EUROPÄESCHE KODEX GÉINT DE KRIIBS

12 Weeër fir de Kriibsrisiko erofzesetzen

1 Fëmmt net. Verzicht op all Form vun Tubak.

2 Maacht aus Ärem Haus eng Plaz, wou net gefëmmt gëtt. Setzt Iech fir eng Aarbechtsplaz ouni Tubak an.

3 Ënnerhuelt eppes, fir e gesond Gewiicht ze hunn.

4 Suergt fir Beweegung an Ärem Alldag. Verbréngt sou mann Zäit wéi méiglech am Sëtzen.

5 Iesst gesond:

- Iesst vill Vollkorn, Scheekefriichten (e.B. Lënsen), Geméis an Uebst.
- Iesst wéineg kalorieräich (net ze vill Iesssaache mat vill Zocker oder Fett) an evitéiert séisst Gedrénks.
- Evitéiert fäerdeg preparéiert Fleesch, iesst wéineg rout Fleesch a wéineg gesalzten Iesssaachen.

6 Wann Der Alkohol drénkt, egal wat fir een, dann esou mann wéi méiglech. Fir d'Kriibspräventioun ass et am beschten, keen Alkohol ze drénken.

7 Evitéiert ze vill Sonn, besonnesch bei Kanner. Crèmt Iech an. Gitt net an de Solarium.

8 Schützt Iech op der Aarbechtsplaz viru kriibserreegende Substanzen, andeem Der d'Gesondheets- a Sécherheetsbestëmmungen anhaalt.

9 Fannt eraus, ob Dir doheem enger erhéichter Stralebelaaschtung vun natierlechem Radon ausgesat sidd. Wa jo, versicht, déi héich Radonwäerter erof ze setzen.

10 Fir Fraen:

- Niere setzt de Kriibsrisiko bei de Mammen erof. Niert Äre Puppelchen, wann et méiglech ass.
- Ersatzhormontherapien an de Wiesseljoren erhéijen de Risiko fir verschidde Kriibsen. Gräift esou mann wéi méiglech drop zréck.

11 Suergt dofir, dass Är Kanner un den Impfprogrammen deelhuelen:

- Hepatite B bei Puppelcher
- Humanpapillomavirus (HPV) fir Meedercher.

12 Maacht mat bei nationale Kriibsprogrammer géint:

- Daarmkriibs (Männer a Fraen)
- Broschtkriibs (Fraen)
- Gebärmutterhalskriibs (Fraen).

Den Europäesche Kodex géint de Kriibs konzentréiert sech op dat, wat den eenzelne Bierger kann ënnerhuele fir derzou bäizedroen, datt de Kriibsrisiko erofgesat gëtt. Eng efficace Kriibspräventioun setzt viraus, datt dës individuell Actiounen duerch ëffentlech Mesuren an Actiounen ënnerstëtzt ginn.

Gitt méi gewuer iwwer den Europäesche Codex géint de Kriibs op der Adress: http://cancer-code-europe.iarc.fr

International Agency for Research on Cancer
World Health Organization

Dëse Projet gëtt vun der Europäescher Unioun kofinanzéiert a vun där fir Kriibs zouständeger Stell vun der Weltgesondheetsorganisatioun, dem Internationale Kriibsfuerschungszentrum (IARC), koordinéiert.

European Commission