

12

European Code
Against Cancer

WAYS TO REDUCE
YOUR CANCER RISK

Codul European împotriva cancerului



Nu fumați!

Nu utilizați nicio formă de tutun.



Evitați expunerea exagerată la soare

În special în cazul copiilor.
Utilizați produse de protecție solară.
Nu utilizați aparate de bronzat.



Eliminați fumatul acasă!

Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



La locul de muncă, respectați instrucțiunile

privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



Aflați dacă sunteți expuși iradierilor

cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.



Fiți activ fizic în viața de zi cu zi

Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



Pentru femei:

- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei. Dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- Terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer. Limitați utilizarea THS.



Adoptați o dietă sănătoasă!

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



Asigurați participarea copiilor dumneavoastră

- la programele de vaccinare pentru:
- hepatita B (pentru nou-născuți)
 - virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete).



În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul

Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



Participați la programele organizate de screening

- pentru cancer:
- colorectal (la femei și bărbați)
 - mamar (la femei)
 - de col uterin (la femei).