

## Xərçəng riskinizi azaltmağın 12 yolu



1

**Siqaret çəkməyin**

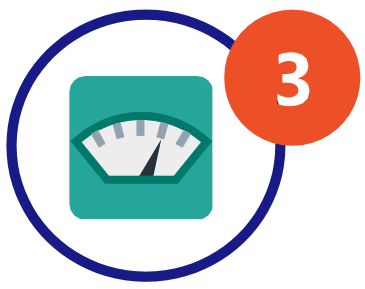
**Heç bir tütün növündən istifadə etməyin.**



2

**Evinizdə tüstüsüz mühit yaradın**

İş yerinizdə tüstüsüz mühit siyasətini dəstəkləyin.



3

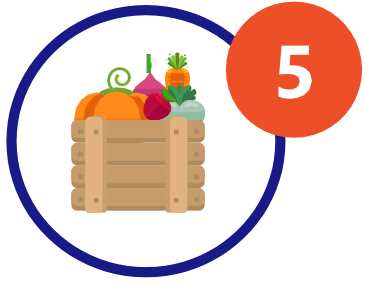
**Sağlam bədən kütləsi üçün hərəkətə keçin**



4

**Gündəlik həyatda fiziki aktiv olun**

Oturaq şəkildə keçirdiyiniz müddəti azaldın.



5

**Sağlam pəhrizə üstünlük verin:**

- Çoxlu dənli və paxlalı bitkilər, tərəvəz və meyvə yeyin.
- Yüksək kalorili qidaları məhdudlaşdırın (şəkər və ya yağla zəngin qidalar) və şəkərli içkilərdən uzaq durun.
- Emal edilmiş ətdən imtina edin; qırmızı ət və yüksək duzlu qidaları məhdudlaşdırın.



6

**Hər hansı növ spirtli içki qəbul edirsinizsə, qəbulunu məhdudlaşdırın**

Spirtli içkilərdən tamamilə imtina etmək xərçəngin qarşısını almaqda çox effektivdir.

Avropa Xərçənglə Mübarizə Kodeksi vətəndaşların xərçəngin qarşısını almaq üçün edə biləcəklərinin toplusudur.

Uğurlu xərçəng profilaktikası bu fərdi addımların dövlət siyasəti və tədbirləri ilə dəstəklənməsini tələb edir.

Avropa Xərçənglə Mübarizə Kodeksi haqqında daha çox məlumat əldə edin:

[www.cancercode.eu](http://www.cancercode.eu)

Bu tövsiyələr Beynəlxalq Xərçəng Araşdırma Agentliyi tərəfindən koordinasiya edilən və Avropa Komissiyası tərəfindən maliyyələşdirilən bir layihənin nəticəsidir.

## Xərçəng riskinizi azaltmağın 12 yolu



7

**Özünüzü, xüsusilə uşaqları həddindən artıq günəşdən qoruyun**

Günəşə qarşı qoruyucu vasitələrdən istifadə edin. Solyaridən istifadə etməyin.



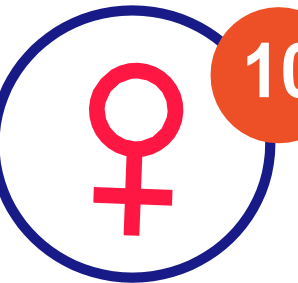
8

**İş yerinizdə sağlamlıq və təhlükəsizlik təlimatlarına əməl etməklə özünüzü xərçəng yaradan maddələrdən qoruyun**

9

**Evinizdə təbii radonun yüksək səviyyədə olması nəticəsində şüalanmaya məruz qalıb-qalmadığınızı öyrənin**

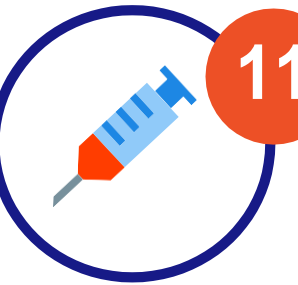
Yüksək radon səviyyəsini azaltmaq üçün tədbirlər görün.



10

**Qadınlar üçün:**

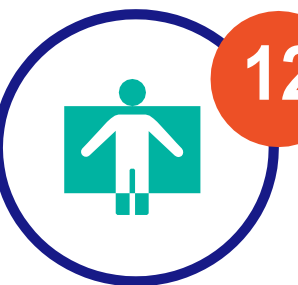
- Südvermə ananın xərçəng riskini azaldır. Əgər mümkündürsə, körpənizi əmizdirin.
- Əvəzləyici hormon terapiyası müəyyən xərçəng növlərinin yaranma riskini artırır. Əvəzləyici hormon terapiyasını məhdudlaşdırın.



11

**Uşaqlarınızın aşağıdakı peyvənd proqramlarında iştirakını təmin edin:**

- Hepatit B (yenidə doğulmuşlar üçün).
- İnsan papillomavirusu (İPV) (qızlar üçün).



12

**Aşağıdakı mütəşəkkil xərçəng skriningi proqramlarında iştirak edin:**

- Bağırsağ xərçəngi (kişilər və qadınlar).
- Süd vəzi xərçəngi (qadınlar).
- Uşaqlıq boynu xərçəngi (qadınlar).

Avropa Xərçənglə Mübarizə Kodeksi vətəndaşların xərçəngin qarşısını almaq üçün edə biləcəklərinin toplusudur.

Uğurlu xərçəng profilaktikası bu fərdi addımların dövlət siyasəti və tədbirləri ilə dəstəklənməsini tələb edir.

Avropa Xərçənglə Mübarizə Kodeksi haqqında daha çox məlumat əldə edin:

[www.cancercode.eu](http://www.cancercode.eu)

Bu tövsiyələr Beynəlxalq Xərçəng Araşdırma Agentliyi tərəfindən koordinasiya edilən və Avropa Komissiyası tərəfindən maliyyələşdirilən bir layihənin nəticəsidir.