



Se vre: Ou ka kontribiye nan diminye risk pou gen kansè.

You Can Help Reduce Your Cancer Risk - Haitian Creole

Gen chwa ou ka fè ki ka ede diminye risk pou gen kansè. Gen kèk nan yo ki ka pi fasil ke sa w panse.



Rete lwen tabak, ki enkli sigarèt, siga, tabak pou chike, ak lòt fòm yo.



Li preferab pou pa bwè alkòl. Si ou bwè, fanm pa ta dwe bwè plis pase 1 vè chak jou epi gason pa ta dwe bwè plis pase 2 vè chak jou.



Fè mouvman ak aktivite fizik regilye. Nou rekòmande omwen 75-150 minit nan aktivite wo entansite, oswa 150-300 minit aktivite modere chak semèn.



Pwoteje po w kont solèy la ak krèm solè, rad, chapo laj, ak linèt solè, epi evite solèy la soti 10 am pou rive 4 pm.



Byen manje avèk anpil fwi, legim, ak grenn antye, epi limite oswa evite vyann wouj epi ki transfòmè ak aliman transfòmè.



Konnen tèt ou, antesedan fanmi w, ak risk ou genyen yo, epi fè ekip swen sante w lan konnen yo tou.



Atenn epi konsève yon bon pwa.



Fè egzamen regilye ak tès depistaj kansè.



Pou aprann plis, vizite sit entènèt American Cancer Society a nan cancer.org oswa rele nou nan **1-800-227-2345**. Nou la lè w bezwen nou.