

TÝRKISK

# Sağlıklı bir hayat için iyi alışkanlıklar

Gode vaner for et friskere liv



KREFTFORENINGEN

**Kanserden kaçınmanın herhangi bir garantisı yoktur,  
ancak riski azaltmak için  
bazi seçimler yapabilirsiniz.**

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

## **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 Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen mot livmorhalskreft

## **HPV aşısı programını takip edin**

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

## **Vücutunuzdaki 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 konuşabilirsınız.**

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

**800 57338 (800 kreft) arayınız, bizimle [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) adresinde konuşun veya [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no) adresimize bir email gönderin. Norveççe ve İngilizce konuşuyoruz.**

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**

**Kanser riskini azaltmak için bu sayfaya bakınız:  
[kreftforeningen.no/forebygging](http://kreftforeningen.no/forebygging)**

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