

10 MODI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CANCRO



1
Non fumare.
Non consumare
nessuna forma
di tabacco.



2
Rendi la tua casa
libera dal fumo.
Promuovi il tuo
ambiente di lavoro
libero dal fumo.



3
Attivati
per mantenere
il tuo peso sano.



4
Svolgi attività fisica
ogni giorno.
Limita il tempo
che trascorri seduto.



5
Segui una dieta
sana. Limita
l'assunzione di
carni trasformate
e di cibi ricchi di
grassi e zuccheri.



6
Se bevi alcolici,
limitane il consumo.
Per prevenire
il cancro è meglio
evitare di bere
alcolici.



RETE PER LA
PREVENZIONE



7
Evita un'eccessiva
esposizione al sole,
soprattutto
per i bambini.
Usa protezioni
solari. Non usare
lettini abbronzanti.



8
Sul luogo di lavoro,
proteggiti dagli
agenti cancerogeni
seguendo
le istruzioni
per la sicurezza.



9
Attivati
per ridurre i livelli
di esposizione
al radon
nella tua abitazione.



10
L'allattamento
riduce il rischio di
cancro nella donna.
Limita l'uso della
terapia ormonale
sostitutiva (HRT).



11
Assicurati
che il tuo bambino
sia vaccinato
per Epatite B
e Papillomavirus
(HPV).



12
Partecipa
a programmi
organizzati
di screening.



RETE PER LA
PREVENZIONE

Il Codice Europeo Contro
il Cancro raccomanda cosa fare
per ridurre il proprio rischio
di sviluppare un cancro.

Quante più raccomandazioni
seguì, tanto più si riduce
il tuo rischio di ammalarti
di cancro.