

Rök inte och undvik
tobak



Njut av solen, men
bränn dig inte



Ha en hälsosam
kroppsvikt

Var fysiskt aktiv



Ät hälsosam och
 varierad mat

Undvik alkohol
i alla former



Gå på screening när
du kallas!

- Tarmcancer

(män och kvinnor)

- Bröstcancer och
livmoderhalscancer (kvinnor)

Vaccinera dig mot
HPV
(gäller flickor)



<http://www.cancercentrum.se/stockholm-gotland/>

لا تدخن وقم بتجنب التبغ



تمتع بأشعة الشمس لكن لا
تحرق جلدك



اجعل وزن جسمك صحياً

قم بالتمارين والحركة



اذهب للفحوصات الوقائية التي يتم
اجراؤها لشرائح معينة من السكان
عندما يتم استدعاؤك إليها!

- سرطان الأمعاء (للرجال والنساء)

- سرطان الثدي وسرطان عنق الرحم (للنساء)



تناول طعاماً صحياً ومتنووعاً

تجنّب الكحول بجميع أشكاله



الحصول على تطعيم ضد فيروس

«هومانيت باييلوم» المسبب

لسرطان عنق الرحم (للفتيات)



<http://www.cancercentrum.se/stockholm-gotland/>