids found in
whitening creams can harm your health and damage
your self-confidence.

True bonds are built on love, kindness, trust, and
respect, not on skin colour.

If you want to be beautiful:

- ✓ Be confident in your natural skin tone and
develop your skills
- ✓ Eat fresh fruits and vegetables, and drink plenty
of water
- ✓ Stay active and sleep well
- ✓ Be happy
- ✓ Cultivate good habits

**ඔබත් විවාහයක් / පෙම්වතෙක් / පෙම්වතියක්
බලාපොරොත්තුවෙත් සුදු වෙන්න හදුන කෙනෙක්ද?**

මේ පණිවිඩය ඔබට...

සුදු වීමට ඇති ආලේපනවල රසදිය, ඊයම් වැනි බැරලෝහ,
හයිඩ්‍රොක්විනෝන්, ස්ටෙරොයිඩ් වැනි අහිතරක රසායනික
ඔබේ සෞඛ්‍යය මෙන්ම ආත්ම විශ්වාසය නැති කරයි.



සැබෑ බැඳීම් ඇති වන්නේ ආදරය, කරුණාව,
විශ්වාසය සහ ගෞරවය මත මිස, සමේ පැහැය මත නොවේ.

ලස්සන වෙන්න මේ දේවල් කරන්න

- ▶ තමාගේ පැහැය ගැන ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනගා ගන්න,
දක්ෂතා වර්ධනය කර ගන්න.
- ▶ නැවුම් පළතුරු සහ එළවලු, ආහාරයට ගන්න.
වැඩිපුර ජලය පානය කරන්න.
- ▶ ක්‍රියාශීලීව ඉන්න, හොඳින් නිදාගන්න.
- ▶ සතුටින් සිටින්න
- ▶ යහපත් ගතිපැවැත්ම් හුරුපුරුදු කරගන්න.



The poster says:

“Mercury in creams can be absorbed by the mother and then transferred to the baby through the placenta and breast milk. Mercury in these creams may affect your children by causing:

- Intellectual disability
- Vision impairment
- Hearing impairment
- Delayed development
- Language disorders
- Memory loss

Let's give up whitening creams, let's give birth to a healthy, intelligent child.”

ආලේපනවල ඇති රසදිය
මවට ශරීරගතවීමෙන්
වැදෑමහ, මව්කිරි හරහා
දරුවාටත් ඇතුළු වේ.

“අම්මේ ඖයා නිසා
මම ලෙඩ වෙනවා”

රසදිය අඩංගු ආලේපන
සිඬගේ දරුවාගේ

- බුද්ධි මට්ටම අඩු වීමට
- පෙනීමේ දුර්වලතා ඇති වීමට
- ඇසීමේ දුර්වලතා ඇති වීමට
- වර්ධනය ප්‍රමාද වීමට
- කථන හැකියාව අඩුවීමට
- මතක ශක්තිය හීන වීමට හේතු වේ.



සුදුවෙන ආලේපන භාවිතා නොකරමු.
නිරෝගී, බුද්ධිමත් දරුවෙකු බිහි කරමු.

This sticker says:

“You are beautiful!”

What truly matters for your attractiveness is your personality, self-confidence, and your talent, not your skin colour.

ඔබ ලස්සනයි!

**ඔබේ ආකර්ශණීය බවට
වැදගත් වන්නේ
පෞර්ෂය, ආත්ම විශ්වාසය,
සහ ඔබගේ දක්ෂතාවය මිස
සමේ පැහැය නොවේ.**



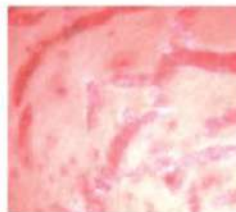
This sticker says:

The damage caused by mercury, other heavy metals, steroids, and hydroquinone in skin-whitening creams cannot be reversed.

සම සුදු කිරීමේ ආලේපනවලින්

සිදුවන හානිය නැති කළ නොහැක.

(රසදිය / අනෙකුත් බර ලෝහ / ස්ටෙරොයිඩ් / හයිඩ්‍රොක්වින්ඔන්)



ජාතික විෂ තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය
ජාතික රෝහල - කොළඹ



This sticker says:

Do not look for your beauty in mercury, it lies within you.

රක්‍ෂිත තුළින්
ඔබේ ලක්ෂන කොයන්න එතා
එය ඇත්තේ ඔබ තුළමයි.



