KURDISK

Adetên baş bona jiyaneke saxlemtir

Gode vaner for et friskere liv

KREFTFORENINGEN

Tu garantî tune ku mirov bi nexweşiya penceşêre (kanserê) nekeve, lê belê tu dikarî hin tiştan hilbijêrî ku dikarin metirsiyê (xeterê) kêm bikin.

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

Xwe ji qelewiyê biparêze
Unngå overvekt

Berdewam çelengiyan bike
Vær i regelmessig aktivitet

Bere xwarina te saxlem û têkel be
Spis sunt og variert

Tutunê mekêşe
Vær tobakksfri

Çermê te çend esmer be, dê ew çend pêdiviya te bi rojê hebe bona mijtina vîtamîna D
Jo mørkere hud, jo mer sol må til for å gi deg vitamin D

Dema vexwarina alkoholê li xwe miqate be
Vær forsiktig med alkohol

Beşdarî programa mamografiyê û lêkolîna girseyî ya kansera stûyê malzarokê bibe
Delta på Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen mot livmorhalskreft

Li dûv programa vaksînan a HPV here û bibe serî
Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

Guhertinên di laş dibin gereke ji aliyê pijîşk (doktor) ve li wan were nêrîn
Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

Pirsek e te di derheqê penceşêrê de heye?

Lurer du på noe om kreft?

Li cem me tu dikarî bi kesên pispor/pîşevan re biaxivî, û ferq nake tu nexweşê penceşêrê bî, ji malbata kesê nexweş bî, karmendê saxiyê bî yan jî ji cemawer bî.

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

Gel jimareya 800 57338 (800 kreft) pêwendîyê bigirin, bi rêya www.kreftforeningen.no gel me biaxivin yan bi navnîşana kreftlinjen@kreftforeningen.no ji mere email bişînin.
Em bi Norwecî û Inglîzî diaxivin.

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

Zanyariyên zêdetir derbara kêmkirina metirsiya (xetera) penceşêrê di vê malperê de bixwîne: kreftforeningen.no/forebygging

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