

Împuternicirea generației viitoare

Profesorii, bibliotecarii, studenții și părinții pot învăța mai mult, pot atentiona, pot acționa și se pot angaja să influențeze starea de sănătate și bunăstarea generației următoare.



1. Nu fumați.
Nu utilizați nicio formă de tutun.



2. Eliminați fumatul acasă.
Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



3. Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.



4. Fiți activ fizic în viața de zi cu zi.
Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



5. Adoptați o dietă sănătoasă:

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



6. În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul.
Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



7. Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor.
Utilizați produse de protecție solară.
Nu utilizați aparate de bronzat.



8. La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.



9. Afla și dacă sunteți expuși iradierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.



10. Pentru femei:

- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei; dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer; limitați utilizarea THS.



11. Asigurați participarea copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:

- hepatita B (pentru nou-născuți)
- virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete).



12. Participați la programele organizate de screening pentru cancer:

- colorectal (la femei și bărbați)
- mamar (la femei)
- de col uterin (la femei).