



Codul European împotriva cancerului



Nu fumați!

Nu utilizați nicio formă de tutun.



Eliminați fumatul acasă.

Sprrijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



Fiți activ fizic în viața de zi cu zi.

Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



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.



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

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



Evitați expunerea exagerată la soare.

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



La locul de muncă, respectați instrucțiunile

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



Aflați dacă sunteți expuși iradierilor

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



Pentru femeii:

- 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.



Asigurați participarea copiilor dumneavoastră

la programele de vaccinare pentru:

- hepatita B (pentru nou-născuți)
- virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete).



Participați la programele organizate de screening

pentru cancer:

- colorectal (la femeii și bărbați)
- mamar (la femeii)
- de col uterin (la femeii).

