

# MINBIZIAREN AURKAKO KODE EUROPARRA

## Minbizia izateko arriskua murrizteko 12 modu

**1** Ez erre. Ez kontsumitu inolako tabako motarik.

**2** Bihur ezazu zure etxea kerik gabeko eremu. Lantokian babes itzazu tabakoaren kontrako politikak.

**3** Mantendu pisu osasungarria

**4** Egin ariketa fisikoa egunero. Mugatu eserita igarotzen duzun denbora.

**5** Jan ezazu modu osasungarrian:

- Jan osoko zereal, lekale, fruta eta barazkiak. .
- Mugatu janari hiperkalorikoak (azukre edo koipe askokoak) eta saiatu edari azukredunik ez edaten.
- Saiatu haragi prozesaturik ez jaten; neurriz kontsumitu haragi gorria eta gatza.

**6** Neurriz kontsumitu ezazu Alkohola, baina minbizia prebenitzeko, alkoholik ez edatea da onena.

**7** Ez egon eguzkipean denbora luzeegian; bereziki garrantzitsua da hori umeetan. Erabili eguzkitik babesteko produktuak. Ez erabili UVA izpien kabinarik.

**8** Lantokian, babestu zeure burua minbizia eragiten duten substantzietatik, lan-osasunaren eta -segurtasunaren araudiko jarraibideak betez.

**9** Informa zaitetz ea zure etxea radon naturalaren maila altuak eragindako erradiazioaren menpe dagoen, eta hartu erradiazioa murrizteko neurriak.

**10** Emakumeen kasuan:

- Bularra emateak minbizia izateko arriskua murrizten du. Ahal baduzu, eman bularra zure haurtxoari.
- Hormona bidezko terapia ordeztailleak minbizi batzuk izateko arriskua areagotzen du; muga ezazu tratamendu mota horiek.

**11** Ziurtatu zure seme-alabek parte hartzen dutela gaixotasun hauen txertoen programetan:

- B hepatitis (jaioberriak)
- Papilomabirusa, giza papilomaren birusa (neskak).

**12** Har ezazu parte minbiziaren baheketa-programa antolatuetan:

- Kolon eta ondestekoa (gizonezkoak eta emakumezkoak)
- Bularrekoa (emakumezkoak)
- Umetoki-lepokoak (emakumezkoak).

**Minbizitik prebenitzeko norberak har ditzakeen neurriak ditu ardatz Minbiziaren Kontrako Kode Europarrak.**

**Minbiziaren prebentzioak arrakasta izan dezan, gobernuen politika eta ekintzekin ere babestu behar dira norbanakoaren ekintza horiek.**