

**14 LUTY- *Walentynki***

# ***ZADBAJ O ZDROWIE SWOJE I OSÓB BLISKICH***

**Nasza szkoła promuje zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem.**

**Europejski kodeks walki z rakiem\*** to dokument stworzony z inicjatywy Unii Europejskiej przez zespół wybitnych naukowców, zawierający wskazówki mówiące o tym jak uchronić się przed rakiem. Jest to zestaw prostych zaleceń dotyczących zdrowego stylu życia oraz koniecznych badań.

## Europejski kodeks walki z rakiem



1) Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci



2) Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.



### 3) Utrzymuj prawidłową masę ciała.



### 4) Badź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.



### 5) Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:

- *jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;*
- *ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;*
- *unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli.*



**6) Nie pij alkoholu. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.**  
**Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom**



**7) Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci).**  
**Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej.**  
**Nie korzystaj z solarium.**



**8) *Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w pracy.***

**Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.**



**9) *Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podjmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.***



## 10) Kobiety powinny pamiętać o tym, że:

- *karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;*
- *hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.*



## 11) Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:

- *wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków);*
- *wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).*



**12) Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania**

- *raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);*
- *raka piersi (u kobiet);*
- *raka szyjki macicy (u kobiet).*