



# यह सच है: आप अपने कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

*It's true: You can help reduce your cancer risk. - Hindi*

ऐसे कई विकल्प हैं जो आपको कैंसर होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं। उनमें से कुछ आपकी सोच से कहीं ज़्यादा आसान हो सकते हैं।



**तम्बाकू से दूर रहें**, जिसमें सिगरेट, सिगार, चबाने वाले तम्बाकू, तथा अन्य प्रकार के तम्बाकू शामिल हैं। नियमित शारीरिक गतिविधि के साथ



**चलते-फिरते रहें।** हम प्रति सप्ताह कम से कम 75-150 मिनट की तीव्र गतिविधि, या 150-300 मिनट की मध्यम गतिविधि की सिफारिश करते हैं। पर्याप्त मात्रा में फलों, सब्जियों, और साबुत अनाज वाले



**स्वस्थ आहार खाएं**, और लाल और प्रोसेस्ड मांस तथा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें या उनसे परहेज करें।



**स्वस्थ वजन पाएं और उसे बनाएं रखें।**



**शराब न पीना सबसे अच्छा है।** यदि आप शराब पीते हैं, तो महिलाओं को एक दिन में 1 से ज़्यादा ड्रिंक नहीं लेनी चाहिए और पुरुषों को एक दिन में 2 से ज़्यादा ड्रिंक नहीं लेनी चाहिए।



**अपनी त्वचा को सनस्क्रीन, कपड़े, चौड़े किनारों वाली टोपियों, और धूप के चर्मों के साथ धूप से बचाएं;** तथा सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक धूप में जाने से परहेज करें



**अपने आप को, अपने परिवार के इतिहास को, तथा अपने जोखिमों को जानें**, और अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को भी इनके बारे में बताएं



**नियमित जांचें और कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट करवाएं।**



अधिक जानने के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसाइटी की वेबसाइट [cancer.org](https://cancer.org) देखें या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी सहायता के लिए उपलब्ध हैं।