

CODICE EUROPEO CONTRO IL CANCRO

gomitol**rosa**
ENTE FILANTROPICO

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.

5

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.

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.

10

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.

11

ASSICURATI CHE I TUOI FIGLI PARTECIPINO AI PROGRAMMI DI VACCINAZIONE CONTRO:

- L'EPATITE B (PER I NEONATI)
- IL PAPILLOMAVIRUS 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).

