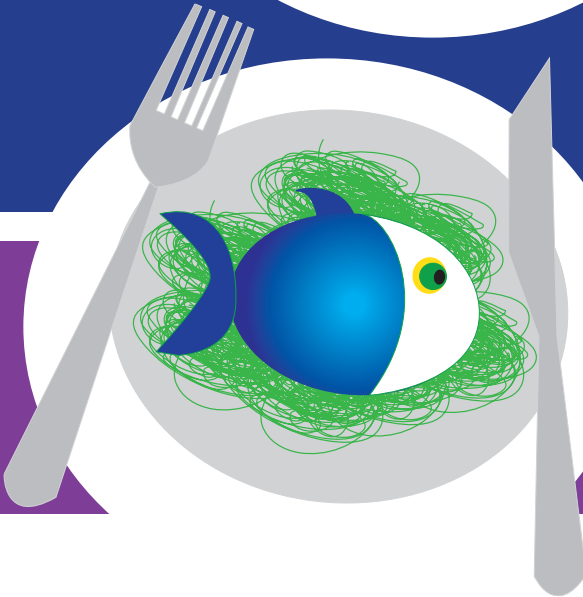


Sağlıklı bir hayat için iyi alışkanlıklar

Gode vaner for et friskere liv



KREFTFORENINGEN

Kanserden kaçınmanın herhangi bir garantisi yoktur, ancak riski azaltmak için bazı seçimler yapabilirsiniz.

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

Aşırı kilodan kaçının

Unngå overvekt

Düzenli olarak hareket edin

Vær i regelmessig aktivitet

Sağlıklı ve çeşitli yemeklerle beslenin

Spis sunt og variert

Tütünden kurtulun

Vær tobakksfri

Ten rengi koyulaştıkça, size D vitamini sağlamak için size daha fazla güneş gerekecektir

Jo mørkere hud, jo mer sol må til for å gi deg vitamin D

Alkol konusunda dikkatli olun

Vær forsiktig med alkohol

Mammografi Programı'na ve Rahim Ağzı Kanseri'ne Karşı Tarama'ya katılın

Delta på Mammografi programmet og Masseundersøkelsen mot livmorhalskreft

HPV aşısı programını takip edin

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

Vücudunuzdaki değişimler doktorunuz tarafından incelenmeli

Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

Kanser hakkında merak ettiğiniz birşey var mı?

Lurer du på noe om kreft?

Ister kanser hastası, ister hasta yakını, sağlık görevlisi veya halktan biri olun, bizdeki uzmanlarla konuşabilirsiniz.

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

800 57338 (800 kreft) arayınız, bizimle www.kreftforeningen.no adresinde konuşun veya kreftlinjen@kreftforeningen.no adresimize bir email gönderin. Norveççe ve İngilizce konuşuyoruz.

Ring 800 57338 (800 kreft), chat med oss på www.kreftforeningen.no eller send oss en e-post på kreftlinjen@kreftforeningen.no.

Vi snakker norsk og engelsk.



KREFTFORENINGEN

**Kanser riskini azaltmak için bu sayfaya bakınız:
kreftforeningen.no/forebygging**

Les mer om å minske risikoen for kreft på:
kreftforeningen.no/forebygging