

EUROPEAN CODE AGAINST CANCER

المدونة / الميثاق الأوروبي لمكافحة السرطان

12 ways to reduce your cancer risk

بالسرطان طريقة للحد من خطر الإصابة ١٢

1 Do not smoke. Do not use any form of tobacco.

لا تدخن. لا تستعمل أي شكل من أشكال التبغ.

2 Make your home smoke free. Support smoke-free policies in your workplace.

:ARABIC

إجعل بيتك خالٍ من التدخين. قم بدعم سياسات منع التدخين في مركز عملك.

3 Take action to be a healthy body weight.

ARABIC:

قم بالمبادرة اللازمة للحصول والحفاظ على وزن صحي.

4 Be physically active in everyday life. Limit the time you spend sitting.

ARABIC:

الوقت الذي تمضيه/ تقضيه جالسا مارس الحركة البدنية في حياتك اليومية. حد من.

5 Have a healthy diet:

- Eat plenty of whole grains, pulses, vegetables and fruits.
- Limit high-calorie foods (foods high in sugar or fat) and avoid sugary drinks.
- Avoid processed meat; limit red meat and foods high in salt.

:ARABIC

إتبع نظام غذائي صحي :

- تناول الكثير من الحبوب الكاملة، البقوليات، الخضروات والفواكه.
- قلل من تناول المأكولات الغنية بالسعرات الحرارية (المأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون) وتجنب المشروبات المحلاة بالسكر .
- تجنب اللحوم المصنعة؛ حد من تناول اللحوم الحمراء والمأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من الملح.

6 If you drink alcohol of any type, limit your intake. Not drinking alcohol is better for cancer prevention.

ARABIC:

الامتناع الكلي عن شرب الكحول هو أفضل للوقاية من السرطان, في حال كنت تشرب أي نوع من أنواعه, فعليك بالحد من كمية الكحول المتناولة

7 Avoid too much sun, especially for children. Use sun protection. Do not use sunbeds.

ARABIC:

تجنب التعرض للأشعة الشمس لمدة طويلة، و خاصةً الاطفال . إستخدم مرهم واقى من الشمس. لا تستخدم أجهزة إسمرار البشرة .

- 8 In the workplace, protect yourself against cancer-causing substances by following health and safety instructions.

ARABIC:

احمي نفسك من المواد المسببة للسرطان في مكان العمل من خلال إتباع إرشادات الصحة والسلامة .

- 9 Find out if you are exposed to radiation from naturally high radon levels in your home. Take action to reduce high radon levels.

ARABIC:

إكتشف إذا كنت تتعرض إلى مستويات عالية من غاز الرادون الذي ينشئ بشكل طبيعي في مكان اقامتك . إتخذ الإجراءات اللازمة لتخفيض المستويات العالية من غاز الرادون.

- 10 For women:
- Breastfeeding reduces the mother's cancer risk. If you can, breastfeed your baby.
 - Hormone replacement therapy (HRT) increases the risk of certain cancers. Limit use of HRT.

ARABIC:

للنساء :

- الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر اصابة الأم بالسرطان. قومي بارضاع طفلك، إذا كان ذلك ممكناً.
- العلاج بالهرمونات البديلة يزيد من خطر الاصابة ببعض أنواع السرطان. حدي من إستخدام العلاج بالهرمونات البديلة.

- 11 Ensure your children take part in vaccination programmes for:

- Hepatitis B (for newborns)
- Human papillomavirus (HPV) (for girls).

ARABIC:

إضمن مشاركة أطفالك ببرامج التلقيح ضد :

- التهاب الكبد الفيروسي ب Hepatitis B (لحديثي الولادة)
- فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) Human papillomavirus (للفتيات)

- 12 Take part in organized cancer screening programmes for:

- Bowel cancer (men and women)
- Breast cancer (women)
- Cervical cancer (women).

ARABIC:

شارك في البرامج المنظمة لفحص وكشف :

- سرطان الإمعاء (رجال ونساء)
- سرطان الثدي (نساء)
- سرطان عنق الرحم (نساء)

The European Code Against Cancer focuses on actions that individual citizens can take to help prevent cancer. Successful cancer prevention requires these individual actions to be supported by governmental policies and actions.

Find out more about the European Code Against Cancer at: <http://www.cancercode.eu>



These recommendations are the result of a project coordinated by the International Agency for Research on Cancer and co-financed by the European Commission.