



پوش ملی مبارزه با سرطان

۱ تا ۷ بهمن ۹۵



گام برای
پیشگیری
از سرطان

سرطان قابل پیشگیری و درمان است

با خود مراقبتی و امید



@OHPIC1



<http://telegram.me/avayesalamaty>



<http://iec.behdasht.gov.ir>

۲

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه،
تند راه بروید.



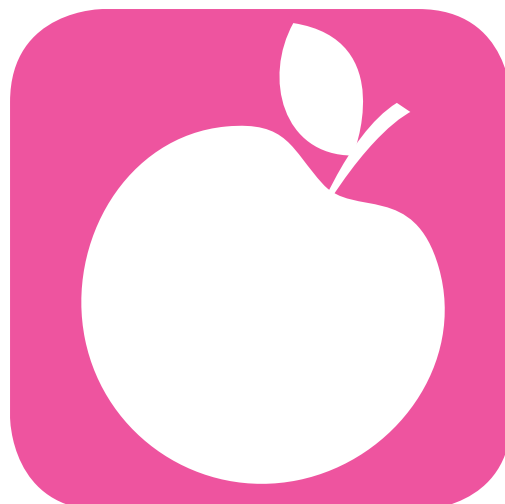
۱

سیگار و قلیان نکشید
و در معرض دود آن
قرار نگیرید.



۳

روزانه ۵ وعده میوه و
سبزی بخورید.



۴

مصرف نمک، قند، شکر و
روغن روزانه خود را کاهش
دهید.



۶

با کرم ضد آفتاب و پوشش مناسب
از پوست خود محافظت کنید.



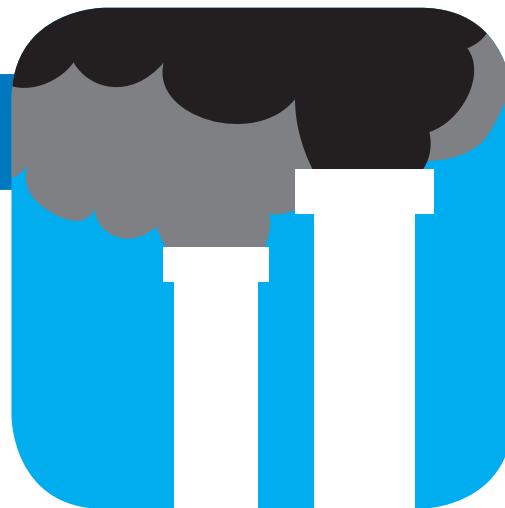
۵

وزن خود را مدیریت
کنید. چاقی و اضافه
وزن بیماری زاست.



۸

آلاینده های سرطان زا را
بشناسید و از خود حفاظت
کنید.



۷

الکل ننوشید و از مواد مخدر
دوری کنید.



۱۰

علائم هشدار دهنده سرطان
را بشناسید و به موقع مراجعه
کنید.



۹

با خود، دیگران و
محیط زیست مهربان
باشید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بیماری های غیر واگیر / اداره سرطان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت / معاونت درمان
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / مدیریت برنامه آموزش بگانی و بیاران