

**Versiunea română**  
**Codul european împotriva cancerului**  
**(versiunea a treia)**

**Multe aspecte legate de starea generală de sănătate pot fi îmbunătățite și multe decese cauzate de cancer pot fi evitate, dacă adoptăm un mod de viață mai sănătos:**

1. Nu fumați. Dacă fumați, opriți-vă. Dacă nu reușiți să vă opriți, nu fumați în prezența nefumătorilor.
2. Evitați să deveniți supraponderali.
3. Practicați zilnic activități fizice susținute.
4. Măriți și variați cantitatea de legume și fructe pe care o consumați zilnic: mâncați cel puțin cinci porții zilnic. Limitați consumul de alimente cu conținut de grăsimi animale.
5. Dacă consumați alcool (bere, vin sau spirtoase), moderați-vă consumul la două pahare pe zi, dacă sunteți bărbat sau la un pahar pe zi, dacă sunteți femeie.
6. Nu vă expuneți excesiv la soare. Este important, în special, să fie protejați copiii și adolescenții. Cei care au tendința de a dezvolta arsuri solare trebuie să se protejeze în mod activ toată viața.
7. Aplicați în mod strict reguli care au drept scop prevenirea oricărei expuneri la substanțe despre care se știe că provoacă cancer. Respectați toate instrucțiunile de protejare a sănătății și de securitate referitoare la substanțele care pot cauza cancer. Respectați recomandările organismelor naționale pentru protecția împotriva iradierilor.

**Există programe de sănătate publică care ar putea să prevină dezvoltarea cancerului sau să crească probabilitatea de vindecare a acestuia:**

8. Femeile peste 25 de ani ar trebui să participe la screening-ul pentru depistarea cancerului de col uterin. Aceasta ar trebui să se facă în cadrul programelor cu proceduri de control al calității în conformitate cu „Orientările europene pentru asigurarea calității în screening-ul pentru depistarea cancerului de col uterin”.
9. Femeile peste 50 de ani ar trebui să participe la screening-ul pentru depistarea cancerului de sân. Aceasta ar trebui să se facă în cadrul programelor cu proceduri de control al calității în conformitate cu „Orientările europene pentru asigurarea calității în screening-ul prin mamografie”.
10. Bărbații și femeile peste 50 de ani ar trebui să participe la screening-ul pentru depistarea cancerului colorectal. Aceasta ar trebui să se facă în cadrul programelor care au integrate proceduri de asigurare a calității.
11. Participați la programele de vaccinare contra infecției cu virusul hepatitei B.