

‘क्यान्सर रोकथामको लागि युरोपियन कोडहरू’

(European Codes against Cancer)

क्यान्सरबाट हुने खतराहरू कम गर्ने १२ तरिकाहरू :

१. धूम्रपान निषेध । कुनैपनि प्रकारका सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने ।
२. आफ्नो घर धुवाँमुक्त बनाऔं । आफ्नो कार्यस्थलमा भएका धूम्रपान विरुद्धका नियमहरूको समर्थन गरौं ।
३. स्वस्थ शारिरीक तौलका निम्ति अग्रसर बनेौं ।
४. दैनिक जीवनमा शारिरीक स्फूर्ति बढाऔं । अलस भएर लामो समयसम्म नबसौं ।
५. स्वस्थ खाना खाऔं ।
 - प्रशस्त मात्रामा पूर्ण अन्न, दाल, गेडागुडी, सागसब्जी र फलफूल खाऔं ।
 - चिल्लो र गुलियो खानाको प्रयोग कम गरौं ।
 - प्रशोधित मासुको सेवन नगरौं । रातो मासु र धेरै नून भएका खानाको प्रयोग कम गरौं ।
६. क्यान्सर हुन नदिनको लागी रक्सीको सेवन गर्दै नगर्नु उचित हुन्छ । तर यदि तपाईं कुनै पनि प्रकारका रक्सी सेवन गर्नुहुन्छ भने कम मात्रामा गर्नुहोस ।
७. घाममा लामो समयसम्म नबसौं, विशेषगरि बालबालिकाहरू लाई चर्को घामबाट बचाऔं । घामबाट बच्ने विभिन्न उपायहरू अपनाऔं ।
८. कार्यस्थलमा स्वास्थ्य र सुरक्षाका निर्देशनहरूको पालना गरि आफूलाई क्यान्सर लाग्ने वस्तुहरूबाट बचाऔं ।
९. आफ्नो घरमा प्राकृतिक रूपमै रेडन (Radon) को उच्च मात्राले आफूलाई विकिरणको सिकार बनाएको छ वा छैन भन्ने कुराको जाँच गरौं । उच्च रेडनको मात्रा घटाउने काम गरौं ।
१०. महिलाहरूको लागि :
 - स्तनपानले आमालाई क्यान्सर हुने खतरा कम गराउँछ । यदि तपाईं सक्नुहुन्छ भने स्तनपान गराउनुहोस ।
 - हर्मोन रिप्लेस्मेन्ट थेरापी (HRT) ले केही प्रकारका क्यान्सरको खतरालाई बढाउँछ । HRT को प्रयोग कम गरौं ।
११. आफ्ना बालबालिकाहरूलाई निम्न खोपहरूको कार्यक्रममा सहभागि गराऔं :

- हेपाटाइटिस 'बि' (Hepatitis B) (नवजात शिशुहरु)
- ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (Human Papilloma Virus, HPV) (बालिकाहरुको लागि)

१२. निम्नानुसारका क्यान्सर जाँच गर्ने कार्यक्रममा सहभागि बनेौँ :

- आन्द्राको क्यान्सर (महिला र पुरुषमा)
- स्तन क्यान्सर (महिलामा)
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर (महिलामा)