

CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

CON IL CONTRIBUTO DI:



gomitolorosa
SOLIDARIETA', BENESSERE, ATTENZIONE ALL'AMBIENTE

12

MODI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CANCRO

- 1** NON FUMARE. NON CONSUMARE NESSUNA FORMA DI TABACCO.
- 2** RENDI LA TUA CASA LIBERA DAL FUMO. SOSTIENI LE POLITICHE CHE PROMUOVONO UN AMBIENTE LIBERO DAL FUMO SUL TUO POSTO DI LAVORO.
- 3** ATTIVATI PER MANTENERE UN PESO SANO.
- 4** SVOLGI ATTIVITA' FISICA OGNI GIORNO. LIMITA IL TEMPO CHE TRASCORRI SEDUTO.
SEGUI UNA DIETA SANA:
 - CONSUMA MOLTI E VARI CEREALI INTEGRALI, LEGUMI, FRUTTA E VERDURA.
 - LIMITA I CIBI AD ELEVATO CONTENUTO CALORICO (ALIMENTI RICCHI DI ZUCCHERI O GRASSI) ED EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE.
 - EVITA LE CARNI CONSERVATE; LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE E DI ALIMENTI AD ELEVATO CONTENUTO DI SALE.
- 5**
- 6** SE BEVI ALCOLICI DI QUALSIASI TIPO, LIMITANE IL CONSUMO. PER PREVENIRE IL CANCRO E' MEGLIO EVITARE DI BERE ALCOLICI.
- 7** EVITA UN'ECESSIVA ESPOSIZIONE AL SOLE, SOPRATTUTTO PER I BAMBINI. USA PROTEZIONI SOLARI. NON USARE LETTINI ABBRONZANTI.
- 8** OSSERVA SCRUPolosAMENTE LE ISTRUZIONI IN MATERIA DI SALUTE E SICUREZZA SUL POSTO DI LAVORO PER PROTEGGERTI DALL'ESPOSIZIONE AD AGENTI CANCEROGENI NOTI.
- 9** ACCERTA DI NON ESSERE ESPOSTO A CONCENTRAZIONI NATURALMENTE ELEVATE DI RADON PRESENTI IN CASA. FAI IN MODO DI RIDURRE I LIVELLI ELEVATI DI RADON.
PER LE DONNE:
 - L'ALLATTAMENTO AL SENO RIDUCE IL RISCHIO DI CANCRO PER LA MADRE. SE PUOI, ALLATTA IL TUO BAMBINO.
 - LA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA (TOS) AUMENTA IL RISCHIO DI ALCUNI TIPI DI CANCRO. LIMITA L'USO DELLA TOS.
- 10**
- 11** ASSICURATI CHE I TUOI FIGLI PARTECIPINO AI PROGRAMMI DI VACCINAZIONE CONTRO:
 - L'EPATITE B (PER I NEONATI)
 - IL PAPILOMAVIRUS UMANO (HPV) (PER LE RAGAZZE).
- 12** PARTECIPA A PROGRAMMI ORGANIZZATI DI SCREENING PER IL CANCRO:
 - DELL'INTESTINO (UOMINI E DONNE)
 - DEL SENO (DONNE)
 - DEL COLLO DELL'UTERO (DONNE).

