



# Đó là sự thật: Quý vị có thể giúp giảm rủi ro bị ung thư của mình

*You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Vietnamese*

Có các lựa chọn quý vị có thể thực hiện mà có khả năng giúp làm giảm rủi ro bị ung thư. Một số lựa chọn có thể dễ dàng hơn quý vị tưởng.



**Tránh xa thuốc lá**, bao gồm thuốc lá hút, xì gà, thuốc lá dạng nhai và các dạng khác.



**Vận động cơ thể** với các hoạt động thể chất thông thường. Chúng tôi khuyến nghị ít nhất 75-150 phút hoạt động mạnh hoặc 150- 300 phút hoạt động vừa phải mỗi tuần.



**Ăn uống lành mạnh** với nhiều hoa quả, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt cũng như hạn chế hoặc tránh thịt đỏ và đã qua chế biến và thực phẩm đã qua chế biến.



**Đạt được và giữ cân nặng khỏe mạnh.**



**Tốt nhất là không uống rượu bia.** Nếu có uống thì phụ nữ chỉ nên uống không quá 1 phần đồ uống mỗi ngày và nam giới không nên uống quá 2 phần đồ uống mỗi ngày.



**Bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời** bằng kem chống nắng, quần áo, mũ rộng vành và kính mát; và tránh ánh nắng mặt trời trong khoảng từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.



**Hiểu rõ về bản thân, lịch sử gia đình và các rủi ro của quý vị**, và cũng báo cho nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị biết về những điều đó.



**Kiểm tra sức khỏe và khám tầm soát ung thư thường xuyên.**



Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại [cancer.org](https://cancer.org) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.