

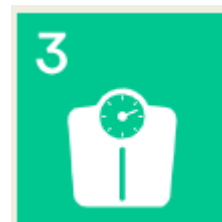
# Codice Europeo contro il Cancro



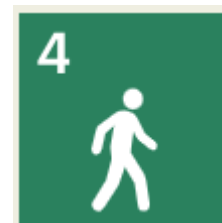
**Fumo:** Non fumare



**Esposizione al fumo passivo:** Tieni casa e auto libere dal fumo di tabacco



**Sovrappeso e obesità:** Evitare o gestire



**Attività fisica:** Ogni giorno

# Codice Europeo contro il Cancro



**Alimentazione:** Cereali integrali, verdura, leguminose e frutta dieta quotidiana. Limita le carni rosse ed evita le carni processate.



**Alcol:** Evita le bevande alcoliche

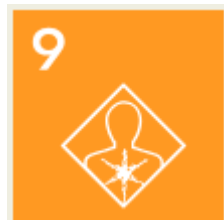


**Allattamento al seno:** Il più a lungo possibile



**Esposizione al sole:** Evita un'eccessiva esposizione al sole. Usa protezioni solari.

# Codice Europeo contro il Cancro



**9 Fattori cancerogeni sul luogo di lavoro:** Informati sui fattori cancerogeni



**10 Gas radon negli ambienti chiusi:** Informati sui livelli di gas radon nella tua zona



**11 Inquinamento atmosferico:** Ridurre l'esposizione all'inquinamento atmosferico



**12 Infezioni cancerogene:** Vaccina ragazze e ragazzi contro il virus dell'epatite B e il papillomavirus umano (HPV). Partecipa ai test e al trattamento dei virus dell'epatite B e C, del virus dell'immunodeficienza umana (HIV) e dell'*Helicobacter pylori*.

# Codice Europeo contro il Cancro



**Terapia ormonale sostitutiva:** Limitane l'uso alla durata più breve possibile



**Programmi organizzati di screening per il cancro:** Partecipa ai programmi organizzati di screening per il cancro

- Cancro all'intestino
- Cancro al seno
- Cancro al collo dell'utero
- Cancro ai polmoni