

# 12 MODI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CANCRO



1

NON FUMARE

Non fumare.  
Non consumare  
nessuna forma  
di tabacco.



2

VIVI IN AMBIENTI  
LIBERI DAL FUMO

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



3

CONTROLLA  
IL TUO PESO

Attivati  
per mantenere  
il tuo peso sano.



4

FAI ATTIVITA'  
FISICA

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



5

SEGUI UNA DIETA  
SANA

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



6

LIMITA  
GLI ALCOLICI

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



**RETE PER LA  
PREVENZIONE**



7

PROTEGGITI  
DAL SOLE

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



8

SEGUI LE NORME  
DI SICUREZZA  
SUL LAVORO

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



9

NON ESPORTI  
AL RADON

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



10

ALLATTA AL SENO  
E LIMITA LA TOS

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



11

VACCINA I TUOI  
FIGLI

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



12

SEGUI I PROGRAMMI  
DI SCREENING

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  
segui, tanto più si riduce  
il tuo rischio di ammalarti  
di cancro.