

## **Codice Europeo Contro il Cancro** **12 modi per ridurre il tuo rischio di cancro**

---

1. Non fumate. Non usate alcun tipo di tabacco.
2. Non consentite che si fumi in casa vostra. Sostenete le misure contro il fumo nel vostro ambiente di lavoro.
3. Impegnatevi a mantenere un peso corporeo sano.
4. Fate quotidianamente esercizio fisico. Limitate il tempo che trascorrete seduti.
5. Mantenete una dieta sana:
  - consumate abbondantemente cereali integrali, legumi, verdure e frutta.
  - limitate i cibi molto calorici (ricchi di zucchero e grassi) ed evitate le bevande zuccherate.
  - evitate le carni conservate; limitate le carni rosse e i cibi ricchi di sale.
6. Se consumate bevande alcoliche, di qualunque tipo, limitatene la quantità. Per la prevenzione del cancro è meglio non bere alcol.
7. Evitate esposizioni prolungate al sole, specialmente da bambini. Usate protezioni solari. Non esponetevi a lampade abbronzanti.
8. Nei luoghi di lavoro, proteggetevi da sostanze cancerogene rispettando le regole di sicurezza.
9. Controllate se nella vostra abitazione c'è un'alta concentrazione di radon e nel caso procedete a opportune modifiche strutturali.
10. Per le donne:
  - allattare al seno riduce il rischio di cancro. Se puoi, allatta il tuo bambino.
  - la terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di tumore. Limita l'uso della terapia ormonale sostitutiva (TOS).
11. Fate partecipare i vostri bambini ai programmi di vaccinazione per:
  - l'epatite B, per i neonati.
  - il papilloma virus (HPV), per le ragazze.
12. Partecipate ai programmi organizzati di diagnosi precoce per:
  - tumori dell'intestino.
  - tumori della mammella.
  - tumori della cervice uterina.

---

Il Codice Europeo contro il Cancro suggerisce i comportamenti che i singoli cittadini possono adottare per prevenire i tumori. Per ottenere un'efficace prevenzione oncologica è necessario che questi comportamenti individuali siano supportati da politiche e misure governative.

**Per saperne di più sul Codice Europeo contro il Cancro**  
visita il sito <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

## European Code Against Cancer *12 ways to reduce your cancer risk*

---

1. Do not smoke. Do not use any form of tobacco.
2. Make your home smoke free. Support smoke-free policies in your workplace.
3. Take action to be a healthy body weight.
4. Be physically active in everyday life. Limit the time you spend sitting.
5. Have a healthy diet:
  - Eat plenty of whole grains, pulses, vegetables and fruits.
  - Limit high-calorie foods (foods high in sugar or fat) and avoid sugary drinks.
  - Avoid processed meat; limit red meat and foods high in salt.
6. If you drink alcohol of any type, limit your intake. Not drinking alcohol is better for cancer prevention.
7. Avoid too much sun, especially for children. Use sun protection. Do not use sunbeds.
8. In the workplace, protect yourself against cancer-causing substances by following health and safety instructions.
9. Find out if you are exposed to radiation from naturally high radon levels in your home. Take action to reduce high radon levels.
10. For women:
  - Breastfeeding reduces the mother's cancer risk. If you can, breastfeed your baby.
  - Hormone replacement therapy (HRT) increases the risk of certain cancers. Limit use of HRT.
11. Ensure your children take part in vaccination programs for:
  - Hepatitis B (for newborns)
  - Human papillomavirus (HPV) (for girls).
12. Take part in organized cancer screening programs for:
  - Bowel cancer (men and women)
  - Breast cancer (women)
  - Cervical cancer (women).

---

The European Code Against Cancer focuses on actions that individual citizens can take to help prevent cancer. Successful cancer prevention requires these individual actions to be supported by governmental policies and actions.

