



# To prawda: Możesz pomóc w zmniejszeniu ryzyka swojego zachorowania na raka.

*You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Polish*

Możesz dokonać wyborów, które pomogą ci w zmniejszeniu ryzyka zachorowania na raka. Niektóre z nich mogą być łatwiejsze niż myślisz.



**Trzymaj się z dala od tytoniu**, włączając w to papierosy, cygara, tytoń do żucia i inne.



**Zaczynj się ruszać** uprawiając regularnie ćwiczenia fizyczne. Zalecamy przynajmniej 75-150 minut intensywnych ćwiczeń lub 150-300 minut umiarkowanej aktywności na tydzień.



**Jedz zdrowo** włączając do diety dużo owoców, warzyw i pełnoziarnistych produktów i ograniczając lub rezygnując całkowicie z konsumpcji czerwonego i przetworzonego mięsa oraz przetworzonych produktów.



**Dojdź do zdrowej wagi i pozostań przy niej.**



**Najlepiej jest nie pić alkoholu.** Jeżeli pijesz, kobiety powinny pić nie więcej niż jeden drink na dzień, a mężczyźni nie więcej niż dwa drinki dziennie.



**Chroń skórę przed słońcem** używając kremów z filtrem SPF, odzieży, kapeluszy z dużym rondem i okularów; unikaj słońca między 10:00 rano a 16:00 po południu.



**Znaj siebie, historię swojej rodziny oraz swoje ryzyko** i również poinformuj o tym swój zespół medyczny.



**Wykonuj regularne badania kontrolne i badania posiewowe w kierunku raka.**



Wejdź na stronę *American Cancer Society* **cancer.org** lub dzwoń do nas pod numer **1-800-227-2345** po więcej informacji. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.