

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.



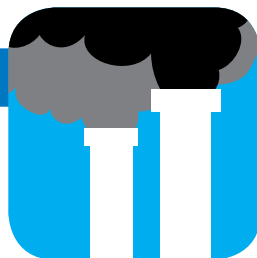
۴ مصرف نمک، قند، شکر و روغن روزانه خود را کاهش دهید.



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



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



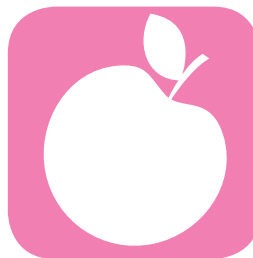
۱۰ علائم هشدار دهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.



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



۳ روزانه ۵ وعده میوه و سبزی بخورید.



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



۷ الکل ننوشید و از مواد مخدر دوری کنید.



۹ با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید.



iec.behdasht.gov.ir

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

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی