

### Împuternicirea generației viitoare

Profesorii, bibliotecarii, studenții și părinții pot învăța mai mult, pot atenționa, pot acționa și se pot angaja să influențeze starea de sănătate și bunăstarea generației următoare.



**1. Nu fumați.**  
Nu utilizați nicio formă de tutun.



**2. Eliminați fumatul acasă.**  
Sprijiniți politicile în favoarea interzicerii fumatului la locul de muncă.



**3. Luați măsuri pentru a avea o greutate corporală sănătoasă.**



**4. Fiți activ fizic în viața de zi cu zi.**  
Limitați perioadele de timp petrecute stând așezat.



**5. Adoptați o dietă sănătoasă:**

- consumați din abundență cereale integrale, leguminoase, legume și fructe.
- limitați alimentele bogate în calorii (alimente cu conținut crescut de grăsimi sau zahăr) și evitați băuturile îndulcite.
- evitați carnea prelucrată; limitați carnea roșie și alimentele cu un conținut ridicat de sare.



**6. În cazul în care consumați alcool de orice fel, limitați-vă consumul.**  
Pentru prevenirea cancerului este mai bine să nu beți alcool deloc.



**7. Evitați expunerea exagerată la soare, în special în cazul copiilor.**  
Utilizați produse de protecție solară.  
Nu utilizați aparate de bronzat.



**8. La locul de muncă, respectați instrucțiunile privind sănătatea și securitatea în muncă pentru a vă proteja de substanțele cancerigene.**



**9. Aflați dacă sunteți expuși iradierilor cu niveluri ridicate de radon natural în locuința dumneavoastră.**  
Luați măsuri pentru a reduce nivelurile ridicate de radon.



**10. Pentru femei:**

- alăptarea reduce riscul de cancer al mamei; dacă puteți, alăptați-vă copilul.
- terapia hormonală de substituție (THS) crește riscul apariției anumitor tipuri de cancer; limitați utilizarea THS.



**11. Asigurați participarea copiilor dumneavoastră la programele de vaccinare pentru:**

- hepatita B (pentru nou-născuți)
- virusul papiloma uman (HPV) (pentru fete).



**12. Participați la programele organizate de screening pentru cancer:**

- colorectal (la femei și bărbați)
- mamar (la femei)
- de col uterin (la femei).