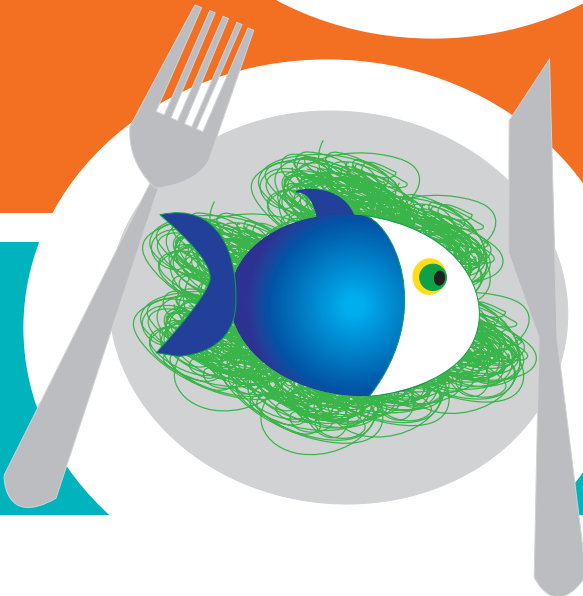


Caado wanaagsan waxay kentaa nolol caafimaad

Gode vaner for et friskere liv



KREFTFORENINGEN

**Ma jiro wax dammaanad ah
oo kansarka kaa ilaalin karo,
laakin waxaad yareyn kartaa
khatartiisa.**

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

Cayilka badan iska ilaali

Unngå overvekt

Si joogto ah usamey firfircooni ama dhaqdhaqaaq

Vær i regelmessig aktivitet

Cun raashin kala duwan oo nafaqa leh

Spis sunt og variert

Ka fogow wixii tubaako ku jirto

Vær tobakksfri

Maqaarba maqaarkuu ka madow yahay wuxuu u baa-hanyahay qorax badan si aad u hesho fitamiin D kugu filan

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

Iska ilaali khamriga

Vær forsiktig med alkohol

Ka qayb qaado baaritaanada guud ee Kansarka naasaha iyo dhuunta ilmagaleenka.

Delta på Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen mot livmorhalskreft

La socio barnaamijka talaalka hurgunta HPV

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

La xiriir dhakhtarkaaga hadaad jirkaaga wax isbedel ah ku aragto

Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

Wax su`aal ma qabtaa ee ku saabsan kansar?

Lurer du på noe om kreft?

Halkan waxaad la hadli kartaa dad cilmiyaqaan ah, hadaad tahay qof cudurka kansarka qaba, qaraabo ama shaqaale caafimaad ah ama dadweynaha.

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

Soo wac 800 57338 (800 kreft), nagala sheekeyso inaga www.kreftforeningen.no ama i-meel noogu soo dir kreftlinjen@kreftforeningen.no. Waxaan ku hadalnaa Noorwiiijiga iyo Ingiriis. Wax badan ka aqri Kreftforeningen.no/somalisk.

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. Les mer på Kreftforeningen.no/somalisk



KREFTFORENINGEN

Ka akhriso in badan oo ku saabsan yareynta khatarta kansarka halkaan: kreftforeningen.no/forebygging

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