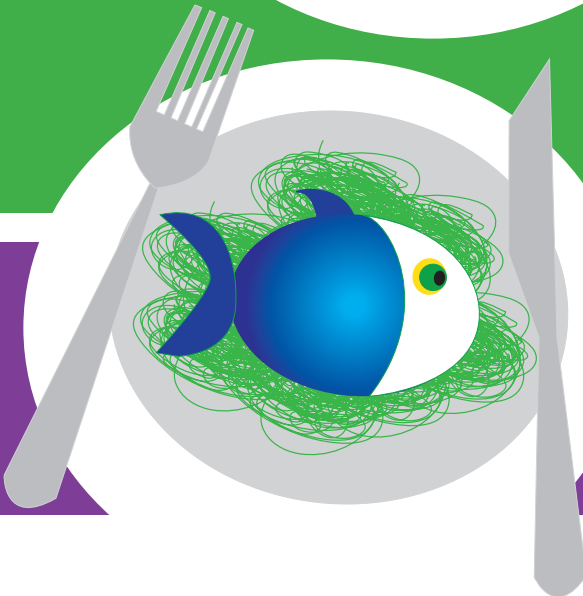


Healthy habits for a healthier life

Gode vaner for et friskere liv

ENGLISH



KREFTFORENINGEN

**There are no guaranteed
ways to avoid cancer, but
you can make lifestyle
choices to reduce
your risk.**

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

Maintain a healthy body weight

Unngå overvekt

Keep physically active

Vær i regelmessig aktivitet

Maintain a healthy, balanced diet

Spis sunt og variert

Not smoking

Vær tobakksfri

Stay safe in the sun

Nyt solen uten å bli solbrent

Cut back on alcohol

Vær forsiktig med alkohol

Take part in mammography and cervical screening programs

Delta på Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen mot livmorhalskreft

Take part in the HPV vaccination program

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

Changes in your body? Check with your doctor!

Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

Got questions about cancer?

Lurer du på noe om kreft?

The Cancer Helpline (Kreftlinjen) is here for you whether you are a patient, carer, health professional or a member of the public.

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

Call 800 57 338 (800 KREFT), chat with us at www.kreftforeningen.no or email us at kreftlinjen@kreftforeningen.no – we speak Norwegian and English.

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

For more information about how to reduce your risk, please go to: Kreftforeningen.no/forebygging

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