



Это правда: Вы можете снизить свой риск развития рака.

You can help reduce your cancer risk - Russian

Существуют решения, которые Вы можете принять, чтобы снизить свой риск появления рака. Некоторые из них могут быть проще, чем Вы думаете.

Воздерживайтесь от табака, включая сигареты, сигары, жевательный табак и другие формы!

Добейтесь здорового веса и поддерживайте его!

Начните больше двигаться с помощью регулярной физической активности! Мы рекомендуем как минимум 75 минут интенсивной активности или 150 минут умеренной активности в неделю.

Питайтесь правильно, употребляя много фруктов, овощей и цельных зёрен, и ограничив употребление красного и обработанного мяса.

Ограничивайте количество употребляемого алкоголя (если вообще употребляете): не более

одной стандартной дозы в день для женщин и двух стандартных доз в день для мужчин.

Защищайте свою кожу от солнечного света, используя солнцезащитный крем, одежду, широкополые шляпы и солнечные очки, и избегайте солнечного света с 10:00 до 16:00.

Владейте информацией о себе, своем семейном анамнезе и своих и своих факторах риска и сообщите о них об этом своей группе медработников.

Проходите регулярные медосмотры, а также обследования на выявление рака.

Посетите нас онлайн по адресу **cancer.org** или звоните по телефону **1-800-227-2345**, чтобы узнать больше о том, как снизить свой риск развития рака, и получить ответы на свои вопросы о раке. Мы готовы помочь, когда нужны Вам!