

# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Не курите. Бросайте курить, если у вас есть эта привычка. Не курите в присутствии других.

Не подвергайтесь чрезмерному воздействию солнечных лучей, наносите солнцезащитный крем, если находитесь на солнце.

Употребляйте пищу, богатую питательными веществами, избегайте ожирения, регулярно делайте физические упражнения.



Регулярное самообследование и систематические медицинские осмотры помогают диагностировать злокачественные опухоли на ранней стадии и своевременно начать лечение.

Соблюдайте меры предосторожности относительно канцерогенов и промышленных химикатов, например, надевайте защитные перчатки, проветривайте помещение

*Мы желаем вам  
крепкого здоровья!*

