



Isang katotohanan: Makakatulong kang mabawasan ang iyong panganib sa kanser.

You can help reduce your cancer risk – Tagalog

Mayroong kang mga mapagpipiliang makakatulong sa pagbawas ng panganib sa iyong makakuha ng kanser. Ang ilan sa mga ito ay maaaring mas madali kaysa sa iyong iniisip.

Iwasan ang panigarilyo, kabilang ng mga sigarilyo, tabako, nginunguyang tabako, at iba pang mga uri nito.

Magkaroon at panatilihin ang malusog na timbang.

Gumalaw sa pamamagitan ng regular na pisikal na aktibidad. Inirerekomenda namin ang hindi bababa sa 75-150 minuto ng puspusang aktibidad, o 150-300 minuto ng katamtamang aktibidad kada linggo.

Kumain ng masustansyang pagkaing may maraming prutas, gulay, at whole grain, at sa pamamagitan paglimita o pag-iwas sa karneng pula at naiproseso at mga naiprosesong pagkain.

Limitahan kung gaano karaming alkohol na iyong iinum Kung talagang umiinom ka, uminom ng hindi hihigit sa 1 inumin kada araw para sa mga kababaihan o 2 inumin kada araw para sa mga kalalakihan.

Protektahan ang iyong balat mula sa araw gamit ang sunscreen, pananamit, malalapad na sumbrero at salamin sa mata para sa araw; at iwasan ang araw mula 10 a.m. hanggang 4 p.m.

Kilalanin ang iyong sarili, ang kasaysayan ng iyong pamilya, at ang mga panganib sa iyo, at ipaalam din sa iyong pangkat ng tagapagkaloob ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol dito.

Regular na magpa-check-up at magpasuri para sa kanser.

Bisitahin kami online sa **cancer.org** o tumawag sa **1-800-227-2345** upang higit na matutunan ang tungkol sa kung ano ang iyong maaaring gawin upang matulungang mabawasan ang iyong panganib sa kanser at upang makakuha ng mga sagot sa iyong mga tanong tungkol sa kanser. Narito kami kapag kailangan mo kami.