

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ;

Σύμφωνα με το έργο BUMPER (bumper.cancer.eu), το μεγαλύτερο μέρος του ευρωπαϊκού πληθυσμού δεν γνωρίζει τον Ευρωπαϊκό Κώδικα κατά του Καρκίνου (ECAC).

Όσο περισσότερες συστάσεις ακολουθείτε, τόσο χαμηλότερος θα είναι ο κίνδυνος καρκίνου.

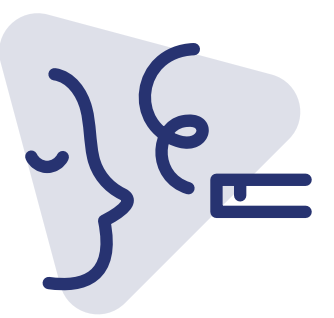
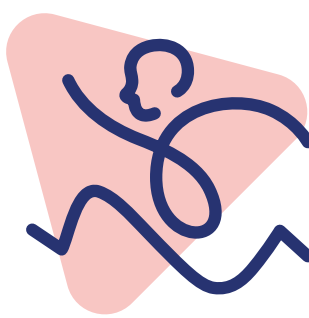
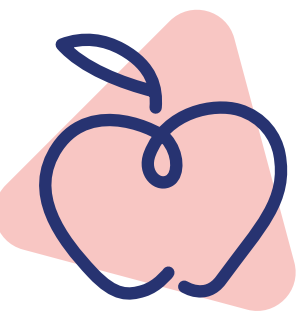
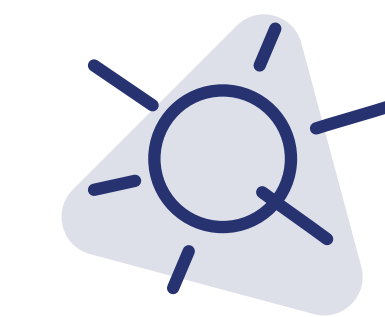
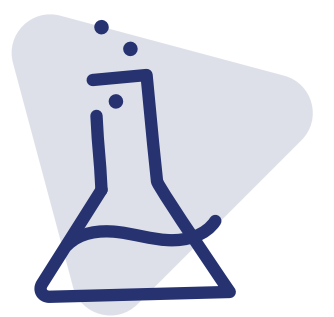
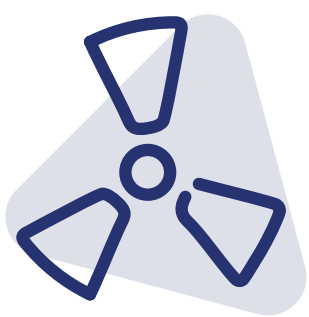
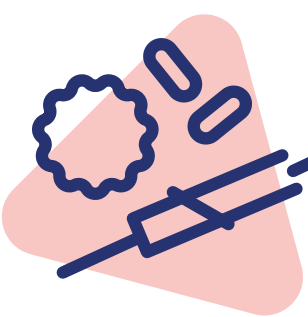
Περίπου το 40% των καρκίνων μπορεί να προληφθεί ακολουθώντας τις συστάσεις του ECAC.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις συστάσεις του ECAC, επισκεφτείτε τη διεύθυνση:
cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/el/



Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά του Καρκίνου είναι μια πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την ενημέρωση σχετικά με τις βασικές δράσεις που μπορούν να αναλάβει κάθε άτομο για τον εαυτό του ή/και την οικογένειά του, ώστε να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου και τις συνέπειές του.

Η 4η έκδοση του ECAC αποτελείται από 12 τεκμηριωμένες συστάσεις

 Καπνός	 Δευτερογενής καπνός	 Υγιές σωματικό βάρος	 Σωματική δραστηριότητα	 Δίαιτα	 Αλκοόλ
 Έκθεση στον ήλιο / στην υπεριώδη ακτινοβολία	 Ρύποι	 Ακτινοβολία	 Θηλασμός Θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης	 Εμβολιασμός και λοιμώξεις	 Προληπτικός έλεγχος

Τα κόκκινα τρίγωνα είναι τα λιγότερο γνωστά θέματα του ECAC.
Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτά τα θέματα, κάντε κλικ σε κάθε σύσταση.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο έχει σχεδιαστεί από το Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) στο πλαίσιο του έργου BUMPER. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, μπορείτε να επισκεφτείτε τη διεύθυνση bumper.cancer.eu

Με συγχρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Το περιεχόμενο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και όχι απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Υγεία και τον Ψηφιακό τομέα (HaDEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγούσα αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για αυτές.

Περιεχόμενο βασισμένο στην 4η έκδοση του Ευρωπαϊκού Κώδικα κατά του Καρκίνου. Τελευταία ενημέρωση: Οκτώβριος 2024.

