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 مواد مخدر 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 هشداردهنده سرطان را بشناسید و به موقع مراجعه کنید.

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