

# КАК СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА



Не употребляйте  
табак



Не становитесь  
пассивным  
курильщиком



Наслаждайтесь  
здоровой пищей



Прививайтесь  
от вирусного  
гепатита В



Вакцинируйте  
детей против  
папилломавирусной  
инфекции



Используйте  
солнцезащитные  
средства



Будьте физически  
активными



Сохраняйте  
возможность грудного  
вскармливания  
(для снижения риска  
рака молочной железы)



Ограничьте  
потребление  
алкоголя или  
откажитесь от него



Регулярно проходите  
диспансеризацию

