

12  
European Code  
Against Cancer  
12  
WAYS TO REDUCE  
YOUR CANCER RISK

## Európai Rákellenes Kódex



### Ne dohányozzon.

Ne fogyasszon semmiféle dohányterméket.



### Otthonát, munkahelyét tegye dohányfüstmentes övezetté.



### Tegyen valamit egészséges testsúlyáért.



### Iktassa napirendjébe a rendszeres mozgást.

Minél kevesebb időt töltsön ülve.



### Táplálkozzon egészségesen:

- egyen több, teljes kiőrlésű lisztből készült terméket, hüvelyeseket, zöldséget és gyümölcsöt.
- mértékkel fogyasszon sok cukrot vagy zsírt tartalmazó, magas kalóriatartalmú élelmiszereket, kerülje a cukrozott italokat.
- kerülje a feldolgozott hústermékeket, mértékkel fogyasszon vörös húsokat és magas sótartalmú élelmiszereket.



### Mértékkel fogyasszon alkoholos italokat.

A rákmegelőzés szempontjából legjobb, ha egyáltalán nem fogyaszt alkoholos italokat.



### Óvakodjon a túlzott napozástól,

különös tekintettel a gyermekekre. Gondoskodjon napvédelemről. Kerülje a szoláriumot.



### Munkahelyén kövesse az egészségügyi és biztonsági előírásokat,

hogy óvja egészségét a rákkeltő anyagoktól.



### Járjon utána, nincs-e kitéve otthonában a természetes, magas radonsugárzásnak.

Tegyen intézkedéseket a radonsugárzás szintjének csökkentésére.



### Nőknek:

- Az anyák a szoptatással csökkenthetik az emlőrák kialakulását. Ha csak teheti, szoptassa csecsemőjét.
- A hormonpótló kezelések növelhetik a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Korlátozza a hormonpótló kezeléseket.



### Gondoskodjon róla, hogy gyermekei részt vegyenek az alábbi oltási programokban:

- Hepatitis B (újszülöttek)
- Humán papillomavírus (HPV) (leányok).

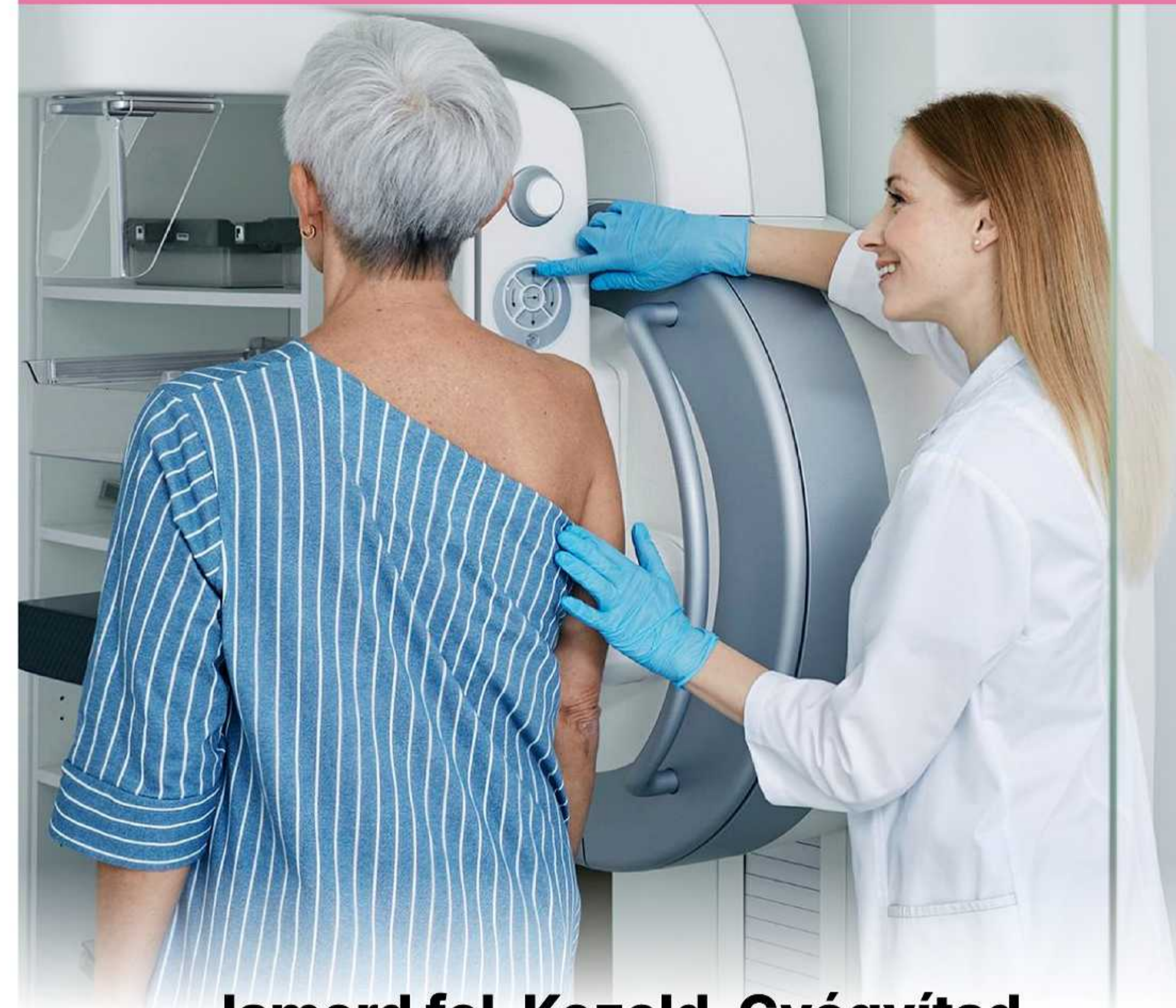


### Fogadja el a meghívást és vegyen részt szervezett rákszűrésen:

- Vastagbélrák (férfiak és nők)
- Emlőrák (nők)
- Méhnyakrák (nők).

2024 október

## A mellrák elleni küzdelem hónapja



**Ismerd fel. Kezeld. Gyógyítsd.  
Lépésről lépésre győzd le a mellrákot!**

**Ha Ön az 50 és 69 év közötti korcsoportba tartozik, a mellrák korai felismerésének érdekében vegyen részt a szervezett lakossági szűrőprogramokon.**

Az Európai Rákellenes Kódex az Európai Bizottság kezdeményezése, melynek célja, hogy tájékoztassa az embereket azokról az intézkedésekről, amelyeket ők maguk vagy családjaik tehetnek a rák kockázatának csökkentése érdekében. Becslések szerint Európában el lehetne kerülni a rák okozta halálozások csaknem felét, ha mindenki követné ezeket az ajánlásokat.

Az Egészségügyi Minisztérium Egészségértékelési és Egészségnevelési alprogramja keretében készült ismeretterjesztő anyag- ingyenes terjesztésre.

Ismeretterjesztő anyag az általános lakosság számára



Egészségügyi  
Minisztérium



Országos  
Közegészségügyi  
Intézet



Kovászna Megyei  
Közegészségügyi  
Igazgatóság