

यह सच है:

आप अपने कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

You can help reduce your cancer risk - Hindi

ऐसे विकल्प हैं जो आप कैंसर होने के अपने जोखिम को कम करने में मदद के लिए कर सकते हैं। उनमें से कुछ उससे आसान हो सकते हैं जितना कि आप सोचते हैं।

तंबाकू से दूर रहें, जिसमें सिगरेट, सिगार, चबाने वाला तंबाकू और अन्य रूप शामिल हैं।

स्वस्थ वजन प्राप्त करें और बना कर रखें।

नियमित शारीरिक गतिविधि के साथ **आगे बढ़ते रहें**। हम प्रति सप्ताह कम से कम 75 मिनट की जोरदार गतिविधि या 150 मिनट की मध्यम गतिविधि की सलाह देते हैं।

काफी सारे फलों, सब्जियों और साबुत अनाज के साथ, और लाल और प्रसंस्कृत मांस को सीमित करके **स्वस्थ भोजन खाएं**।

आपनी शराब की मात्रा को सीमित करें (यदि आप पीते हैं): महिलाओं के लिए प्रति दिन अधिकतम 1 ड्रिंक और पुरुषों के लिए प्रति दिन अधिकतम 2 ड्रिंक।

सनस्क्रीन, कपड़े, चौड़ी टोपी और धूप के चश्मे से अपनी त्वचा को धूप से बचाएं; और सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक धूप से बचें।

अपने आप को, अपने परिवार के इतिहास और अपने जोखिमों को जानें, और अपने स्वास्थ्य प्रदाता टीम को भी उनके बारे में बताएं।

नियमित जांचें और कैंसर जांच परीक्षण करवाएं।

अपने कैंसर के जोखिम को कम करने के तरीकों के बारे में अधिक जानने के लिए और अपने कैंसर के सवालों के जवाब पाने के लिए ऑनलाइन **cancer.org** पर हमारी वेबसाइट पर जाएं या **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब आपको हमारी आवश्यकता हो तो हम मौजूद हैं।