

KODIĊI EWROPEW KONTRA L-KANĊER

12 -il mod biex tnaqqas ir-riskju li jaqbddek il-kanċer

- 1 Tpejjipx. Tuża l-ebda forma ta' tabakk.
- 2 Żomm darek ħielsa mid-dħaħen tas-sigarette. Appoġġja l-politika favur ambjent bla tipjip fuq il-post tax-xogħol tiegħek.
- 3 Żomm piż tajjeb għas-saħħa.
- 4 Kun fiżikament attiv fil-ħajja ta' kuljum. Illimita l-ħin li tagħmel bilqiegħda.
- 5 Żomm dieta tajba għas-saħħa:
 - Kul ħafna ċereali b'kontenut għoli ta' fibra, legumi, ħaxix u frott.
 - Illimita l-ikel b'ħafna kaloriji (ikel b'livell għoli ta' zokkor jew xaħam) u evita x-xarbiet biz-zokkor.
 - Evita l-laħam ipproċessat; illimita l-laħam aħmar u l-ikel b'kontenut għoli ta' melħ.
- 6 Jekk tixrob xi tip ta' alkoħol, illimita l-konsum tiegħek. In-nuqqas ta' konsum tal-alkoħol huwa aħjar għall-prevenzjoni tal-kanċer.
- 7 Evita l-espożizzjoni żejda għax-xemx, speċjalment għat-tfal. Uża protezzjoni għal kontra x-xemx. Tużax'sunbeds'.
- 8 Fil-post tax-xogħol, iproteġi lilek innifsek kontra kimiċi li jistgħu jikkawżaw il-kanċer billi ssegwi l-istruzzjonijiet tas-saħħa u s-sikurezza.
- 9 Iċċekkja jekk intix espost għal radjazzjoni li ġejja minn livelli għoljin ta' radon naturali f'darek. Jekk hemm bżonn ħu azzjoni biex tnaqqas il-livelli għoljin ta' radon.
- 10 Għan-nisa:
 - It-treddiġħ inaqqas ir-riskju tal-kanċer. Jekk tkun tista', redda' lit-tarbija tiegħek.
 - It-terapiji b'sostituti ormonali (HRT) jzidu r-riskju ta' ċerti tipi ta' kanċer. Illimita l-użu tal-HRT.
- 11 Iżgura li wliedek jitlaqqmu kontra:
 - 'Hepatitis B' (għat-trabi tat-twelid)
 - 'Human Papilloma Virus' (HPV) (għall-bniet).
- 12 Ħu sehem fi programmi organizzati għall-iskrinjargħall-kanċer fosthom:
 - Kanċer tal-musrana (irġiel u nisa)
 - Kanċer tas-sider (nisa)
 - Kanċer tal-għonq tal-utru (nisa).

Il-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer jiffoka fuq l-azzjonijiet li jistgħu jiehdu ċ-ċittadini individwali biex jgħinu fil-prevenzjoni tal-kanċer. Sabiex il-prevenzjoni tal-kanċer tirnexxi jeħtieġ li dawn l-azzjonijiet individwali jkunu appoġġjati minn politiki u azzjonijiet tal-gvern.

Kun af aktar dwar il-Kodiċi Ewropew Kontra l-Kanċer fuq: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

