


Europejski kodeks walki z rakiem

- 
1. Nie pal
 2. Wystrzegaj się otyłości
 3. Bądź codziennie aktywny
 4. Spożywaj więcej warzyw i owoców
 5. Ogranicz spożycie alkoholu
 6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce
 7. Unikaj substancji rakotwórczych
 8. Kobiety po 25. roku życia: badania w kierunku raka szyjki macicy
 9. Kobiety po 50. roku życia: badania w kierunku raka piersi
 10. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia: badania w kierunku raka jelita grubego
 11. Zaszczep się przeciwko WZW typu B