

غلبه بر سرطان امکان پذیر است. شعار سالروز جهانی سرطان 2011

Its possible to overcome cancers

40 درصد سرطانها با تغییرات ساده ای در زندگی قابل پیشگیری می باشد .

سیگار علاوه بر خود مصرف کننده برای اطرافیان بخصوص کودکان اثار مخرب بیشتری دارد.

سرطان مخصوص سن خاصی نیست و ممکن است در همه سنین ایجاد شود .

سالانه 4 میلیون نفر در دنیا بعلت استعمال دخانیات فوت می کنند . بیش از 20 نوع سرطان به نوعی با مصرف دخانیات ارتباط دارد.

پیشگیری بهتر از درمان است . برای پیشگیری از دوران کودکی شروع کنیم .

تنها با رعایت 100 درصد محیط بدون سیگار می توان خانواده و کودکان را از خطرات جدی ناشی از دود سیگار دست دوم مصون نگه داشت.

به هیچکس اجازه ندهید در خانه شما از دخانیات مصرف نماید.

فرزندان را از رستوران ها و سایر اماکن عمومی که سیگار کشیدن ممنوع نیست دور نگه دارید.

هیچ مکان ایمنی برای در معرض نبودن دود دست دوم وجود ندارد.

به فرزندان بیاموزید از دود دست دوم دور باشند.

از مصرف دخانیات در اتومبیل و منزل و مکانهای بسته خودداری نمایید.

در محلهایی که خانمهای حامله هستند سیگار نکشید .

اگر سیگاری هستید برای ترک آن همین الان اقدام کنید.

با استفاده از لباسهای محافظ-کلاه-کرمهای ضدافتاب خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهیم (تغییر در الگوهای کارهایی که در محیط باز انجام می شود).

با رعایت بهداشت مواد غذایی و اجتناب از مصرف مواد کپک زده از بروز سرطان کبد پیشگیری نمایید.

وزن خود را با فعالیت بدنی منظم (30 دقیقه در روز 5 بار در هفته) در وضعیت طبیعی و مناسب حفظ کنیم تا از بروز سرطان پیشگیری شود.

پیشگیری یک عامل کلیدی در برنامه های ملی کنترل سرطان است .

30 درصد از سرطان ها را می توان با در مراحل اولیه تشخیص داد و درمان موثر نمود .

50 درصد سرطانها باتشخیص زودرس قابل درمان است .

زندگی کودکانمان را بدون دود سیگار شروع کنیم زیرا کودکان امروز دنیای فزاینده هستند.

من دوران کودکی بدون سیگار را دوست دارم . شعار سالروز جهانی سرطان سال 2008

سرطان هم قابل پیشگیری است . شعار سالروز جهانی سرطان 2010