

# CODUL EUROPEAN ÎMPOTRIVA CANCERULUI

## 12 căi de a vă reduce riscul apariției cancerului

- 1 Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun.
- 2 Eliminați fumatul acasă. Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.
- 3 Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.
- 4 Fiți activ fizic în viața de zi cu zi. Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.
- 5 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.
- 6 În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul. Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.
- 7 Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați aparate de bronzat.
- 8 La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.
- 9 Aflați dacă sunteți expuși iradierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră. Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.
- 10 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.
- 11 Asigurați participarea copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:
  - hepatita B (pentru nou-născuți)
  - virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete).
- 12 Participați la programele organizate de screening pentru cancer:
  - colorectal (la femei și bărbați)
  - mamar (la femei)
  - de col uterin (la femei).

Codul european împotriva cancerului se axează pe măsurile pe care cetățenii le pot lua pentru a contribui la prevenirea cancerului. Prevenirea cu succes a cancerului necesită ca aceste măsuri individuale să fie sprijinite de politici și măsuri guvernamentale.

**Aflați mai multe despre Codul european împotriva cancerului la adresa: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>**

