

# Европейски кодекс за борба с рака, 5-о издание

## 14 начина да предотвратите риска от рак



### Тютюнопушене

Не пушете. Не употребявайте тютюн или електронни цигари под каквато и да било форма. Ако пушите, трябва да се откажете.



### Пасивно тютюнопушене

Превърнете дома и автомобила си в място без тютюнев дим.



### Наднормено тегло и затлъстяване

Вземете мерки за избягване или контролиране на наднорменото тегло и затлъстяването:

- ограничете висококалоричните храни, храните с високо съдържание на захар, мазнини и сол;
- ограничете напитките с високо съдържание на захар. Консумирайте най-вече вода и неподсладени напитки;
- ограничете силно преработените храни.



### Физическа активност

Ежедневно извършвайте физическа дейност. Прекарвайте по-малко време в седнало положение.



### Хранителен режим

Консумирайте основно пълнозърнести храни, зеленчуци, бобови растения и плодове. Ограничете приема на червени меса и избягвайте преработени меса.



### Алкохол

Избягвайте алкохолните напитки.



### Кърмене

Кърмете вашето бебе възможно най-дълго.



### Излагане на слънце

Избягвайте прекомерно излагане на слънце, най-вече за децата. Използвайте слънцезащитни продукти. Никога не използвайте солариуми.



### Фактори на работното място, които могат да причинят рак

Информирайте се за факторите на работното място, които могат да причинят рак, и изискайте от вашия работодател да ви предпазва от тях. Винаги спазвайте инструкциите за здраве и безопасност на вашето работно място.



### Радон в затворени помещения

Информирайте се за нивата на радон във вашия район, като проверите местната радонова карта. Потърсете помощ от специалист за измерване на нивата във вашия дом и ако е необходимо, ги намалете.



### Замърсяване на въздуха

Опитайте се да намалите излагането на замърсен въздух, като:

- използвайте градски транспорт, ходите пеша или карате колело, вместо да използвате автомобил;
- избирате ненатоварени пътища, когато ходите пеша, карате колело или спортувате;
- не изгаряте материали като въглища или дърва и така предпазвате дома си от дим;
- подкрепяте политики за подобряване на качеството на въздуха.



### Инфекции, които причиняват рак

- Ваксинарайте момичетата и момчетата против вируса на хепатит В и човешкия папиломавирус (HPV) на възрастта, която се препоръчва в държавата ви.
- Тествайте се и се лекувайте от вируса на хепатит В и С, човешкия имунодефицитен вирус (ХИВ) и *Helicobacter pylori*, както се препоръчва в държавата ви.



### Хормонозаместителна терапия

Ако решите да се подложите на хормонозаместителна терапия (при симптоми на менопауза) след задълбочено обсъждане с вашия лекар, ограничете прилагането ѝ до възможно най-краткия период.



### Организиран скринингови програми за рак

Участвайте в организирани скринингови програми за рак, както се препоръчва в държавата ви:

- рак на дебелото черво;
- рак на гърдата;
- рак на маточната шийка;
- рак на белите дробове.

За да научите повече,



International Agency for Research on Cancer



Co-funded by the European Union