













# EUROPÄESCHE KODEX GÉINT DE KRIIBS

## 12 Weeër, fir de Kriibsrisko erfzesetzen

- 1 Fëmmt net. Verzicht op all Form vun Tubak. 
- 2 Maacht aus Ärem Haus eng Plaz, wou net gefëmmt gëtt. Setzt lech fir eng Aarbechtsplaz ouni Tubak an. 
- 3 Ënnerhuelst eppes, fir e gesond Gewiicht ze hunn. 
- 4 Suergt fir Beweegung an Ärem Alldag. Verbréngt sou mann Zäit wéi méiglech am Sëtzen. 
- 5 Iesst gesond:
  - Iesst vill Vollkorn, Scheekefriichten (e.B. Lënsen), Geméis an Uebst. 
  - Iesst wéineg kalorieräich (net ze vill lesssaache mat vill Zocker oder Fett) an evitéiert séisst Gedréngs.
  - Evitéiert fäerdeg preparéiert Fleesch, iesst wéineg rout Fleesch a wéineg gesalzten lesssaachen.
- 6 Wann Der Alkohol drénkt, egal wat fir een, dann esou mann wéi méiglech. Fir d'Kriibspräventioun ass et am beschten, keen Alkohol ze drénken. 
- 7 Evitéiert ze vill Sonn, besonnesch bei Kanner. Crèmt lech an. Gitt net an de Solarium. 
- 8 Schützt lech op der Aarbechtsplaz viru kriibserreegende Substanzen, andeem Der d'Gesondheets- a Sécherheetsbestëmmungen anhaalt. 
- 9 Fannt eraus, ob Dir doheem enger erhéichter Stralebelaaschtung vun natierlechem Radon ausgesat sidd. Wa jo, versicht, déi héich Radonwäerter erf ze setzen. 
- 10 Fir Fraen:
  - Niere setzt de Kriibsrisko bei de Mammen erf. Niert Äre Puppelchen, wann et méiglech ass. 
  - Ersatzhormontherapien an de Wiesseljoren erhéijen de Risiko fir verschidde Kriibsen. Gräift esou mann wéi méiglech drop zréck.
- 11 Suergt dofir, dass Är Kanner un den Impfprogrammen deelhuefen:
  - Hepatite B bei Puppelcher 
  - Humanpapillomavirus (HPV) fir Meedercher.
- 12 Maacht mat bei nationale Kriibsprogrammer géint:
  - Daarmkriibs (Männer a Fraen)
  - Broschkriibs (Fraen)
  - Gebärmutterhalskriibs (Fraen). 

Den Europäesche Kodex géint de Kriibs konzentréiert sech op dat, wat den eenzelne Bierger kann ënnerhuelen, fir derzou bäizedroen, dass de Kriibsrisko erfgesat gëtt. Eng efficace Kriibspräventioun setzt viraus, dass dës individuell Aktiounen duerch öffentlech Mesuren an Aktiounen ënnerstëtzt ginn.

**Gitt méi gewuer iwuer den Europäesche Kodex géint de Kriibs op der Adress: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>**



Dëse Projet gëtt vun der Europäescher Unioun kofinanzéiert a vun där fir Kriibs zoustänneger Stell vun der Weltgesundheitsorganisatioun, dem Internationale Kriibsforschungszentrum (IARC), koordinéiert.