

# KANSERE KARŞI AVRUPA KODU

## Kanser riskinizi azaltmanın 12 yolu

- 1 Sigara içmeyin. Hiçbir bir tütün ürününü kullanmayın.
- 2 Evinizde sigara içmeyin. Tütünsüz işyeri politikalarını destekleyin.
- 3 Sağlıklı vücut ağırlığında olmak için harekete geçin.
- 4 Günlük yaşamda fiziksel olarak aktif olun. Oturarak geçirdiğiniz zamanı sınırlandırın.
- 5 Sağlıklı beslenin:
  - Tahıl, bakliyat, sebze ve meyveyi bol tüketin.
  - Yüksek kalorili yiyecekleri sınırlandırın (yüksek şekerli ve yağlı yiyecekler), şekerli içeceklerden kaçınin.
  - İşlenmiş et ürünlerinden uzak durun; kırmızı eti sınırlı tüketin, çok tuzlu yiyecekleri sınırlandırın.
- 6 Eğer alkol kullanıyorsanız, kullanımınızı sınırlandırın. Kanserden korunmak için alkol kullanmamak daha iyidir.
- 7 Özellikle çocuklar için, aşırı güneş maruziyetinden sakının. Güneş koruyucu kullanın. Solaryum kullanmayın.
- 8 İşyerlerinde, sağlık ve güvenlik kurallarına uyararak kansere yol açan maddelerden kendinizi koruyun.
- 9 Evinizde yüksek radon seviyelerinden kaynaklı radyasyona maruz kalmadığınızdan emin olun. Yüksek radon seviyesini düşürmek için önlemler alın.
- 10 Kadınlar için:
  - Emzirmek annenin kanser riskini azaltmaktadır. Bebeğinizi emzirin.
  - Hormon tedavileri kanser riskini arttırmaktadır. Hormon kullanımını sınırlandırın.
- 11 Çocuklarınızın aşılarını yaptırın:
  - Hepatit B aşısı (yenidoğanlarda).
  - İnsan papillomavirus aşısı (HPV) (kızlarda).
- 12 Ulusal Kanser taramaları kapsamında taramalarınızı yaptırın:
  - Barsak kanseri (erkek ve kadınlarda)
  - Meme kanseri (kadınlarda)
  - Rahim ağzı kanseri (Serviks kanseri) (kadınlarda).

Kansere Karşı Avrupa Kodu bireylerin kanserden korunmak için yapabileceklerine odaklanmaktadır. Kanserden korunmada başarı, bu eylemlerin hükümet politikaları ve uygulamaları ile desteklenmesini gerektirmektedir.

**Kansere Karşı Avrupa Kodu hakkında ayrıntılı bilgi için: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>**

International Agency for Research on Cancer



Bu öneriler, Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı (IARC) ve Avrupa Komisyonu tarafından finanse edilen bir proje kapsamında oluşturulmuştur.

