**Европейский кодекс профилактики рака**

* Соблюдайте здоровое питание. Ешьте много цельных зерен, бобовых, овощей и фруктов; ограничьте потребление высококалорийных продуктов (содержащих много сахара или жира) и избегайте потребления напитков, содержащих сахар; избегайте потребления мяса, подвергнутого жесткой термической обработке; ограничьте потребление красного мяса и продуктов с высоким содержанием соли.
* Если вы пьете алкоголь любого типа, ограничьте его потребление. С целью профилактики рака лучше вообще не употреблять алкоголь.
* Не допускайте избыточного солнечного облучения, особенно в детском возрасте. Используйте средства защиты от солнца. Не пользуйтесь лежаками под открытым солнцем.
* Не курите. Не используйте любую форму потребления табака.
* Сделайте свой дом свободным от табачного дыма. Поддерживайте меры по недопущению табачного дыма на вашем рабочем месте.
* Принимайте меры по поддержанию нормальной массы тела.
* Будьте физически активны в своей ежедневной жизни. Ограничьте время, которое вы проводите в сидячем положении.
* На рабочем месте защищайте себя от веществ, вызывающих рак, путем соблюдения инструкций по безопасности и сохранению здоровья.
* Если в вашем доме повышен естественный уровень радона, найдите выход и избавьте себя от радиоактивного облучения. Примите меры по снижению уровня радона.
* Для женщин: если вы можете, кормите младенцев грудью, это снижает у матери риск рака молочной железы; заместительная гормональная терапия в менопаузе повышает риск определенных злокачественных опухолей. Ограничьте использование заместительной гормональной терапии.
* Гарантируйте своим детям участие в программах профилактической вакцинации против рака: от гепатита В (для новорожденных), от вируса папилломы человека (для девочек).
* Принимайте участие в организованных программах скрининга рака: для раннего выявления рака толстой кишки (мужчины и женщины), молочной железы (женщины), шейки матки (женщины).