

## گام برای پیشگیری از سرطان

سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید



روزانه حداقل 30 دقیقه ورزش و فعالیت بدنی



روزانه 5 نوبت سبزی و میوه تازه بخورید



مصرف نمک قند و شکر و روغن را کاهش دهید.



وزن خود را کنترل کنید



از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید



از مصرف الکل و مواد مخدر پرهیز کنید



از خود در برابر آلاینده های سرطانزا محافظت کنید



با خود، دیگران و محیط زیست مهربان باشید



علائم هشدار سرطان را بشناسید

