

12

nasvetov proti raku

Evropski
kodeks
proti raku

Kateri dejavniki so povezani z nastankom raka?

Kaj lahko naredite sami, da bi bilo te bolezni čim manj?

Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku



1

Ne kadite.



2

Ne izpostavljajte sebe in drugih tobačnemu dimu iz okolja.



3

Vzdržujte zdravo, normalno telesno težo.



4

Vsak dan bodite telesno dejavni.



5

Prehranjujte se zdravo.



6

Omejite pitje vseh vrst alkoholnih pijač.



7

Čim manj se izpostavljajte sončnim žarkom.



8

Na delovnem mestu se zaščitite pred snovmi, ki povzročajo raka.



9

Preverite, če ste doma izpostavljeni radonu.



10

Ženske, dojite otroke in v menopavzi omejite jemanje hormonskih zdravil.



11

Cepite otroke proti virusom hepatitisa B, kasneje še proti človeškim papilomskim virusom (HPV).



12

Udeležujte se organiziranih presejalnih programov ZORA, DORA in SVIT.

