

سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکده

واحد آموزش به بیمار

PE/POS/KH-01-20



گام برای پیشگیری از سرطان



۲ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه،
تند راه بروید.



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



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



۳ روزانه ۵ وعده میوه و
سبزی بخورید.



۶ با گرم 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.

