

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 saiatsu edari azukredunik ez edaten.
- Saiatsu haragi prozesaturik ez jaten; neurritz kontsumitu haragi gorria eta gatza.

6 Neurritz 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 zaitez 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 ordeztailak 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)
- Papilomavirus, giza papilomaren birusa (neskak).

12 Har ezazu parte minbiziaren baheketa-programa antolatuetan:

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

Minbizirik 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.



Gomendio hauek nazioarteko agentziak proiektuari zuzendutako proiektuaren emaitza dira Minbiziari buruzko Ikerketarako eta Europako Batzordeak kofinantzatzen ditu.