



Se vrè:

Ou kapab ede redui risk ou pou gen kansè.

You can help reduce your cancer risk – Haitian Creole

Gen kèk chwa ou kapab fè ki kapab ede redui risk ou pou gen kansè. Kèk nan chwa sa yo ka pi fasil pase ou panse.

Kanpe lwen tabak, tankou sigarèt, siga, tabak pou kraze nan bouch, ak lòt fòm yo.

Rive epi rete nan yon gwosè ki bon pou sante ou.

Fè mouvman avèk kò ou avèk egzèsis fizik regilye. Nou rekòmande omwen 75-150 minit aktivite difisil oswa 150-300 minit aktivite modere pa semèn.

Manje an sante avèk anpil fwi, legim ak grenn konplè epitou depi ou limite oswa evite vyann wouj ak vyann trete oswa manje trete.

Ale sou sitwèb nou nan **cancer.org** oswa rele nou nan nimewo **1-800-227-2345** pou aprann sa ou kapab fè pou ede ou redui risk ou pou gen kansè epitou pou jwenn repons pou kesyon ou yo konsènan kansè. Nou la lè ou bezwen nou.

Li pi bon pou pa bwè alkòl (Si ou bwè alkòl, bwè egzakteman 1 vè pa jou pou fanm yo oswa 2 vè pa jou pou gason yo).

Pwoteje po ou kont solèy la avèk filtè solèy, rad, chapo ki gen arebò laj, epitou evite solèy la depi 10 a.m. jiska 4 p.m.

Know yourself, your family history, and your risks, and let your health provider team know about them, too.

Fè tchekòp regilye ak tès depistaj kansè.