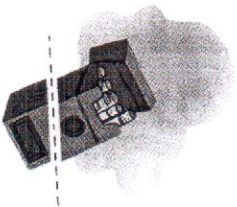


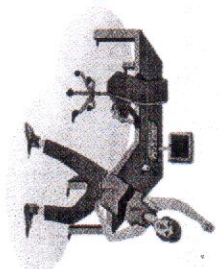
# Codul European Împotriva Cancerului

## 12 căi de a vă reduce riscul apariției cancerului

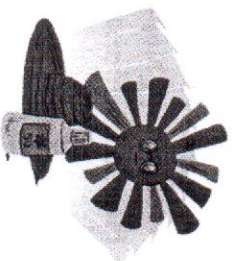
- 1** Nu fumați.  
Nu utilizați nicio formă de tutun.



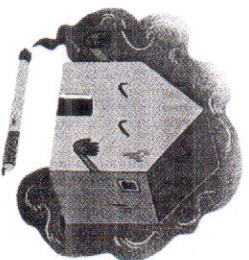
- 4** Fiți activ fizic în viața de zi cu zi.  
Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



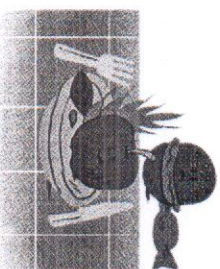
- 7** Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor.  
Utilizați produse de protecție solară.  
Nu utilizați aparate de bronzat.



- 2** Eliminați fumatul acasă.



- 5** Adoptați o dietă sănătoasă:

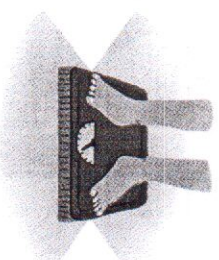


- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.

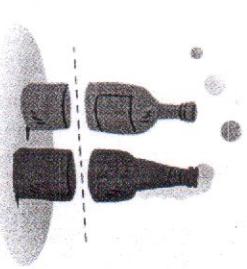
- 8** La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



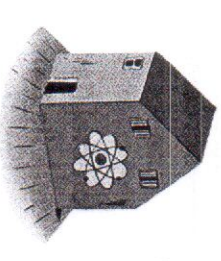
- 3** Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



- 6** În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul.  
Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



- 9** Aflați dacă sunteți expuși iradierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.  
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.



## Tinerii creează schimbare

Orice acțiune individuală are potențialul de a face diferența pentru noi înșine, pentru persoanele pe care le iubim și pentru lumea întreagă.

Este timpul să facem un angajament personal.

### Codul European împotriva Cancerului

- Codul european împotriva cancerului este o inițiativă a Comisiei Europene și este elaborat de Organizația Mondială a Sănătății prin Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului.
- Oamenii de știință din Europa au elaborat Codul pe baza celor mai recente dovezi privind prevenirea cancerului.
- Codul urmărește să informeze oamenii despre acțiunile pe care le pot lua pentru ei sau pentru familiile lor, pentru a reduce riscul de cancer.
- Codul prezintă douăsprezece recomandări pe care majoritatea oamenilor le pot urma fără niciun fel de abilități sau sfaturi speciale.
- Se estimează că aproape jumătate din toate decesele cauzate de cancer în Europa ar putea fi evitate dacă toată lumea ar urma recomandările.



**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.



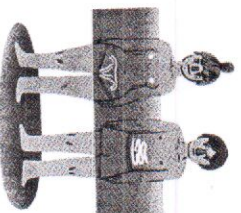
**11**

Asigurați participarea copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:

- hepatita B (pentru nou-născuții)
- 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).



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII

INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

CENTRUL NAȚIONAL DE  
EVALUARE ȘI PROMOVARE A  
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
TIMIȘOARA

DIRECȚIA DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
MUREȘ

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății.  
Pentru distribuție gratuită.

# Săptămâna Europeană de Luptă împotriva Cancerului