پویش ملی مبارزه با سرطان

۸ تا ۱۵ بهمن ۹۳

سرطان قابل پیشگیری و درمان است
با خود مراقبتی و امید

۱۰ گام برای پیشگیری از سرطان

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.

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

۶ با کرم 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.

iec.behdasht.gov.ir

- دفتر آموزش و ارتقای سلامت
- شورای فرهنگی
- دفتر بیماری های غیر واگیر / اداره سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی