Codul European împotriva Cancerului

CĂI PENTRU A VĂ REDUCE RISCUL DE CANCER

Codul European împotriva Cancerului

1 FUMAT

- Nu fumați! Nu utilizați nicio formă de tutun, sau produse de tutun încălzit.
- Dacă fumați, trebuie să renunțați!

2 EXPUNEREA LA FUMUL DE TUTUN DIN MEDIUL ÎNCONJURĂTOR

- Mențineți locuința și mașina fără fum de tutun.

3 EXCESUL DE GREUTATE ȘI OBEZITATEA

- Acționați pentru a preveni și a gestiona excesul de greutate și obezitatea:
- Limitați alimentele bogate în calorii, zahăr, grăsimi și sare.
- Reduceți băuturile îndulcite. Alegeți apă și băuturi fără zahăr.
- Evitați pe cât posibil alimentele foarte procesate.

4 ACTIVITATEA FIZICĂ

- Fiți activ fizic în viața de zi cu zi.
- Limitați timpul petrecut așezat.

5 DIETA

- Consumați cereale integrale, legume, leguminoase și fructe ca parte principală a alimentației zilnice.
- Limitați consumul de carne roșie și evitați carnea procesată.

6 ALCOOL

- Evitați băuturile alcoolice.

7 ALĂPTAREA

- Alăptați copilul cât mai mult timp posibil.

8 EXPUNEREA LA SOARE

- Evitați expunerea excesivă la soare, în special în cazul copiilor.
- Folosește protecție solară.
- Nu utilizați niciodată aparatele de bronzat.

9 FACTORII CARE PROVOACĂ CANCER LA LOCUL DE MUNCĂ

- Respectați întotdeauna regulile de sănătate și securitate la locul de muncă.
- Informați-vă despre factorii de risc profesionali care pot provoca cancer și solicitați protecție.

10 RADON ÎN ÎNCĂPERI

- Informați-vă despre nivelurile de radon din zona dvs. consultând o hartă locală a radonului.
- Apelați la specialiști pentru a măsura nivelul de radon din locuință și, dacă este necesar, pentru a-l reduce.

11 POLUAREA AERULUI

- Acționați pentru a reduce expunerea la poluarea aerului:
- Folosiți transportul public, mergeți pe jos sau cu bicicleta în locul mașinii.
- Alegeți rute cu trafic redus pentru mers, ciclism sau activitate fizică.
- Mențineți aerul curat în locuință – nu ardeți materiale precum cărbune sau lemn.
- Susțineți politici care îmbunătățesc calitatea aerului.

12 INFECȚII CARE PROVOACĂ CANCER

- Vaccinați fetele și băieții împotriva virusului hepatitic B și a virusului papiloma uman (HPV) la vârsta recomandată.
- Participați la testarea și tratamentul pentru virusurile hepatitice B și C, virusul imunodeficienței umane (HIV) și Helicobacter pylori, conform recomandărilor naționale.

13 TERAPIA DE SUBSTITUȚIE HORMONALĂ

- Dacă decideți să utilizați terapia de substituție hormonală (pentru simptomele menopauzei), discutați în detaliu cu medicul dvs.
- Limitați utilizarea la cea mai scurtă durată posibilă.

14 SCREENING

- Participați la programele organizate de screening conform recomandărilor, pentru:
  - Cancerul colorectal.
  - Cancerul de sân.
  - Cancerul de col uterin.
  - Cancerul pulmonar.

European Commission

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

ECL Association of European Cancer Leagues

GUVERNUL ROMÂNIEI

Institutul Național de Sănătate Publică

INSP

ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA CANCERULUI

4 februarie 2026



Împreună pentru sănătatea României!

World Cancer Day
4 February

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită