

پوشش ملی مبارزه با سرطان

۸ تا ۱۵ بهمن ۹۳

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید

گام برای
پیشگیری
از سرطان



۲ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه بروید.



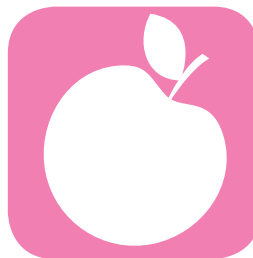
۱ سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.



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



۳ روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.



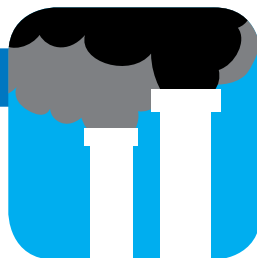
۶ با کرم ضدآفتاب و پوشش مناسب از پوست خود محافظت کنید.



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



۸ آلاینده های سرطان زا را بشناسید و از خود محافظت کنید.



۷ الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.



۱۰ علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.



۹ با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.



iec.behdasht.gov.ir

- دفتر آموزش و ارتقای سلامت
- مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی / شورای فرهنگی
- دفتر بیماری های غیر واگیر / اداره سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی