



यह सच है: आप अपने कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

It's true: You can help reduce your cancer risk. - Hindi

ऐसे कई विकल्प हैं जो आपको कैंसर होने के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं। उनमें से कुछ आपकी सोच से कहीं ज़्यादा आसान हो सकते हैं।



तम्बाकू से दूर रहें, जिसमें सिगरेट, सिगार, चबाने वाले तम्बाकू, तथा अन्य प्रकार के तम्बाकू शामिल हैं। नियमित शारीरिक गतिविधि के साथ



शराब न पीना सबसे अच्छा है। यदि आप शराब पीते हैं, तो महिलाओं को एक दिन में 1 से ज़्यादा ड्रिंक नहीं लेनी चाहिए और पुरुषों को एक दिन में 2 से ज़्यादा ड्रिंक नहीं लेनी चाहिए।



चलते-फिरते रहें। हम प्रति सप्ताह कम से कम 75-150 मिनट की तीव्र गतिविधि, या 150-300 मिनट की मध्यम गतिविधि की सिफारिश करते हैं। पर्याप्त मात्रा में फलों, सब्जियों, और साबुत अनाज वाले



अपनी त्वचा को सनस्क्रीन, कपड़े, चौड़े किनारों वाली टोपियों, और धूप के चर्मों के साथ धूप से बचाएं; तथा सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक धूप में जाने से परहेज करें



स्वस्थ आहार खाएं, और लाल और प्रोसेस्ड मांस तथा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें या उनसे परहेज करें।



अपने आप को, अपने परिवार के इतिहास को, तथा अपने जोखिमों को जानें, और अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम को भी इनके बारे में बताएं



स्वस्थ वजन पाएं और उसे बनाएं रखें।



नियमित जांचें और कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट करवाएं।



अधिक जानने के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसाइटी की वेबसाइट cancer.org देखें या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको हमारी ज़रूरत हो, हम आपकी सहायता के लिए उपलब्ध हैं।