

Dobre nawyki dla zdrowszego życia

Gode vaner for et friskere liv



KREFTFORENINGEN

**Nie ma żadnej gwarancji,
aby ustrzec się
nowotworu, ale możesz
dokonywać wyborów,
które zmniejszają jego
ryzyko**

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

Unikaj nadwagi

Unngå overvekt

Bądź aktywny regularnie

Vær i regelmessig aktivitet

Jedz zdrowo i zróżnicowanie

Spis sunt og variert

Rzuć palenie

Vær tobakksfri

Ciesz się słońcem unikając oparzeń

Nyt solen uten å bli solbrent

Bądź ostrożny z alkoholem

Vær forsiktig med alkohol

Bierz udział w badaniach mammograficznych i masowych badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy

Delta på Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen mot livmorhalskreft

Bierz udział w programie szczepień przeciw HPV

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

Zmiany w organizmie powinny być skonsultować z lekarzem

Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

Masz pytania odnośnie raka?

Lurer du på noe om kreft?

**Jesteś pacjentem, rodziną lub pracownikiem służby zdrowia
lub osobą zainteresowaną**

- tutaj możesz porozmawiać z osobą kompetentną

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

**Zadzwoń pod numer 21 49 49 21, porozmawiaj z nami na czacie
na stronie www.kreftforeningen.no lub wyślij e-mail na adres
radgivning@kreftforeningen.no. Mówimy po norwesku i
angielsku. Więcej informacji na stronie Kreftforeningen.no/polsk**

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. Les mer på Kreftforeningen.no/polsk



KREFTFORENINGEN

**Czytaj więcej o zmniejszaniu ryzyka przed rakiem na:
kreftforeningen.no/forebygging**

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