

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید



روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.



روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تند راه بروید.



علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید.



مصرف نمک، قند، شکر و روغن را کاهش دهید.



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



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



الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.



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



مراقب وزن خود باشید.



با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.

