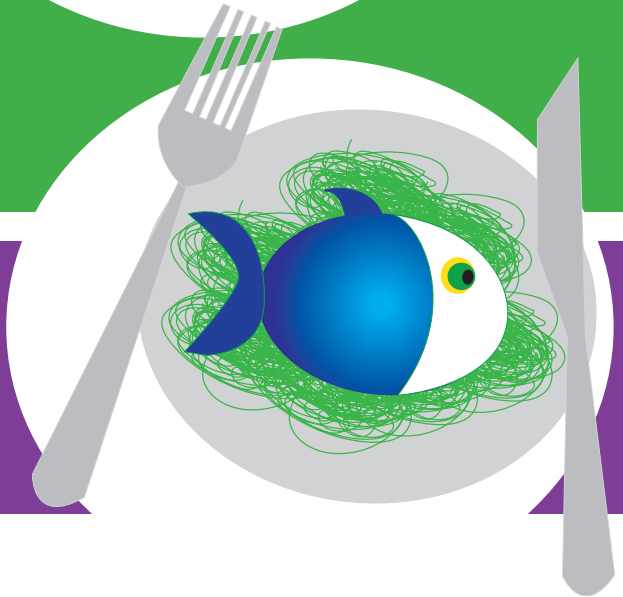


# زیادہ صحتمندانہ زندگی کیلئے اچھی عادتیں

Gode vaner for et friskere liv



KREFTFORENINGEN

کینسر سے بچنے کیلئے کوئی گارنٹی  
موجود نہیں ہے لیکن آپ کینسر کا  
خطرہ کم کرنے کیلئے کچھ تدابیر کا  
انتخاب کر سکتے ہیں۔

Det finnes ingen garanti for å unngå kreft,  
men du kan ta noen valg som kan minske risikoen.

موٹاپے سے بچیں

Unngå overvekt

باقاعدگی سے ورزش کریں

Vær i regelmessig aktivitet

صحت بخش اور متنوع غذا کھائیں

Spis sunt og variert

تمباکو سے پرہیز کریں

Vær tobakksfri

دھوپ سے جلے بغیر دھوپ کا مزا لیں۔

Nyt solen uten å bli solbrent

الکحل کے استعمال میں محتاط رہیں

Vær forsiktig med alkohol

میموگرافی پروگرام اور عنق رحم کے کینسر کیلئے عوامی معائنو  
میں شریک ہوں

Delta på Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen  
mot livmorhalskreft

ایچ پی وی ویکسی نیشن پروگرام پر عمل کریں

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کا ڈاکٹر سے معائنہ کروانا چاہیئے

Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

# کیا آپ کے ذہن میں کینسر کے بارے میں کوئی سوال ہے؟

Lurer du på noe om kreft?

ہمارے یہاں آپ پیشہ ور ماہرین سے بات کر سکتے ہیں خواہ آپ کینسر کے مریض ہوں،  
مریض کے رشتہ دار ہوں، طبی کارکن ہوں یا عام لوگوں میں سے ہوں۔

Hos oss kan du snakke med fagpersoner enten du er kreftpasient,  
pårørende, helsepersonell eller publikum.

ہمارے [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no) پر فون کریں، **(KREFT 800) 800 57338**  
ساتھ چیٹ کریں یا [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no) پر ہمیں ای میل بھیجیں۔  
ہم نارویجن اور انگلش بولتے ہیں۔

Ring 800 57338 (800 KREFT), chat med oss på  
[www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) eller send oss en  
e-post på [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no).  
Vi snakker norsk og engelsk.



**KREFTFORENINGEN**

کینسر کا خطرہ کم کرنے کے سلسلے میں مزید تفصیل یہاں پڑھیں:

[kreftforeningen.no/forebygging](http://kreftforeningen.no/forebygging)

Les mer om å minske risikoen for kreft på:  
[kreftforeningen.no/forebygging](http://kreftforeningen.no/forebygging)