

ما الذي يمكنك فعله للحد من خطر إصابتك بالسرطان؟

التعرض لأشعة الشمس على نحو سليم
وعدم استخدام المشامس



اختيار أطعمة صحية



تجنب التعرض للملوثات والمواد الكيميائية
(بما في ذلك مادة الاسبست ومبيدات
الحشرات والعبوات المحتوية على مركب
بيسفينول أ، والذي يُرمز له اختصاراً بـ (BPA))



ممارسة الرياضة



معرفة علامات وأعراض الإصابة بالسرطان



الإقلاع عن التدخين



التطعيم



مبادرة من



اليوم العالمي
للسرطان
4 فبراير