



۱

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



۲

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، تند راه
بروید.



۳

روزانه ۵ وعده میوه و سبزی
بخورید.



۴

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



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

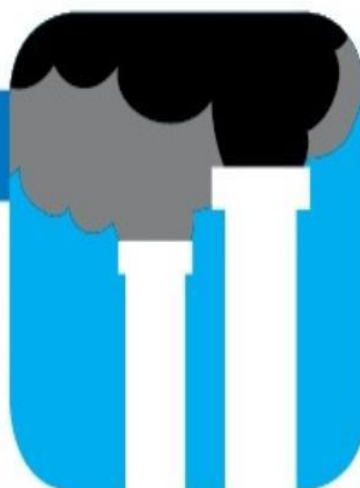


با گرم ضدآفتاب و پوشش مناسب از
پوست خود محافظت کنید.



۷

الکل ننوشید و از موادمخدر دوری
کنید.



۸

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



۹

با خود، دیگران و محیط زیست
مهربان باشید.



۱۰

علایم هشدار دهنده سرطان را
بشناسید و به موقع مراجعه کنید.

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید

