

10 råd mot kreft

Fra Kreftforeningen (www.kreftforeningen.no)

- ❖ Ikke røyk eller snus
- ❖ Ikke bli for tjukk
- ❖ Hold deg i form
- ❖ Spis sunt
- ❖ Drikk ikke for mye alkohol
- ❖ Nyt sola uten å bli solbrent
- ❖ Oppdager du forandringer i kroppen,
gå til lege
- ❖ Gå til mammografi når du blir innkalt
- ❖ Gå til gynekologisk undersøkelse
når du blir innkalt
- ❖ Ikke utsett deg for kreftfremkallende
stoffer i arbeidslivet