Find out more about the European Code Against Cancer at:  
<http://cancer-code-europe.iarc.fr>

## Code Européen Contre le Cancer

### 12 façons de réduire votre risque de cancer

---

1. Ne fumez pas. Ne consommez pas de tabac, sous quelque forme que ce soit.
2. Faites de votre domicile un environnement sans tabac. Soutenez des mesures d'interdiction de fumer sur votre lieu de travail.
3. Faites en sorte de garder un poids de forme.
4. Soyez physiquement actif/ve dans votre vie quotidienne. Evitez de rester assis/e trop longtemps.
5. Adoptez une alimentation saine:
  - Consommez beaucoup de céréales complètes, de légumes secs, de légumes et de fruits.
  - Limitez la consommation d'aliments très caloriques (riches en sucre ou en matières grasses) et évitez les boissons sucrées.
  - Evitez de manger de la viande transformée (préparations carnées); limitez la viande rouge et les aliments riches en sel.
6. Limitez votre consommation de tout type d'alcool. Pour réduire votre risque de cancer, il est préférable de ne pas boire du tout d'alcool.
7. Evitez une exposition excessive au soleil, surtout chez les enfants. Utilisez une protection solaire. N'utilisez pas d'appareils de bronzage.
8. Suivez les consignes de santé et de sécurité sur votre lieu de travail, pour vous protéger des substances cancérigènes.
9. Renseignez-vous pour savoir si vous êtes exposé/e à des émissions élevées de gaz radon à votre domicile. Si tel est le cas, prenez des mesures pour réduire ces émissions.
10. Pour les femmes:
  - Allaiter réduit votre risque de cancer. Si possible, allaitez votre (vos) enfant(s).
  - Les traitements hormonaux substitutifs de la ménopause (THS) augmentent le risque de développer certains cancers. Limitez ces traitements.
11. Faites participer vos enfants aux programmes de vaccination contre:
  - l'hépatite B (chez les nouveau-nés);
  - le virus du papillome humain (VPH) (chez les jeunes filles).
12. Participez aux programmes de dépistage organisés du:
  - cancer colorectal (hommes et femmes);
  - cancer du sein (femmes);
  - cancer du col de l'utérus (femmes).

---

Le Code européen contre le cancer propose des mesures simples que tout citoyen peut mettre en œuvre pour favoriser la prévention du cancer. Pour que les efforts de prévention soient couronnés de succès, ces actions individuelles doivent dans tous les cas être soutenues par des politiques et des mesures gouvernementales.

## **Código Europeo contra el Cáncer**

### **12 formas de reducir el riesgo de sufrir cáncer**

---

1. No fume. No consuma ningún tipo de tabaco.
2. Haga que su hogar sea libre de humo. Apoye las políticas libres de humo en su lugar de trabajo.
3. Tome medidas para tener un peso corporal saludable, evitando la obesidad.
4. Realice alguna actividad física en la vida cotidiana. Limite el tiempo que pasa sentado.
5. Adopte una dieta saludable y equilibrada:
  - Coma mucha variedad y cantidad de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.
  - Limite los alimentos altos en calorías (ricos en azúcar o grasa) y evite las bebidas azucaradas.
  - Evite la carne procesada: limite el consumo de la carne roja y los alimentos con alto contenido de sal.
6. Si usted bebe alcohol de cualquier tipo, limite su consumo. No consumirlo es mejor para la prevención del cáncer.
7. Evite el exceso de sol, especialmente en niños. Use protección solar. No tome rayos UVA.
8. En el lugar de trabajo, protéjase frente a sustancias que causen cáncer siguiendo las instrucciones de salud y seguridad.
9. Averigüe si está expuesto a la radiación de niveles naturalmente altos de radón en su hogar. Tome medidas para reducirlo si estos fueran altos.
10. Para las mujeres:
  - la lactancia materna reduce el riesgo de cáncer de la madre. Si puede, amamante a su bebé.
  - la terapia de sustitución hormonal (TRH) aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Limite su uso.
11. Asegurarse que sus hijos participan en campañas de vacunación específicas contra el cáncer:
  - hepatitis B en recién nacidos.
  - virus de papiloma humano (VPH) en chicas.
12. Participe en las campañas de detección precoz de cáncer.
  - cáncer colorrectal en hombres y mujeres.
  - cáncer de mama en mujeres.
  - cáncer cervical, también conocido como carcinoma de cérvix o cáncer de cuello de útero en mujeres.

