















Ulotka informacyjna

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

I. Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec zgonom z powodu nowotworów złośliwych.

1.	Nie pal. Jeśli palisz, przestań. Jeśli nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.	 
2.	Wystrzegaj się otyłości. Utrzymuj prawidłową masę ciała.	
3.	Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.	
4.	Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia: <ul style="list-style-type: none">• Spożywaj więcej warzyw i owoców jedz co najmniej 5 porcji dziennie• Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce,• Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli i wysokiej zawartości cukru	
5.	Nie pij alkoholu. Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie. Mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.	

6.	Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci) młodzieży. Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwśłonecznej. Nie korzystaj z solarium.	
7.	Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Zawsze stosuj się do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.	
8.	Bierz udział w programach ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.	
II. Populacyjne programy ochrony zdrowia mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększać szanse ich wyleczenia.		
9.	Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: • raka szyjki macicy (u kobiet po 25 r.ż.).	
10.	Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: • raka piersi (u kobiet po 50 r.ż.);	
11.	Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: • raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn i kobiet po 50 r. ż);	

Wydanie 1/2016

Przygotował:

Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki w Siedlcach sp. z o.o.

08-110 Siedlce ul. Poniatowskiego 26

Materiał przygotowano w oparciu o :







1. Zatoński W.: Europejski kodeks walki z rakiem, wydanie IV skrócone i poprawione Warszawa 2013r
2. <http://www.kodekswalkizrakiem.pl/kodeks/14.01.2016r>.



Ulotka informacyjna

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

I. Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec zgonom z powodu nowotworów złośliwych.

12.	Nie pal. Jeśli palisz, przestań. Jeśli nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.	 
13.	Wystrzegaj się otyłości. Utrzymuj prawidłową masę ciała.	
14.	Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.	
15.	Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia: <ul style="list-style-type: none">• Spożywaj więcej warzyw i owoców jedz co najmniej 5 porcji dziennie• Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce,• Ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli i wysokiej zawartości cukru	
16.	Nie pij alkoholu. Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie. Mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.	

17.	Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci) młodzieży. Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwśłonecznej. Nie korzystaj z solarium.	
18.	Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Zawsze stosuj się do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.	
19.	Bierz udział w programach ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.	
II. Populacyjne programy ochrony zdrowia mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększać szanse ich wyleczenia.		
20.	Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: • raka szyjki macicy (u kobiet po 25 r.ż.).	
21.	Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: • raka piersi (u kobiet po 50 r.ż.);	
22.	Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: • raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn i kobiet po 50 r. ż);	

Wydanie 1/2016

Przygotował:

Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej

Mazowiecki Szpital Wojewódzki w Siedlcach sp. z o.o.

08-110 Siedlce ul. Poniatowskiego 26

Materiał przygotowano w oparciu o :

3. Zatoński W.: Europejski kodeks walki z rakiem, wydanie IV skrócone i poprawione Warszawa 2013r
4. <http://www.kodekswalkizrakiem.pl/kodeks/14.01.2016r>.