

# 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).