



Poskrbite, da bodo vaši otroci cepljeni proti hepatitisu B in HPV.



Udeležujte se organiziranih presejalnih programov (ZORA, DORA, SVIT, Togas)

NIJZ Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



Ne kadite.



Ne kadite v navzočnosti drugih.



Prehranjujte se zdravo.



Omejite vse vrste alkoholnih pijač.



Vzdržujte zdravo, normalno telesno težo.



Vsak dan bodite telesno dejavni.



Previdno se sončite.



Na delovnem mestu se zaščitite pred nevarnimi snovmi, ki povzročajo raka.

12 priporočil proti raku iz Evropskega kodeksa



Ženske, dojite svoje otroke, če je le mogoče.



Varujte se pred ionizirajočim sevanjem (radon).