

12

**minuta
KRETANJA
PROTIV RAKA**

12 preporuka za smanjenje rizika od raka

1. Ne pušite cigarete i ne konzumirajte bilo koji oblik duhanskog proizvoda, niti e-cigarete.
2. Učinite svoj dom slobodnim od duhanskog dima i podržite ne pušenje u svom okruženju.
3. Održavajte zdravu tjelesnu težinu.
4. Budite tjelesno aktivni.
5. Hranite se zdravo.
6. Izbjegavajte prekomjerno konzumiranje alkohola.
7. Izbjegavajte prekomjerno izlaganje suncu i koristite zaštitu.
8. Poštujte zdravstvena i sigurnosna uputstva za izbjegavanje izloženosti karcinogenima na radnom mjestu.
9. Saznajte jeste li izloženi radonu u svom domu i okolišu. Ako jeste, saznajte koje mjere prevencije možete poduzeti.
10. Za žene: dojite svoje dijete.
11. Za djecu i mlade: cijepite se protiv raka koji uzrokuje virus hepatitisa B i humani papiloma virus (HPV).
12. Sudjelujte u programima za probirno testiranje i rano otkrivanje raka i njegovih predstadija.

