



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Старайтесь
избегать
избыточного
солнечного воздействия**

**Увеличьте ежедневное
потребление овощей и фруктов**

**Избегайте ожирения,
будьте подвижными и активными,
занимайтесь физкультурой каждый день**

Не курите! Если курите - остановитесь!

Телефон "горячей линии" по отказу от курения 45-42-62

Обратитесь к врачу, если у Вас:

Значительное беспричинное снижение веса.

Длительное повышение температуры тела.

**Обнаружение уплотнений в каких-либо участках тела,
уплотнение и увеличение лимфоузлов.**

**Частые кровотечения (кровь из носа, половых органов,
кровь в испражнениях и в моче).**

**Появление, разрастание или изменение цвета родинок и
бородавок.**

**Головные боли необъяснимого происхождения,
ухудшения координации, слуха, зрения.**

**Для выявления рака на ранней стадии регулярно
проходите скрининг-тесты**