

10 گام برای

پیشگیری از سرطان

۴ فوریه (۱۵ بهمن)
روز جهانی سرطان



۲ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه بروید.



۱ سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.



۴ مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.



۳ روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.



۶ با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.



۵ وزن خود را مدیریت کنید. چاقی و اضافه وزن بیماری زاست.



۸ آلاینده‌های سرطان‌زا را بشناسید و از خود حفاظت کنید.



۷ الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.



۱۰ علایم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و بموقع به پزشک مراجعه کنید.



۹ با خود، دیگران و محیط‌زیست مهربان باشید.



واحد آموزش به بیمار بیمارستان