



**Nu fumați. Nu utilizați nicio formă de tutun.**



**Mențineți greutatea normală**



**Protejați-vă de soare**



**Evitați substanțele toxice**  
(de ex. azbest)



**Protejați-vă de infecții**  
(de ex. cu virusurile HBV și HPV)



**Nu beți alcool**



**Alegeți alimente bogate în fibre**



**Evitați iradierea**  
(de ex. cu radon și raze-x)



**Evitați carnea procesată**



**Evitați poluarea aerului**



**Alăptați dacă este posibil**



**Fiți mai activ**



**Limitați THS**  
(terapie hormonală de substituție)

**TINERII  
CREEAZĂ  
SCHIMBARE  
pentru  
SCĂDEREA  
RISCU  
LUI  
de CANCER**



## 10 Pentru femei:



- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei; dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer; limitați utilizarea THS.

## 11 Asigurați participarea copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:



- hepatita B (pentru nou-născuți)
- virusul papiloma uman (pentru fete).

## 12 Participați la programele organizate de screening pentru cancer:



- colorectal (la femei și bărbați)
- mamar (la femei)
- de col uterin (la femei).

## Împuternicirea generației viitoare

Profesorii, bibliotecarii, studenții și părinții pot învăța mai mult, pot atenționa, pot acționa și se pot angaja să influențeze starea de sănătate și bunăstarea generației următoare.

### Codul European împotriva Cancerului

- Codul european împotriva cancerului este o inițiativă a Comisiei Europene și este elaborat de Organizația Mondială a Sănătății prin Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului.
- Codul urmărește să informeze oamenii despre acțiunile pe care le pot lua pentru ei sau pentru familiile lor, pentru a reduce riscul de cancer.
- Codul prezintă douăsprezece recomandări pe care majoritatea oamenilor le pot urma fără niciun fel de abilități sau sfaturi speciale.
- Se estimează că aproape jumătate din toate decesele cauzate de cancer în Europa ar putea fi evitate dacă toată lumea ar urma recomandările.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ TIMIȘOARA



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚUL SUCEAVA

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.

# Săptămâna Europeană de Luptă împotriva Cancerului

Și cancerul poate fi prevenit!

25-31 MAI 2019

**12**  
Codul European  
Împotriva Cancerului  
**12**  
CĂI DE A VĂ REDUCE  
RISCOL APARIȚIEI CANCERULUI





# Codul European împotriva Cancerului

## 12 căi de a vă reduce riscul apariției cancerului

1

Nu fumați.  
Nu utilizați nicio formă de tutun.



2

Eliminați fumatul acasă.  
Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



3

Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



4

Fiți activ fizic în viața de zi cu zi.  
Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



5

Adoptați o dietă sănătoasă:

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



6

În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul.  
Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



7

Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor.  
Utilizați produse de protecție solară.  
Nu utilizați aparate de bronzat.



8

La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



9

Aflați dacă sunteți expuși iradierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.  
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.





## 10 Pentru femei:



- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei; dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer; limitați utilizarea THS.

## 11 Asigurați participarea copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:



- hepatita B (pentru nou-născuți)
- virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete).

## 12 Participați la programele organizate de screening pentru cancer:



- colorectal (la femei și bărbați)
- mamar (la femei)
- de col uterin (la femei).

## Tinerii creează schimbare

Orice acțiune individuală are potențialul de a face diferența pentru noi înșine, pentru persoanele pe care le iubim și pentru lumea întreagă. Este timpul să facem un angajament personal.

### Codul European împotriva Cancerului

- Codul european împotriva cancerului este o inițiativă a Comisiei Europene și este elaborat de Organizația Mondială a Sănătății prin Agenția Internațională pentru Cercetarea Cancerului.
- Oamenii de știință din Europa au elaborat Codul pe baza celor mai recente dovezi privind prevenirea cancerului.
- Codul urmărește să informeze oamenii despre acțiunile pe care le pot lua pentru ei sau pentru familiile lor, pentru a reduce riscul de cancer.
- Codul prezintă douăsprezece recomandări pe care majoritatea oamenilor le pot urma fără niciun fel de abilități sau sfaturi speciale.
- Se estimează că aproape jumătate din toate decesele cauzate de cancer în Europa ar putea fi evitate dacă toată lumea ar urma recomandările.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ TIMIȘOARA



DSP SUCEAVA

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.

# Săptămâna Europeană de Luptă împotriva Cancerului

Și cancerul poate fi prevenit!

25-31 MAI 2019

**12**  
Codul European  
împotriva Cancerului  
CĂI DE A VĂ REDUCE  
RISCOL APARIȚIEI CANCERULUI





# Codul European Împotriva Cancerului

## 12 căi de a vă reduce riscul apariției cancerului

1

Nu fumați.  
Nu utilizați nicio formă de tutun.



2

Eliminați fumatul acasă.  
Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



3

Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



4

Fiți activ fizic în viața de zi cu zi.  
Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



5

Adoptați o dietă sănătoasă:

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



6

În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul.  
Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



7

Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor.  
Utilizați produse de protecție solară.  
Nu utilizați aparate de bronzat.



8

La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



9

Aflați dacă sunteți expuși iradierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.  
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.

