



# Это правда: Вы можете снизить свой риск развития рака.

*You can help reduce your cancer risk - Russian*

**Существуют решения, которые Вы можете принять, чтобы снизить свой риск появления рака. Некоторые из них могут быть проще, чем Вы думаете.**

**Воздерживайтесь от табака**, включая сигареты, сигары, жевательный табак и другие формы!

**Добейтесь здорового веса и поддерживайте его!**

**Начните больше двигаться** с помощью регулярной физической активности! Мы рекомендуем как минимум 75–150 минут интенсивной активности или 150–300 минут умеренной активности в неделю.

**Питайтесь правильно:** употребляйте много фруктов, овощей и цельных зёрен и ограничьте или прекратите употребление красного и переработанного мяса и продуктов высокой степени переработки.

**Рекомендуется отказаться от алкоголя.** Если вы пьете алкоголь, употребляйте не более одной стандартной дозы в день для женщин и двух стандартных доз в день для мужчин.

**Защищайте свою кожу от солнечного света**, используя солнцезащитный крем, одежду, широкополые шляпы и солнечные очки, и избегайте солнечного света с 10:00 до 16:00.

**Владейте информацией о себе, своем семейном анамнезе и своих и своих факторах риска** и сообщите о них об этом своей группе медработников.

**Проходите регулярные медосмотры, а также обследования на выявление рака.**

Посетите нас онлайн по адресу **cancer.org** или звоните по телефону **1-800-227-2345**, чтобы узнать больше о том, как снизить свой риск развития рака, и получить ответы на свои вопросы о раке. Мы готовы помочь, когда нужны Вам!