



1 Темекі шекпеңіз

Шылымның ешқай түрін шекпеңіз.



2 Үйіңізді темекі түтінінен босатыңыз

Жұмыс орнында темекі шекпеу бастамасын құптаңыз.



3 Сау дене салмағын қолдаңыз



4 Күнделікті өмірде белсенді болыңыз

Аз қозғалысты өмір салтын азайтыңыз.



5 Дұрыс тамақтаныңыз:

- Жеміс-жидек, тұтас дәнді, бұршақты тағамдарды қолданыңыз.
- Мол калориялы тағамдардан бас тартыңыз (қанты және майы көп тағамдардан).
- Қақталған, сүрленген, не болмаса консервіленген етті жемеңіз, қызыл еттің және тұзы көп тағамдардың мөлшерін азайтыңыз.



6 Ішімдік мөлшерін азайтыңыз.

Ішімдік ішпеу қатерлі ісіктің алдын алу жолы.

Еуропалық Қатерлі Ісікке Қарсы Кодекс әр азаматтың қатерлі ісіктің алдын алуға көмектесетін әрекеттеріне басты назарын аударады.

Қатерлі ісіктің алдын алу әрекеттері үкіметтен қолдау табуы қажет.

Еуропалық Қатерлі Ісікке Қарсы Кодекс жайлы төмендегі сілтемеден көбірек біле аласыз:

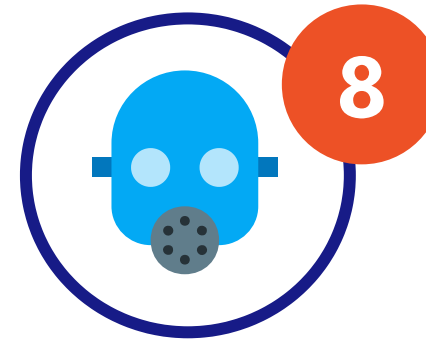
www.cancercode.eu

Бұл ұсынымдар қатерлі ісікті зерттейтін Халықаралық Агенттігі жобасының және Еуропалық Комиссияның қаржыландыруының нәтижесі.



7 Күннің астында көп жүрмеңіз, әсіресе балалар

Күннен қорғайтын иісмайды қолданыңыз.
Солярыйға бармаңыз.

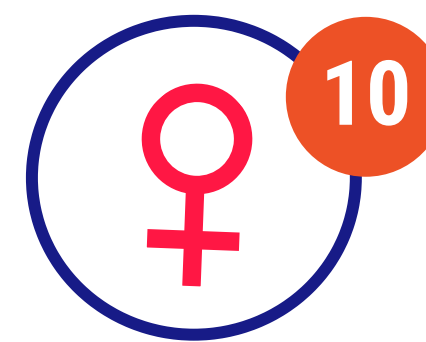


8 Өзіңізді жұмыс орнындағы қатерлі ісік қоздырғыш заттардан сақтау үшін қауіпсіздік техникасын қолданыңыз



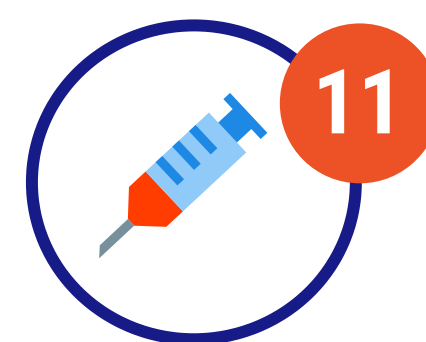
9 Тұрып жатқан жеріңізде радонның жоғары мөлшерде таралуының бар жоғын біліңіз

Оның мөлшерін бәсеңдетуге өз үлесіңізді қосыңыз.



10 Әйелдерге:

- Емшекпен емізу ананың қатерлі ісік қаупін азайтады.
- Алмастырғыш Гормондық Терапия кейбір қатерлі ісік қаупін көтеруі мүмкін. Оның қолданысын азайтыңыз.



11 Балаларыңыздың екпе алғанын қадағалаңыз:

- Вирусты Гепатит В-ға қарсы (нәрестелер)
- Адам Папиллома Вирусына қарсы (қыздар).



12 Ұйымадастырылатын қатерлі ісік скринингілеріне қатысыңыз:

- Ішек ісігі (әйелдер мен еркектер)
- Сүт безі ісігі (әйелдер)
- Жатыр мойыны ісігі (әйелдер).

Еуропалық Қатерлі Ісікке Қарсы Кодекс жайлы төмендегі сілтемеден көбірек біле аласыз:

www.cancercode.eu

Бұл ұсынымдар қатерлі ісікті зерттейтін Халықаралық Агенттігі жобасының және Еуропалық Комиссияның қаржыландыруының нәтижесі.