



7. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

8. Kobiety po 25 roku życia powinny brać udział w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy”.

9. Kobiety o 50 roku życia powinny brać udział w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurą kontroli jakości zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości mammograficznych badań przesiewowych”.

10. Kobiety i mężczyźni po 50 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów uwzględniających procedury kontroli jakości.

Opracowały: Klaudia Brzoza i Dominika Jagielska
na podstawie Europejskiego kodeksu walki z rakiem na zajęciach Projektu współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego „**PRZEZ NAUKĘ I ZABAWĘ W LEPSZĄ PRZYSZŁOŚĆ – ZAJĘCIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY Z TERENU POWIATU CHODZIESKIEGO**”

Prowadząc zdrowy styl życia.

Pamiętaj o tym każdego dnia!

1. Nie pal; jeśli palisz, przestań. potrafisz przestać, nie pal przy

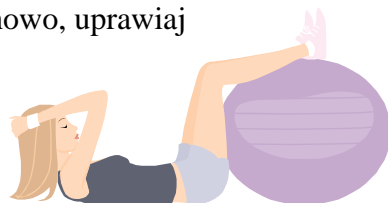


Jeśli nie niepalących.



2. Wystrzegaj się otyłości.

3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.



4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.

5. Jeśli pijesz alkohol- piwo, wino lub napoje wysoko procentowe- ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji.



6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Szczególnie chroń dzieci i młodzież.



Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.