

عادات خوب جهت یک زندگی سالمتر

Gode vaner for et friskere liv



KREFTFORENINGEN

هیچ راه تضمین شده‌ای برای جلوگیری
از سرطان وجود ندارد، اما با انتخاب
شیوه زندگی مناسب می‌توانید خطر
ابتلا به این بیماری را کاهش دهید.

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

اضافه وزن نداشته باشید

Unngå overvekt

به طور منظم فعالیت بدنی داشته باشید

Vær i regelmessig aktivitet

غذای سالم و متنوع بخورید

Spis sunt og variert

از مصرف دخانیات دوری کنید

Vær tobakksfri

از آفتاب لذت ببرید بدون اینکه دچار آفتاب سوختگی گردید

Nyt solen uten å bli solbrent

در نوشیدن مواد الکلی جانب احتیاط را رعایت کنید

Vær forsiktig med alkohol

در برنامه پستان‌نگاری و آزمایش غربالگری ضد سرطان دهانه رحم شرکت کنید

Delta på Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen
mot livmorhalskreft

در برنامه واکسیناسیون **HPV** شرکت کنید

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

تغییراتی در بدن شما رخ داده؟ با پزشک مشورت کنید

Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

آیا در مورد سرطان سؤالی دارید؟

Lurer du på noe om kreft?

شما به عنوان بیمار سرطان، بستگان بیمار،
پرسنل بهداشتی یا فرد معمولی می توانید با متخصصین ما صحبت نمایید.

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

از طریق شماره تلفن **21 49 49 21** با ما تماس بگیرید یا در سایت
kreftforeningen.no با ما چت کنید و یا از طریق ایمیل
radgivning@kreftforeningen.no برای ما ایمیل ارسال نمایید. ما به زبانهای
نروژی و انگلیسی صحبت می کنیم.

Ring 21 49 49 21, chat med oss på
www.kreftforeningen.no eller send oss en
e-post på radgivning@kreftforeningen.no.

Vi snakker norsk og engelsk.



KREFTFORENINGEN

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه کاهش خطر ابتلا به سرطان به سایت
kreftforeningen.no/forebygging مراجعه نمایید

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