



Саме так: ви можете ДОПОМОГТИ ЗНИЗИТИ СВІЙ РИЗИК виникнення раку

You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Ukrainian

Ви можете зробити вибір, який допоможе знизити ваш ризик захворіти на рак. Деякі варіанти вибору можуть бути простішими, ніж ви думаєте.



Уникайте тютюну, включаючи сигарети, сигари, жувальний тютюн та інші форми тютюну!



Рухайтесь, використовуючи регулярну фізичну активність. На тиждень ми рекомендуємо принаймні 75–150 хвилин інтенсивної активності або 150–300 хвилин помірної активності.



Харчуйтеся здоровою їжею з великою кількістю фруктів, овочів і цільнозернових продуктів, а також обмежте або взагалі уникайте червоного і переробленого м'яса та напівфабрикатів.



Досягніть і підтримуйте здорову вагу.



Краще не вживати алкогольні напої.

Якщо п'єте, то жінкам слід пити не більше однієї стандартної порції алкоголю на день (0,6 рідкої унції або еквівалент 14 г етилового спирту), а чоловікам — не більше двох.



Захищайте свою шкіру від сонця

за допомогою сонцезахисного крему, одягу, крилатих капелюхів і сонцезахисних окулярів; уникайте перебування на сонці з десятої ранку до четвертої дня.



Знайте себе, історію своєї сім'ї та свої ризики, та повідомте про це свою медичну команду.



Регулярно проходите перевірку стану здоров'я та скринінг-тести на рак.



Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства [cancer.org](https://www.cancer.org) або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли вам потрібні!