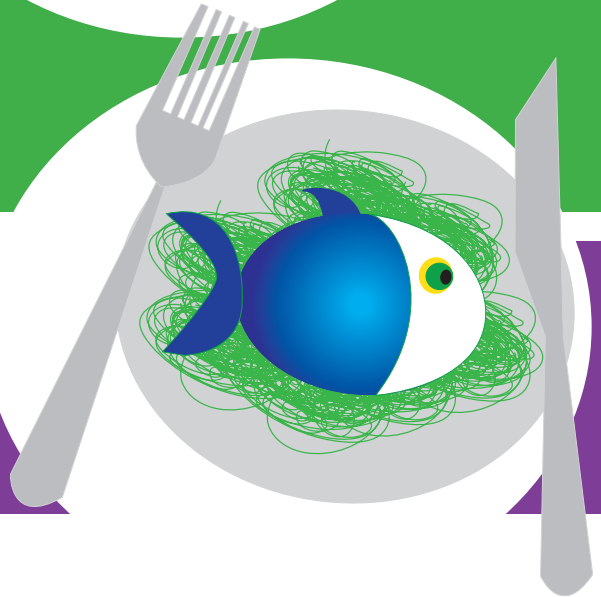


# عادات جيّدة من أجل حياةٍ أكثر صحّة

Gode vaner for et friskere liv



KREFTFORENINGEN

لا يوجد ضمان لعدم الإصابة بالسرطان،  
ولكن يمكنكِ اتخاذ خيارات يمكنها أن  
تقلل من خطورة الإصابة بالمرض.

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

تجنّب الزائد

Unngå overvekt

مارسي النشاطات بانتظام

Vær i regelmessig aktivitet

تناولي أطعمة صحيّة ومتنوّعة

Spis sunt og variert

اقلعي عن التدخين نهائياً

Vær tobakksfri

تمتعي بالشمس ولكن بدون أن تحرق جسمك

Nyt solen uten å bli solbrent

كوني حذرة إذا تناولتي المشروبات الكحولية

Vær forsiktig med alkohol

شارك في برنامج تصوير الثدي الشعاعيّ وحملة الفحص الشامل  
ضدّ سرطان عنق الرحم

Delta på Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen  
mot livmorhalskreft

اتبع برنامج التطعيم ضدّ فيروس الورم الحليمي البشري **HPV**

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

ينبغي فحص التغييرات التي تطرأ على الجسم من قبل الطبيب

Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

# هل لديك أسئلة حول مرض السرطان؟

Lurer du på noe om kreft?

عندنا بإمكانك أن تتحدّثي مع الأخصائيين سواء كنت مريضة بالسرطان أو إحدى ذوي المريض أو عاملة صحّية أو واحدة من الجمهور.

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

اتّصلي على رقم الهاتف **800 57338 (800 سرطان)** تكلمّي أو دردشي معنا على الموقع **kreftforeningen.no** أو أرسلني لنا رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى العنوان **.kreftlinjen@kreftforeningen.no**. نحن نتكلم النرويجية والانكليزية.

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**

إقرأي المزيد حول سبل التقليل من خطر الإصابة بالسرطان على الموقع:  
**[kreftforeningen.no/forebygging](http://kreftforeningen.no/forebygging)**

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