



그것은 사실입니다.

당신은 암에 걸릴 위험을 줄이는데 도움을 줄 수 있습니다.

You can help reduce your cancer risk. - Korean

암에 걸릴 위험을 줄이는데 도움이 될 수 있는 것으로서 당신이 선택할 수 있는 옵션이 있습니다. 그러한 옵션들 중 일부는 당신이 생각하는 것보다 더 쉬울 수 있습니다.

개비 담배, 껌, 씹는 담배, 다른 형태를 포함하여, **담배를 멀리 하십시오.**

건강한 체중을 만들고 유지하십시오.

규칙적인 신체 활동으로 **움직이십시오.** 당 학회는 주당 적어도 75분의 격렬한 활동 또는 150분의 적당한 활동을 권장합니다.

풍부한 과일, 야채 및 통곡으로, 그리고 붉고 가공된 고기를 제한함으로써 **건강에 좋은 섭식을 하십시오.**

음주량을 제한하십시오(이왕에 음주하는 경우). 여성의 경우 하루에 1잔 이내 그리고 남성의 경우 하루에 2잔 이내.

자외선 차단제, 의복, 창이 넓은 모자 및 선글라스로 **피부를 햇빛으로부터 보호하십시오.** 그리고 오전 10시에서 오후 4시까지 햇빛을 피하십시오.

당신 자신, 당신의 가족력 및 당신의 위험을 알아 두시고, 담당 의료팀에게도 그에 대해 알려 주십시오.

정기적으로 건강검진 및 암 선별검사를 받으십시오.

암에 걸릴 위험을 줄이는데 도움을 주기 위해 당신이 할 수 있는 것이 무엇인지에 대해 더 상세히 알아보려면 그리고 암에 관한 질문에 대한 답변을 받으려면 **cancer.org**에서 온라인으로 당 학회를 방문하거나 또는 **1-800-227-2345**번으로 전화하여 문의하십시오. 당 학회가 필요할 때 당 학회는 항상 함께 합니다.