'क्यान्सर रोकथामको लागि युरोपियन कोडहरु'

(European Code against Cancer)

क्यान्सरबाट हुने खतराहरु कम गर्ने १२ तरिकाहरु :

१. धुम्रपान निषेध । कुनैपनि प्रकारका सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने ।

२. आफ्नो घर धुवाँमुक्त बनाऔं । आफ्नो कार्यस्थलमा भएका धुम्रपान विरुद्धका नियमहरुको समर्थन गरौं ।

३. स्वस्थ शारिरीक तौलका निम्ति अग्रसर बनौं ।

४. दैनिक जीवनमा शारिरीक स्फुर्ति बढाऔं । अलस भएर लामो समयसम्म नबसौं ।

५. स्वस्थ खाना खाऔं ।

- प्रशस्त मात्रामा पूर्ण अन्न, दाल, गेडागुडी, सागसब्जी र फलफूल खाऔं ।
- चिल्लो र गुलियो खानाको प्रयोग कम गरौं ।
- प्रशोधित मासुको सेवन नगरौं । रातो मासु र धेरै नून भएका खानाको प्रयोग कम गरौं ।

६. क्यान्सर हुन नदिनको लागी रक्सीको सेवन गर्दै नगर्नु उचित हुन्छ । तर यदि तपाई कुनै पनि प्रकारका रक्सी सेवन गर्नुहुन्छ भने कम मात्रामा गर्नुहोस ।

७. घाममा लामो समयसम्म नबसौं, विशेषगरि बालबालिकाहरु लाई चर्को घामबाट बचाऔं । घामबाट बच्ने विभिन्न उपायहरु अपनाऔं ।

८. कार्यस्थलमा स्वास्थ्य र सुरक्षाका निर्देशनहरुको पालना गरि आफूलाई क्यान्सर लाग्ने वस्तुहरु बाट बचाऔं ।

९. आफ्नो घरमा प्राकृतिक रुपमै रेडन (Radon) को उच्च मात्राले आफूलाई विकिरणको सिकार बनाएको छ वा छैन भन्ने कुराको जाँच गरौं । उच्च रेडनको मात्रा घटाउने काम गरौं ।

१०. महिलाहरुको लागि :

- स्तनपानले आमालाई क्यान्सर हुने खतरा कम गराउँछ । यदि तपाई सक्नुहुन्छ भने स्तनपान गराउनुहोस ।
- हर्मोन रिप्लेस्मेन्ट थेरापी (HRT) ले केही प्रकारका क्यान्सरको खतरालाई बढाउँछ । HRT को प्रयोग कम गरौं ।

११. आफ्ना बालबालिकाहरुलाई निम्न खोपहरुको कार्यक्रममा सहभागि गराऔं :

- हेपाटाइटिस् 'बि' (Hepatitis B) (नवजात शिशुहरु)
- ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (Human Papilloma Virus, HPV) (बालिकाहरुको लागि)

१२. निम्नानुसारका क्यान्सर जाँच गर्ने कार्यक्रममा सहभागि बनौं :

- आन्द्राको क्यान्सर (महिला र पुरुषमा)
- स्तन क्यान्सर (महिलामा)
- पाठेघरको मुखको क्यान्सर (महिलामा)

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://cancer-code-europe.iarc.fr

ECL Association of European Cancer Leagues

12 European Code Against Cancer WAYS TO REDUCE YOUR CANCER RISK

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