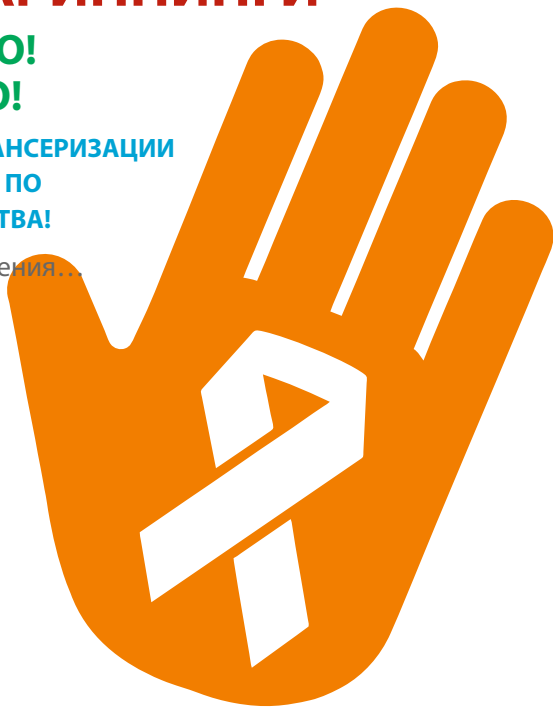


# ПРОЙДИТЕ ОНКОСКРИННИНГИ

**БЕСПЛАТНО!  
ДОСТУПНО!**

**В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ  
В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО  
МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА!**

Если есть подозрения...



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**



**СООД**

Свердловский областной  
онкологический диспансер  
Государственное автономное учреждение  
здравоохранения Свердловской области



**СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

# 12 СПОСОБОВ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА



Откажитесь от курения, не употребляйте никаких видов табачной продукции

Сделайте свой дом и рабочее место свободными от табачного дыма



Примите меры для поддержания нормальной массы тела

Будьте физически активными в повседневной жизни



Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей

Ограничьте или полностью откажитесь от потребления алкогольных напитков



Соблюдайте здоровый рацион питания

На рабочем месте защищайте себя от воздействия вызывающих рак веществ



При высоком уровне радона в жилом помещении примите меры по его снижению

Для женщин: кормите ребенка грудью, ограничьте гормонозаместительную терапию



Позаботьтесь о вакцинации детей

Пройди диспансеризацию!  
Предупреди заболевания!

