

12 СПОСОБОВ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА



**Откажитесь от курения, не употребляйте
никаких видов табачной продукции**

**Сделайте свой дом и рабочее место
свободными от табачного дыма**



**Примите меры для поддержания
нормальной массы тела**

**Будьте физически активными
в повседневной жизни**



**Избегайте чрезмерного
воздействия солнечных лучей**

**Ограничьте или полностью откажитесь
от потребления алкогольных напитков**



**Соблюдайте
здоровый рацион питания**

**На рабочем месте защищайте себя
от воздействия вызывающих рак веществ**



**При высоком уровне радона в жилом
помещении примите меры по его снижению**

**Для женщин: кормите ребенка грудью,
ограничьте гормонозаместительную терапию**



**Позаботьтесь
о вакцинации детей**

**Пройди диспансеризацию!
Предупреди заболевания!**

