

## **Evropský kodex proti rakovině – hlavní zásady a doporučení:**

- 1. Nekuřte! Pokud kouříte, přestaňte. Nejste-li schopni přestat, rozhodně nekuřte v přítomnosti dětí.**
- 2. Vyvarujte se obezity.**
- 3. Denně vykonávejte nějakou tělesnou činnost.**
- 4. Jezte denně více různých druhů ovoce a zeleniny, alespoň v pěti porcích. Omezte příjem potravin obsahujících živočišné tuky.**
- 5. Jestliže pijete alkohol, ať již pivo, víno nebo koncentráty, snižte spotřebu na dva nápoje denně, jste-li muž, a na jeden, jste-li žena.**
- 6. Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření. Zvláště důležité je chránit děti a mladistvé. Ti, kdo mají sklon se rychle spálit, se musí chránit během celého života.**
- 7. Dodržujte přesně pravidla ochrany před známými rakovinotvornými látkami. Dodržujte všechny zdravotní a bezpečnostní předpisy při styku s látkami, které mohou způsobit rakovinu. Dodržujte směrnice radiační hygienické služby.**
- 8. Ženy od 25 let by se měly zapojit do skríníngu děložního hrdla v programu se zajištěnou kontrolou kvality v souladu se Směrnicemi Evropské unie.**
- 9. Ženy od 45 let by se měly zapojit do mamárního skríníngu v programu se zajištěnou kontrolou kvality v souladu se Směrnicemi Evropské unie.**
- 10. Ženy a muži od 50 let by se měli zapojit do skríníngu tlustého střeva a konečníku v programech se zajištěnou kontrolou kvality.**
- 11. Účastněte se očkovacích programů proti infekci způsobené virem hepatitidy B.**