

# BADAM SIĘ *mam pewność*



Masz 25-59 lat?  
Zapisz się na bezpłatną *cytologię!*



Ministerstwo Zdrowia

Dowiedz się więcej na [www.mz.gov.pl/profilaktyka](http://www.mz.gov.pl/profilaktyka)

Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych na lata 2016-2024

BADAM SIĘ

*mam pewność*



Masz 50-69 lat?

Zapisz się na bezpłatną *mammografię!*



Ministerstwo Zdrowia

Dowiedz się więcej na [www.mz.gov.pl/profilaktyka](http://www.mz.gov.pl/profilaktyka)

Narodowy Program Zwalczenia Chorób Nowotworowych na lata 2016-2024

# BADAM SIĘ *mam pewność*



Masz 55-64 lata

lub otrzymałeś imienne zaproszenie na badanie?

Zapisz się na bezpłatną *kolonoskopię!*



Ministerstwo Zdrowia

Dowiedz się więcej na [www.mz.gov.pl/profilaktyka](http://www.mz.gov.pl/profilaktyka)

Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych na lata 2016-2024



# Europejski Kodeks Walki z Rakiem

1. Nie pal.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
9. Uważaj na wysoki poziom radonu w otoczeniu.
10. Karm piersią. Unikaj hormonalnej terapii zastępczej.
11. Zaszczep dziecko przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV.
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:
  - a. raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet),
  - b. raka piersi (u kobiet).
  - c. raka szyjki macicy (u kobiet).



Palenie tytoniu  
powoduje *raka!*

## Chcesz rzucić palenie?

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym – **801 108 108**

Napisz e-mail: [biuro@jakrzucicpalenie.pl](mailto:biuro@jakrzucicpalenie.pl), w tytule wpisz „**Konsultacja**”, a w treści dane do kontaktu: **imię**, **numer telefonu** oraz preferowany **dzień i godzinę** kontaktu.

### **Kto może zadzwonić:**

palacze, ich bliscy oraz wszyscy, którzy chcą porozmawiać o nałogu

### **Kiedy:**

od poniedziałku do piątku w godzinach **11 - 19**

### **Jak często:**

możesz dzwonić wiele razy lub umówić się na termin, w którym konsultant zadzwoni do ciebie

### **Jak długo:**

to ty określasz, jak długo będzie trwała rozmowa

**Konsultanci Telefonicznej Poradni Pomocy Palących będą utrzymywać z tobą kontakt i wspierać cię w chwilach kryzysu po rzuceniu palenia.**