---

El Código Europeo contra el Cáncer se centra en acciones que los ciudadanos pueden tomar para ayudar a prevenir el cáncer. Para lograr la prevención eficaz del cáncer es necesario que estos comportamientos individuales son compatibles con las políticas y medidas gubernamentales.

**Para aprender más sobre el Código Europeo contra el Cáncer  
visita <http://cancer-code-europe.iarc.fr>**

## Europäischer Kodex Zur Krebsbekämpfung *12 Möglichkeiten, Ihr Krebsrisiko zu senken*

---

1. Rauchen Sie nicht. Verzichten Sie auf jeglichen Tabakkonsum.
2. Sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause. Unterstützen Sie rauchfreie Arbeitsplätze.
3. Legen Sie Wert auf ein gesundes Körpergewicht.
4. Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.
5. Ernähren Sie sich gesund:
  - Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.
  - Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.
  - Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch; essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.
6. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.
7. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern. Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz. Gehen Sie nicht ins Solarium.
8. Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.
9. Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.
10. Für Frauen:
  - Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind.
  - Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Nehmen Sie Hormonersatztherapien möglichst wenig in Anspruch.
11. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:
  - Hepatitis B (Neugeborene)
  - Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen).
12. Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil:
  - Darmkrebs (Männer und Frauen)
  - Brustkrebs (Frauen)
  - Gebärmutterhalskrebs (Frauen).

---

Der Europäische Kodex zur Krebsbekämpfung enthält Maßnahmen, die der einzelne Bürger ergreifen kann, um einer Krebserkrankung vorzubeugen. Im Hinblick auf eine erfolgreiche Krebsprävention müssen die einzelnen Maßnahmen durch Aktionen und Strategien auf Regierungsebene unterstützt werden.

Informieren Sie sich über den Europäischen Kodex zur Krebsbekämpfung unter:  
<http://cancer-code-europe.iarc.fr>



**Европейский Кодекс По Борьбе  
С Онкологическими Заболеваниями  
12 Способов Уменьшить Риск  
Возникновения Раковых Заболеваний**

---

1. не курить. не злоупотреблять никакой вид табака.
2. не позволяйте курить в вашем доме. соблюдайте меры по борьбе с курением на работе.
3. старайтесь поддерживать нормальный вес тела.
4. ежедневно занимайтесь физическими упражнениями. меньше находитеcь в сидячем положении.
5. придерживайтесь правильному режиму питания:
  - включите в рацион достаточное количество неочищенных злаков, бобовые культуры, овощи и фрукты;
  - ограничивайте количество калорийной пищи (содержащую углеводы и жиры) и избегайте подсахаренных напитков;
  - избегайте консервированное мясо, ограничьте употребление красного мяса и солёных продуктов.
6. если употребляете алкогольные напитки, ограничьте их количество. для профилактики возникновения онкологических заболеваний, алкоголь лучше вообще не употреблять.
7. избегайте длительного нахождения под солнцем, особенно это касается детей. используйте защитные средства. не используйте искусственные лампы для загара.
8. в рабочих местах защищайте себя от канцерогенных веществ, соблюдая правила безопасности.
9. проверьте, нет ли в вашем доме мест с высокой концентрацией радона. если есть, то постарайтесь принять возможные меры для структурных изменений
10. для женщин:
  - кормление грудью способствует снижению риска возникновения раковых заболеваний. если есть возможность – корми своего малыша;
  - гормональная терапия увеличивает возникновения некоторых онкологических патологий, лучше её заменить, если это возможно.
11. настаивайте, чтобы ваши дети участвовали в профилактических программах, таких как прививки против:
  - гепатита в для новорождённых детей;
  - папилломавирус (впч-инфекция) для девочек подросткового возраста.
12. участвуйте в специальных программах ранней диагностики для таких заболеваний как:
  - опухоль кишечника;
  - опухоль молочной железы;
  - опухоль шейки матки.