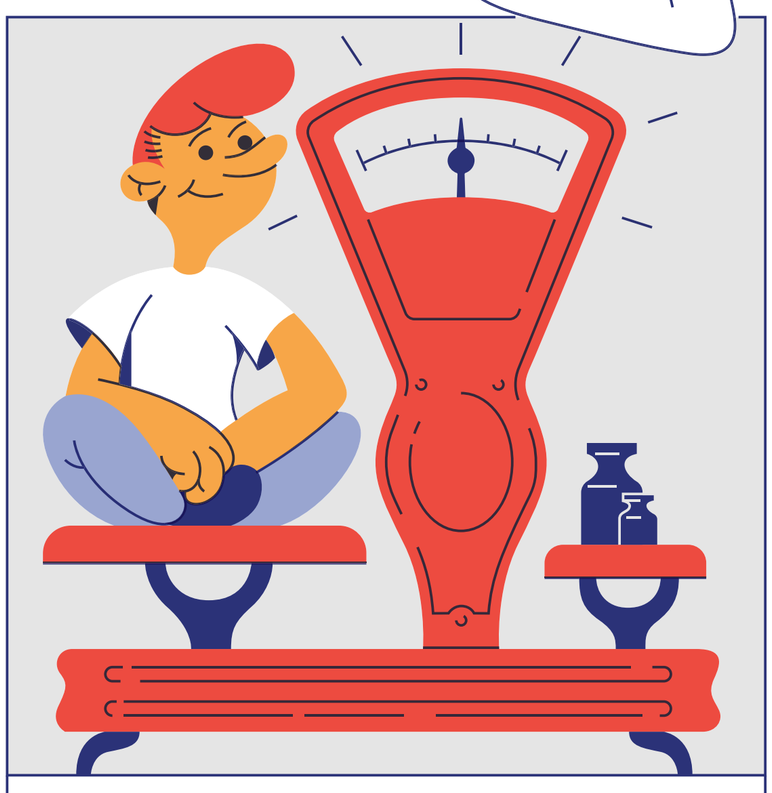
12 ПУТЕЙ СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА

1 Не курите!

2 Избегайте табачного дыма!



3 Следите за своим весом.

4 Будьте физически активными!

5 Питайтесь здоровой пищей!

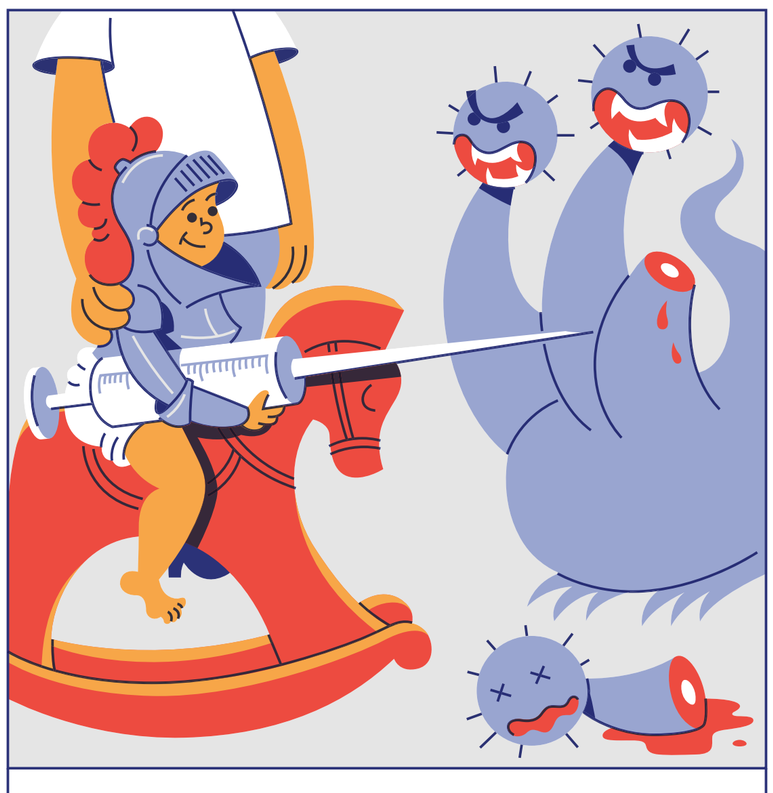
6 Откажитесь от алкоголя!

7 Избегайте длительного пребывания на солнце!

8 Избегайте канцерогенов на рабочем месте!

9 Уточните уровень радона в своем доме!

10 Кормите ребенка грудью!



11 Вакцинируйте детей!

12 Участвуйте в программах скрининга!

Авторы: Сева Выводцев и Антон Барчук
Составлено на основе European Code Against Cancer, IARC
При поддержке Ассоциации онкологов Северо-Запада