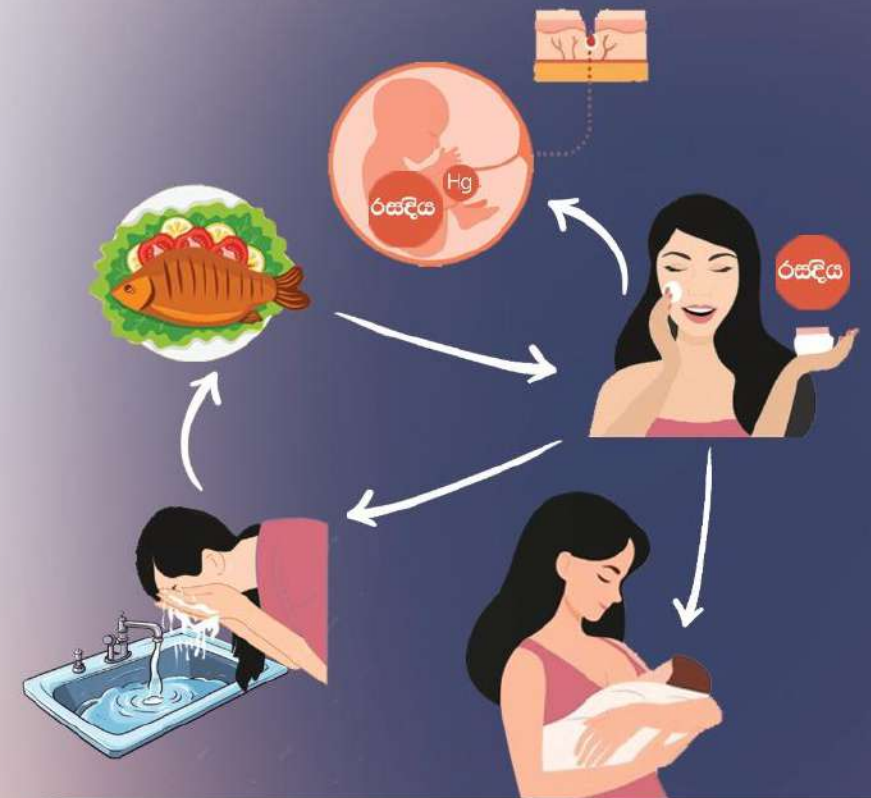
This sticker says:

Mercury added to skin-lightening creams are dangerous.

It is absorbed through the skin, affects the nervous system, and damages the kidneys. It can transfer to the foetus through the placenta and to the baby through breast milk, causing physical and mental abnormalities in children. It also seeps into soil and water and can contaminate your food.

රසදිය සහිත සම සුදු කරන ආලේපනවල අවදානම!

- සම හරහා අවශෝෂණය වේ.
- ස්නායු පද්ධතියට බලපායි
- වකුගඩු දුර්වල කරයි.
- වැදෑමහ හරහා කළලයටද මව්කිරි තුළින්
ඔබේ බිළිඳුටද ශරීරගත වේ.
- දරුවාට ශාරීරික හා මානසික විකෘතියා මතු කරයි.
- පසට සහ ජලයට කාන්දු වී
ඔබගේ ආහාරවලට එකතු වේ.



This sticker says:

“I was drawn to your beauty and goodness, not your skin colour.”

Love does not see skin colour.

**“මගේ හිත ඇද ගත්තේ
ඔබගේ සුන්දරත්වයට සහ
යහගුණයට”**

**ආදරණීය බැඳීමේවලට
සමේ පැහැය අදාළ නැත**



This sticker says:

Protect yourself and your family. Say no to mercury-containing skin-lightening products.



This sticker says:

“You are handsome!”

What truly matters for your attractiveness is your personality, self-confidence, and your talent, not your skin colour.

ඔබ කඩවසම්!

ඔබේ ආකර්ශණීය බවට
වැදගත් වන්නේ
පෞර්ෂය, ආත්ම විශ්වාසය,
සහ ඔබගේ දක්ෂතාවය මිස
සමේ පැහැය නොවේ...

World Health Organization
Sri Lanka

UN
environment
programme

gef
global
environment
facility
WORKING IN OUR PLANET

Ministry of Health & Mass Media

This sticker says:

Did you know that mercury in skin-lightening creams can pass to your child through the placenta and cause serious health issues?

සුදු වෙන/පැහැපත් වෙන ආලේපන වල
ඇති රසදිය වැදෑම හරහා ඔබේ දරුවා
වෙත ලගාවී බරපතල සෞඛ්‍ය ගැටළු
ඇති කල හැකි බව
ඔබ දන්නවාද ?



This sticker says:

The fairness you gain today could cause lasting damage tomorrow. Mercury in whitening creams can seriously harm your skin over time.

Say no to mercury-containing products. Let's appreciate natural beauty and stay healthy."



**අද හුදු වෙන්භ හදුන ධයා
හෙට කැත වෙන්හෙත් මේ නිසාමයි
රසදිය අඩංගු ආලේපන
ඔබව දිගු කාලීනව විරූපි කරයි**

**රසදිය සහිත ආලේපන භාවිතා නොකරමු,
ස්වභාවික රූව රැක ගමු,
නිරෝගී වෙමු.**

 World Health Organization
COUNTRY OFFICE FOR Sri Lanka

 UN environment programme

 global environment facility
INVESTING IN OUR PLANET

 Ministry of Health & Wellbeing

This sticker says:
You are beautiful!
Your natural colour is truly attractive.

ඔබ ලස්සනයි!

**සැබවින්ම ඔබේ
ස්වභාවික පැහැය
ආකර්ෂණීයයි.**

