

Codul european împotriva cancerului – ediția a cincea

14 moduri în care puteți contribui la prevenirea cancerului



Fumatul

Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun și nici produse de vapat. Dacă fumați, ar trebui să renunțați.



Expunerea la fumul de tutun produs de alte persoane

Asigurați un mediu fără fum de tutun în locuința și în autovehiculul dumneavoastră.



Creșterea în greutate și obezitatea

Acționați pentru a evita sau a gestiona creșterea în greutate și obezitatea:

- limitați consumul de alimente cu conținut mare de calorii, zaharuri, grăsimi și sare;
- limitați consumul de băuturi cu un conținut mare de zaharuri; consumați în principal apă și băuturi neîndulcite;
- limitați consumul de alimente ultraprocesate.



Activitatea fizică

Practicați zilnic activități fizice. Limitați timpul în care stați așezat(ă).



Alimentația

Consumați cereale integrale, legume, leguminoase și fructe ca o parte importantă a alimentației dumneavoastră zilnice. Limitați consumul de carne roșie și evitați carnea procesată.



Consumul de alcool

Evitați băuturile alcoolice.



Alăptarea

Alăptați-vă bebelușul cât mai mult timp posibil.



Expunerea la soare

Evitați expunerea excesivă la soare, în special a copiilor. Utilizați produse de protecție solară. Nu utilizați niciodată aparate de bronzat.



Factorii cancerigeni de la locul de muncă

Informați-vă cu privire la factorii cancerigeni de la locul de muncă și solicitați angajatorului să vă protejeze împotriva acestora. Urmați întotdeauna instrucțiunile în materie de sănătate și securitate la locul de muncă.



Gazul radon din spațiile interioare locuite

Informați-vă cu privire la nivelurile de radon din zona dumneavoastră consultând o hartă locală a radonului. Apelați la profesioniști pentru a măsura nivelurile din locuința dumneavoastră și, dacă este necesar, pentru a le reduce.



Poluarea atmosferică

Luați măsuri pentru a reduce expunerea la poluarea atmosferică prin:

- utilizarea transportului în comun și mersul pe jos sau cu bicicleta în locul utilizării unui autovehicul;
- alegerea unor rute cu trafic redus atunci când mergeți pe jos sau cu bicicleta sau atunci când faceți mișcare;
- asigurarea unui mediu fără fum în locuința dumneavoastră, evitând arderea de materiale precum cărbunele sau lemnul;
- sprijinirea politicilor care îmbunătățesc calitatea aerului.



Infecțiile care cauzează cancer

- Vaccinați-vă fetele și băieții împotriva virusului hepatitei B și a papilomavirusului uman (HPV) la vârsta recomandată în țara dumneavoastră.
- Participați la teste și tratamente împotriva virusurilor hepatitei B și C, virusului imunodeficienței umane (HIV) și bacteriei *Helicobacter pylori*, conform recomandărilor din țara dumneavoastră.



Tratamentul de substituție hormonală

Dacă decideți să utilizați tratament de substituție hormonală (pentru simptome asociate menopauzei) după o discuție aprofundată cu profesionistul din domeniul sănătății care se ocupă de îngrijirea dumneavoastră, limitați utilizarea lui la cea mai scurtă durată posibilă.



Programe organizate de screening pentru depistarea cancerului

Participați la programe organizate de screening pentru depistarea cancerului, conform recomandărilor din țara dumneavoastră, pentru a depista:

- cancerul intestinal;
- cancerul de sân;
- cancerul de col uterin;
- cancerul pulmonar.

Pentru mai multe informații, vă rugăm să vizitați:



International Agency for Research on Cancer



Co-funded by the European Union