



Se vrè:

Ou kapab ede redui risk ou pou gen kansè.

You can help reduce your cancer risk – Haitian Creole

Gen kèk chwa ou kapab fè ki kapab ede redui risk ou pou gen kansè. Kèk nan chwa sa yo ka pi fasil pase ou panse.

Kanpe lwen tabak, tankou sigarèt, siga, tabak pou kraze nan bouch, ak lòt fòm yo.

Rive epi rete nan yon gwosè ki bon pou sante ou.

Fè mouvman avèk kò ou avèk egzèsis fizik regilye. Nou rekòmande pou fè omwen 75 minit egzèsis difisil oswa egzèsis modere pa semèn.

Manje an sante avèk anpil fwi, legim ak grenn konplè epitou limite nan kantite vyann wouj ak vyann trete w ap manje.

Limite kantite alkòl w ap bwè (si ou pa bwè ditou): bwè pa plis pase 1 vè alkòl pa jou pou fanm yo ak 2 vè pa jou pou gason yo.

Pwoteje po ou kont solèy la avèk filtè solèy, rad, chapo ki gen arebò laj, epitou evite solèy la depi 10 a.m. jiska 4 p.m.

Know yourself, your family history, and your risks, and let your health provider team know about them, too.

Fè tchekòp regilye ak tès depistaj kansè.

Ale sou sitwèb nou nan **cancer.org** oswa rele nou nan nimewo **1-800-227-2345** pou aprann sa ou kapab fè pou ede ou redui risk ou pou gen kansè epitou pou jwenn repons pou kesyon ou yo konsènan kansè. Nou la lè ou bezwen nou.