



ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

Za več
informacij
obiščite



EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

14 NASVETOV KAKO LAHKO PREPREČITE RAKA

1

KAJENJE



Ne uporabljajte tobaknih izdelkov v nobeni obliki, niti izdelkov za vejanje.

2

IZPOSTAVLJENOST
TOBAČNEMU DIMU
DRUGIH KADILCEV



Ohranajte svoj dom in avto brez tobačnega dima.

3

ČEZMerna
TELESNA MASA
IN DEBELOST



Omejite živila, ki imajo veliko kalorij, sladkorja, maščob in soli, ter močno predelana živila.

4

TELESNA
DEJAVNOST



Vsak dan bodite telesno dejavni. Omejite čas, ki ga preživite sede.

5

PREHRANA



Jejte polnozrnatne izdelke, zelenjavo, stročnice in sadje. Omejite rdeče meso, izogibajte se predelanim mesnim izdelkom.

6

ALKOHOL



Izogibajte se alkoholnim pijačam.

7

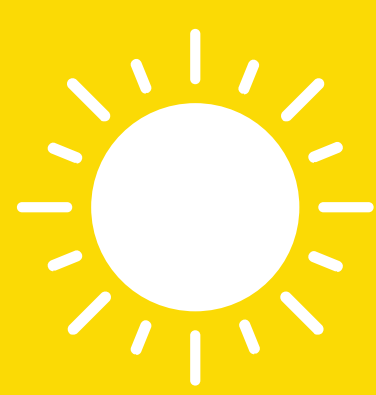
DOJENJE



Otroka dojite čim dlje.

8

IZPOSTAVLJENOST
SONČNIM/UV
ŽARKOM



Izogibajte se pretirani izpostavljenosti sončnim žarkom. Nikoli ne uporabljajte solarijev.

9

RAKOTVORNI
DEJAVNIKI NA
DELOVNEM
MESTU



Vedno upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu.

10

RADON
V ZAPRTIH
PROSTORIH



Seznajte se s koncentracijo radona na svojem območju.

11

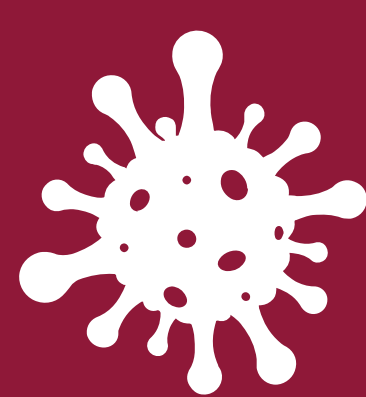
ONESNAŽENOST
ZRAKA



Namesto avtomobila uporabljajte javni prevoz, hodite ali kolesarite.

12

RAKOTVORNE
OKUŽBE



Cepite otroke proti HBV in HPV.

13

HORMONSKO
NADOMESTNO
ZDRAVLJENJE



Uporabo hormonskega nadomestnega zdravljenja zaradi simptomov menopavze omejite na čim krajše obdobje.

14

ORGANIZIRANI
PRESEJALNI
PROGRAMI ZA
ODKRIVANJE
RAKA



Sodelujte v organiziranih presejalnih programih za odkrivanje raka.

