

KODI EVROPIAN KUNDER KANCERIT

- 1) Mos pini **duhan**.
- 2) Bëjeni shtëpinë dhe punën tuaj **hapësira pa duhan**.
- 3) Mbani një **peshë të shëndetshme**.
- 4) Kryeni **aktivitet fizik çdo ditë**.

- 5) **Ushqehuni shëndetshëm**.
 - a) Hani më shumë fruta, perime, bishtajore dhe drithëra.
 - b) Kufizoni ushqimet hiperkalorike (të pasura me sheqer ose yndyrë) dhe shmangni pijet me sheqer.
 - c) Shmangni mishin e përpunuar (sallam, salçiçe, suxhuk); kufizoni konsumin e mishit të kuq dhe ushqimeve me shumë kripë.

- 6) Shmangni konsumin e **alkoolit**.
- 7) Shmangni **ekspozimin e tepërt në diell** dhe përdorni mbrojtje.
- 8) Mbroni veten nga **substancat kancerogjene**, për shembull, asbesti, benzeni, emetimet e motorëve me naftë, ose arseniku.
- 9) Zbuloni nëse jeni të ekspozuar ndaj rrezatimit nga nivelet natyrisht të larta të **radonit** në shtëpinë tuaj dhe ndërmerrni hapa për t'i zvogëluar ato.

- 10) **Për gratë**:
 - a) Ushqyerja me gji zvogëlon rrezikun e kancerit të gjirit
 - b) Terapia e zëvendësimit të hormoneve rrit rrezikun e llojeve të caktuara të kancerit. Kufizoni këtë trajtime.

- 11) Sigurohuni që fëmijët tuaj të marrin pjesë **në programet e vaksinimit kundër**:
 - a) hepatiti B (të sapolindurit)
 - b) human papilloma virus (HPV) (për vajzat).

- 12) Merrni pjesë në **programet e rekomanduara të kontrollit të kancerit**, bazuar në moshën dhe gjininë tuaj:
 - a) kanceri kolorektal (burra dhe gra)
 - b) kanceri gjirit (gratë)
 - c) kanceri qafës së mitrës (gratë).

