

# Luna internațională de conștientizare a cancerului de sân

octombrie 2023

Depistează. Tratează. Vindecă. Îvinge cancerul de sân, pas cu pas!

**12**  
European Code  
Against Cancer  
**12**  
WAYS TO REDUCE  
YOUR CANCER RISK

## 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 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.



### 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 femei și bărbați)
- mamar (la femei)
- de col uterin (la femei).